


# 陪你走向陽光

文/精神科 自殺防治中心 朱柏全 主任  
田正儀 個管師



自殺防治工作一直為衛生主管機關重點項目之一，本院自殺防治中心已協助本院自傷/自殺個案進行關懷及追蹤輔導工作多年。

自傷/自殺的原因複雜而多樣，往往包含了精神疾病、心理學因素、社會經濟因素、家庭因素、人際關係問題、以及生物性體質因素等。人人都可以擔任自殺防治守門人，「關懷」和「支持」自傷/自殺個案，能夠在對方最需要關心的時候看到他們所發出的求救訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴走過低潮的幽谷，邁向光明的未來。

## 故事分享

紅豆阿嬤在內科病房住院的時候，經原醫療團隊會診身心科，進而介入長期追蹤關懷。阿嬤表示，常覺得心情很鬱悶，看甚麼都不順眼，以前不在意的小事情，現在變得很容

易生氣；生活上許多壓力，讓自己覺得快喘不過氣；最近會出現活得好累，不想再活下去的念頭。

身心科醫師至病房會診時，紅豆阿嬤很擔心別人的眼光，猶豫是否要到身心科門診治療。在住院期間身心科個案管理師定期會談及關懷，建立信任關係，並且在服用身心科醫師建議的藥物之後，阿嬤覺得自己比較不會鑽牛角尖了，願意出院之後，繼續接受身心科門診治療。現在阿嬤覺得自己恢復以往的自信，可以享受生活的樂趣，很喜歡現在的自己。

## 個案可以這樣幫助自己

1. 充足的睡眠：是最基本的生理功能與需求，沒有優質的睡眠，常導致情緒浮躁不安、注意力不集中、精神渙散。

2. 均衡的營養：可以提高面對壓力的反應力，避免太餓或過飽，在煩躁或緊張的時候，應避免大吃大喝。
3. 持續的運動：適當且持續的運動能解除焦慮，規律的運動可維持健康的體能，以應付生活壓力與危機。
4. 休閒生活的安排：休閒活動可以調節情緒，增加生活樂趣及成就感。
5. 練習自我放鬆：當我們透過腹式呼吸、肌肉放鬆或其他相關的方法放鬆身心時，減低壓力所引發自律神經失調的相關症狀。
6. 尋求精神科/身心科協助。
7. 尋求專業的心理諮詢。

### 家屬/朋友可以這樣幫助個案：

1. 當事人的需求：
  - A. 孤單寂寞→想要有人陪伴在身邊。
  - B. 傷心難過→需要有人說好話給溫暖。
  - C. 無助無力→想要有人支持他、給他依靠。
  - D. 懊惱憤怒→想要有人同理傾聽，情緒得到適當的發洩與紓解。
2. 家屬與當事人的相處技巧：
  - A. 陪：生活起居之陪伴（不抱怨、不質問、不厭煩）。
  - B. 聽：當事人主動訴說（不插嘴、不問話）。
  - C. 說：和顏悅色，生活雜談（不哀求、不責罵）。
3. 陪伴接受專業藥物治療。
4. 引導接受專業心理治療。

### 家屬/朋友可以這樣幫助自己：

1. 正確的想法：
  - A. 他會自傷/自殺，是因為心理生病了，不是誰害的。
  - B. 他是因為生病而自傷/自殺，不是誰的錯，也不是誰有罪。
  - C. 自傷/自殺是生病的行為，如果他再次自傷/自殺，是因為他不願或沒有接受完善的治療，而不是家人的過錯或罪孽。
2. 生活調適的原則：
  - A. 守護著自傷/自殺未遂者，並不是以他為生活的重心，而是更努力創造一個生命力充沛的好榜樣與保護性的家庭環境。
  - B. 悼念自殺者，重點在於妥善安排後事，令其入土為安。以對他的思念，產生新動力「為我→為他→為我們而活」，啟動新的生涯規劃。
  - C. 面對自己的創傷，主動向醫療機構求助，或主動尋找專業治療諮商。
  - D. 接受成長課程、家庭危機管理課程或團體治療，學習如何幫助家人或自己的方法，創造與維持健康的自我與家庭。

參考資料：全國自殺防治中心、

社團法人中華民國自殺防治協會

～ 珍愛生命，希望無限 ～

中山醫學大學附設醫院 身心科 關心您的健康