

自殺防治

～珍愛生命 希望無限～

文/自殺防治中心 李俊德 主任
田正儀 個管師

《故事分享》

公司的主管陪同24歲的阿力來到急診。主管表示，阿力在公司一年了，初期很有衝勁，很努力地學習。最近半年開始易怒，同事跟阿力提醒工作進度，阿力曾生氣地踢壞垃圾桶。客戶打電話來提出設計需求，阿力多次向對方飆髒話。這個月上班都無精打采，開會打瞌睡，下班後的聚會也開始缺席，時常表示沒有食慾、睡不好、體力不好。當天阿力傳訊息給主管，表示活得很累，想永遠地休息。之後，同事發現阿力沒來上班，趕緊到阿力租屋處查看，看到阿力服藥過量而叫不醒，帶來急診就醫。

急診醫師會診身心科醫師，評估後轉介自殺防治中心個管師關懷。個管師會談後，除了請個案看身心科門診，也與個案約下一次回院會談的時間。

經過幾次會談，關係建立之後，阿力才打開心門談起自己從學生時代開始莫名的低落感，一陣子就會覺得很鬱卒；他是家中獨子，一直被強調必須要爭氣，總覺得壓力不小，沒有自信。阿力面對自己這陣子的失控，也覺得很驚慌失措，不知道該如何是好。阿力原本很排斥看身心科、害怕吃藥，擔心周遭人的眼光；但多次跟身心科團隊（醫師、心理師、個管師）接觸後，逐漸信任團隊，開始嘗試用不一樣的方法面對與解決問題。

現在的阿力，可以穩定發揮工作能力，與幾個志同道合的同事喜歡下班後聚餐。阿力嘗試不同的紓壓方法，找到自己有興趣的運動，生活的態度增加了彈性，不把自己逼得那麼緊，反而更有成就感。

《自殺防治，人人有責》

本院身心科自殺防治中心協助自傷或自殺個案進行關懷及追蹤輔導工作多年。自傷或自殺的原因複雜而多樣化，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」身邊的親朋好友，能夠在對方最需要關心的時候給予鼓勵並提供資源協助，陪伴其走過低潮的幽谷，邁向光明的未來。

《若發現周遭親友透露想要自殺的訊息，怎麼做？》

一問：主動關心，詢問對方的狀況。

1. 感覺到懷疑就立即詢問，須了解“這可能是幫助當事人的機會”。
2. 為這個關懷撥出一段時間，傾聽可能救人一命。
3. 選擇較隱私的空間談，增加當事人的安全感。

4. 讓當事人放心自在地說，不要打斷他。
5. 如果你無法詢問關於自殺的問題，可尋求他人代問。
6. 如何詢問是其次，重點是”你問了”。

二應：聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴。

1. 平靜、開放、關心、接納且不批判的態度，有助於與當事人的溝通。
2. 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使當事人情緒起伏的程度減緩。
3. 積極、專注地傾聽當事人的問題，嘗試了解他們的感受，不要急著評斷。
4. 將焦點放在當事人正面的力量上。
5. 詢問他：「是否願意尋求協助？」

三轉介：針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷。

1. 評估當事人平常就醫習慣，詢問是否有較習慣就診的醫療院所或醫師。
2. 視當事人的需求，轉介至社福單位或各縣市心理衛生中心。
3. 最佳轉介方式：直接陪同當事人去尋求幫助(機構、醫療院所、任何專業協助)。
4. 次佳轉介方式：得到當事人的承諾，並協助預約專業協助。
5. 再其次轉介方式：提供關於諮詢或專業協助的資訊(機構名稱、電話、門診時間…等)。

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

