

如何預防

- ★ 多數自殺當事人都曾直接或間接提過想死的事，因此要注意自殺的警訊，**不可認為宣稱要自殺的人絕不會自殺**。
- ★ 密切觀察當事人的行為，發現有自殺的預兆，應隨時陪伴，給予關心和支持，鼓勵說出心中仇恨，憤怒和哀傷，並鼓勵或協助當事人就醫。
- ★ 安置於安全，溫暖的環境，除去周圍的危險物品，**清晨或深夜**時需特別注意。
- ★ 耐心傾聽當事人心聲，讓他感覺到有人關心他，了解他，願意幫助他。
- ★ 不要否定，嘲笑或爭論當事人所說的話。
- ★ 情緒改善後，**至少三個月內**仍須注意和提防當事人有再度自殺的可能性。



如有需要請洽詢

林口長庚紀念醫院自殺防治暨生命關懷中心

電話：(03)3281200轉3839

24小時電話：0966-970-515

桃園縣生命關懷中心

服務時間：每周一到五 8:00-17:00

電話：(03)3799590

張老師基金會

電話：1980

生命線24小時專線

電話：1995

董氏基金會—心理衛生組

電話：(02)27766133轉2

行政院衛生署補助

生命會有希望



林口長庚紀念醫院
自殺防治暨生命關懷中心

自殺當事人有哪些徵兆

心理

- ◇ 嚴重的憂鬱心情
- ◇ 悲觀消極，自責，孤獨，無助，無望，無價值感
- ◇ 強烈而無法宣洩之憤怒或仇恨

行為

- ◇ 出現反常的語言或行為，例如本來鬱悶的症狀突然消失
- ◇ 清理自己所有的東西，或將心愛的物品分送他人，這是準備了結生命的警訊
- ◇ 經由文字或語言透露出厭世的念頭
- ◇ 立遺囑，交代後事



如何幫助他？

- ✚ 與當事人建立良好的關係：真誠的陪伴與關心，同理而包容，協同度過困難。
- ✚ 直接探詢自殺意念：直接探詢可使本來想自殺的人，說出想法，有宣洩作用，旁人也可更警覺而適度防範。對於沒有自殺意圖的人，也不會因為這樣而產生自殺念頭。不要擔心直接探詢會出現自殺意念。

- ✚ 不要責備當事人，或爭辯自殺對錯。以支持，關懷的態度去了解他的感受與困難，給予心理支持與關心。
- ✚ 自殺企圖強烈或有自殺計畫的當事人，需隨時陪伴，移除可能的自殺工具，避免接近自殺的情境。
- ✚ 自殺當事人**九成以上**罹患憂鬱症，許多證據顯示治療憂鬱症是降低自殺率最有效的方法。必要時應強迫當事人就醫。

