

自殺的防範

一、 什麼是自殺？

自殺是一個人以自己的意願與手段結束自己的生命，是一種生理、心理、家庭、社會關係及精神等各種因素混雜而產生的偏差社會行為，它也是一種溝通方式，藉此傳達情緒不滿、利用自殺以控制人、或換取某種利益，更有可能是為了逃避內心深處的罪惡感及無價值感。

二、 自殺的可能原因：

- (一) 生物因素:自殺行為可能跟某些神經傳導物質有關,如血清張力素或多巴胺的影響。
- (二) 心理因素:可能具有憂鬱、無助、無望、憤怒、寂寞、罪惡感、害怕等情緒狀態。而認知的僵化、扭曲,問題解決能力不足及缺乏控制衝動的能力等,也可能造成個人在面對不如意情境或沮喪挫折時,採取自殺的方式來因應問題。
- (三) 社會文化因素:生活壓力過大以及人際交往上的衝突、挫敗與損失,可能導致其感到無望與無價值,而出現自殺的想法或行為。

三、 自殺行為前的臨床症狀：

- (一) 以言語表示想要傷害自己。
- (二) 以言語或行為呈現無望、無助、罪惡感、失落感、無價值感。
- (三) 急躁不安,行為失控。
- (四) 有自我傷害的行為或積極的自殺行為。
- (五) 有計畫地將心愛的東西分贈他人、立遺囑或交待後事。
- (六) 憂鬱症狀突然毫無理由消失,轉為熱心,積極參與日常活動,此時可能為高危險期。

四、 預防自殺之居家注意事項：

- (一) 直接詢問:「你有沒有想過要自殺?」、「你想如何自殺?」、「你以前有沒有自殺過?」、「你是怎麼自殺的?」,如自殺的危險程度是致命的,應儘速就醫接受住院治療。
- (二) 仔細聆聽患者之言語及觀察患者之行為,是否有出現上述企圖自殺的訊息,以及早發現患者之自殺行為。
- (三) 維護居家環境的安全,移開可能致命的物品,如藥物、刮鬍刀、玻璃瓶及其他可能危及生命的物品都須妥善地收藏。
- (四) 以接納、支持、瞭解、同理方式,耐心傾聽其情緒困擾和自殺念頭,並引導情緒之抒發,必要時家人需二十四小時陪伴。
- (五) 鼓勵以言語表達內心中的仇視與憤恨,以社會所能接受的方式發洩出來,如打擊砂包、撕布條等。
- (六) 給予支持和協助,表達願意協助其度過困難的時刻。
- (七) 協助重建與學習處理危機的能力,可藉由澄清問題、收集資料中,協助其尋求有效的危機處理方法。
- (八) 增強對自我的了解,協助其列舉自己的優點,讓其發現自己有價值的一面。

- (九) 對發病初期及恢復期之憂鬱症患者，更應注意其情緒變化，謹慎防範發生自殺。
- (十) 監督患者服用藥物的效果，給予適當的解釋與支持。

諮詢電話：07-7511131 分機 2117、2593、2246
民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復