

自殺防治守門人

親友篇

護理部精神科病房護理長／余春娣

根 據世界衛生組織的資料顯示，全世界每4秒鐘就有1人自殺未遂，每40秒鐘就有1人死於自殺，每年大約有100萬人死於自殺，因此自殺是世界性的公共衛生問題。台灣在政府與民間共同努力下，「自殺」於2010年已排除國人十大死因之列，代表自殺防治相關議題已逐漸受到各界的正視。

自殺防治三種介入層次

大多數民眾認為只有專業人員才能從事自殺防治工作，根據Rickgarn（1994）指出自殺防治可分為三種介入層次：

1. 人人介入層次：指任何人都可以是自殺防

治者，例如：家人、親友、同事、同學等，甚至是販售危險物品（例如：賣木炭、繩索、刀子等）的商家，雖無專業訓練，但是能敏感及留意到自殺訊息並陪伴自殺者，必要時能協助尋找或轉介給更專業的輔導或醫療資源。

2. 技術協助者介入層次：也是半專業輔導者，如消防隊、警察、學校教師等經由初級訓練以協助預防自殺者。

3. 專業介入層次：如醫護人員、心理師、社工師等專業輔導者，協助中、高度自殺危機者。由此可知，人人都可以成為自殺防治守門人（gatekeeper）。

「自殺」危機訊息

因此當我們親近的家人或朋友生病而萌生「自殺」念頭時，請您在費心照顧之餘，注意病人可能出現的「自殺」危機訊息：

1. **談論死亡**：例如以跳水、跳樓或上吊等自我傷害的方式。
2. **最近有失落經驗**：例如有意義他人或心愛物品的死亡或遺失、離婚、分離、關係破裂、失業、缺錢、沒自信，對社交、性生活、嗜好或先前活動缺乏興趣。
3. **個性改變**：變得悲傷、退縮、煩躁、焦慮、易疲倦、不易做決定或情緒淡漠。
4. **行為改變**：不能集中精神在功課、工作或常規事務、交代遺言。
5. **睡眠型態改變**：失眠、早醒或睡太多。
6. **飲食習慣改變**：無食慾、體重減輕或大吃。
7. **害怕失控感**：變得瘋狂，想害自己或別人。
8. **低自尊**：感覺無價值、害羞、有罪惡感。
9. **對未來無希望**：相信未來不會更好或沒有改變。
10. **曾經有明顯自殺的企圖**：即自殺未遂的經驗或拿繩子、塑膠袋等物品。

自殺防治守門人三守則

行政院衛生署自殺防治中心也提醒社會大眾伸出援手，留意身邊需要幫忙的人，能做到「一問、二應、三轉介，成為自殺防治守門人」，**一問**：主動關懷與積極傾聽



二應：適當回應與支持陪伴

三轉介：資源轉介與持續關懷。

4W1H 技巧性問話

Rickgarn (1994) 建議「4W1H」的問話技巧，重點在於此時生活中發生了何事，使他們落入自殺企圖的行為？了解其自殺行為計畫的各種細節，包括何時、何地、用何種方法、致命性如何等，「4W1H」是指：

1. **What**：「發生什麼事件引發你有此決定？」
2. **When**：「計畫何時自殺？」
3. **Where**：「計畫在哪裡自殺？」
4. **Who**：「有無其他的人牽涉其中？」「有無讓你牽掛的人？」

5. How：「打算用何種手段或方法尋死？」
協助自殺危機者釐清造成困擾的事件，避免事件導致無法掌控的混亂感受。

父母也是自殺防治守門人

根據Shamoo & Patros (1997) 認為父母也可以是自殺防治守門人，可以嘗試下列的事，有助於孩子走出自殺陰影：

1. 傾聽小孩的話語。
2. 當他們緊張、憤怒或難過時，鼓勵小孩去嘗試一切身體活動以減輕壓力。
3. 協助小孩瞭解他們能力的極限。
4. 教導小孩照顧他們自己，以得到足夠的休息和健康的飲食。
5. 鼓勵他們培養興趣。
6. 鼓勵小孩參與學校和社區的活動。
7. 建議小孩將必須做的事排序。
8. 教導小孩以合作代替反抗。
9. 教導「哭」是一種抒解焦慮的健康方法。
10. 閱讀好書或彈奏音樂能產生平和以及平靜的感覺。
11. 如有需要時應尋求專業醫師協助，請勿幫忙小孩自行用藥。

12. 去學習如何放鬆和教導小孩如何做。

13. 鼓勵小孩社交互動。

14. 鼓勵小孩藉由學習，將挫折的反應或衝動行為轉變成口語表達。

15. 鼓勵小孩去試著解決問題。

16. 教導小孩辨識各種情境中的壓力。

17. 要求小孩列出所有它們感受到的壓力，然後試著去解決其中1個或2個。

18. 鼓勵小孩試著用不同因應壓力的方法，如說笑話、幫助他人或運動。

另外，特別提醒當憂鬱症處於恢復期時，也是「自殺」的高危險期，須提高警覺注意病人言行及行蹤，若發現病人有上述情況或任何您覺得不對勁之處，請立刻尋求專業協助；若當您須短暫離開時，請務必知會其他人協助，減少空檔無人陪伴的漏洞時機，讓大家一起防範「自殺」不幸的發生。

◆ 一問、二應、三轉介，成為自殺防治守門人

◇ 行政院衛生署安心專線：

0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

◇ 各縣市生命線：當地直撥1995

◇ 各縣市張老師：當地直撥1980

