

如何預防自殺

一、 自殺企圖或行為產生的原因：

1. 親人的死亡：尤以配偶。
2. 感情受挫：失戀。
3. 人際關係不佳或疏離。
4. 經濟壓力或財務困境、媒體大肆渲染的影響、抗壓性低、失業、生活環境面臨改變或變化大的壓力。
5. 壓力與情緒調適能力差。
6. 患有疾病因素：憂鬱症、躁鬱症、強迫症、邊緣性人格、人格違常、思覺失調症、酒精濫用(依賴)、藥物濫用等、罹患嚴重身體疾病(ex:癌症、尿毒症、中風)。

二、 出現下列症狀的病人代表著可能有自殺的傾向：

1. 主訴抑鬱或與抑鬱症相關的症狀：自尊心下降、身體與生理的不適感及對原本充滿歡樂的活動失去興趣、沒有精力、食慾不好，以及包括失眠或過度睡眠的睡眠障礙、注意力下降、工作效率降低、或者有時哭有時害怕，有時躁動、有時生氣。
2. 最近曾嘗試自殺或出現自殺的意念。
3. 有一些與慢性酒精濫用、藥物戒斷及精神疾病相關的問題。
4. 常有藥物過量、明顯的自我傷害傷口、腕部傷口及不明原因的車禍等。

三、 自殺防治方法？

1. 關懷與傾聽：

協助病人確認自己的憂鬱現象、用非批判的方式傾聽，鼓勵分享內心想法、感受，藉此釐清可能導致自殺的原因，針對問題來建立防範機制及處理方法。

2. 安全的環境：

注意環境安全（尤以易碎、尖銳、長條類物品）通知主要照顧者留意其言行或陪伴。

3. 多予關懷、鼓勵，提供情緒上支持、心理支持及必要性之聯繫。

4. 鼓勵參與戶外活動，多接觸陽光並養成規律之生活作息。

5. 病人的家屬或朋友能夠提供一個正向且充滿支持的環境，且病人的環境當中必須要去除掉所有的藥物、毒物及武器。

6. 增強個人的問題處理能力：

- (1). 學習情緒管理壓力調適。
- (2). 養成正向之思考習慣。
- (3). 建議以建設性態度的面對問題。
- (4). 練習放鬆技巧與舒壓方法。
- (5). 適度的情緒宣洩。

7. 協助適時尋找社會資源（如：生命線、張老師或專業醫療機構）。

8. 必要時定期接受精神科門診之藥物或心理治療。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康