

如何發覺自殺徵兆與提供幫助

馬偕紀念醫院精神科暨自殺防治中心 劉珣瑛 醫師

常見的自殺警訊與徵兆：

1. 提到要自殺 - 直接以話語表示，或在作文、作詩、詞曲中。
2. 睡不著、吃不下（睡眠型態改變與食慾改變）。
3. 行為突然改變：不想動、疲倦、社交退縮、少與朋友聯絡、或活動減少。
4. 對工作、學校、嗜好等失去原本的興趣。
5. 寫遺囑、安排後事、將重要東西做安排、將心愛的財物、寵物、獎章等送人。
6. 過去曾經自殺過。
7. 做出危險的行為、飆車、不尋常的意外。
8. 最近有重要失落：重要人際關係的結束、家庭發生大變動，如財務困難、搬家、對環境的不良因應。
9. 不斷想到死或想像死亡的景象。
10. 外表改變：不愛打扮、對自己外觀失去關注、體重減輕、憂鬱、悲傷、眉頭深鎖、垂頭喪氣、表情平淡、注意力不集中、有時顯得激動及坐立不安。當情緒突然由悲哀轉變成正常、或異常冷靜、平靜、或激動高昂時須特別小心，可能自殺危險性增加。
11. 增加酒精或藥物使用。

你該怎麼做

1. 直接。坦誠地直接地與他談論自殺想法。
2. 願意傾聽。讓他把感覺、想法講出來、表達出來！接納他的任何想法！
3. 不評斷。不要爭辯自殺的對或錯；感覺的好或壞；不要說教生命的價值！
4. 關心他！ 隨時提供幫助！表達支持與關注！
5. 不要嚇他！或說「你敢給我做做看」！
6. 不要顯得震驚。這會使你和他產生距離感。
7. 不要保證會保守秘密。尋求幫助與支持。
8. 點燃希望、給予其他可能的選擇！但不要隨便給予保證！
9. 採取行動！移除所有可能的危險方法：例如：槍械或藥物。
10. 立即尋求專業幫助或危機諮詢單位（精神科、自殺防治中心、生命線等）



SPC
馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital