

# 防範自我傷害

有時人生道路看似已經走到盡頭，因而萌生死亡的念頭，而在身邊的我們總是手足無措的看著他／她，不知如何是好？但別忘了，自我傷害其實是可以預防的！

## 一、自殺的警訊

從自殺意念出現到自殺行為發生，這一連串的過程是有機可循的，及時發現，遞上一句的關心就可以改變一個人的人生；若您的家（友）人出現以下情形，請儘早尋求專業人員介入協助。

### \*\*\*\*\* 自殺警訊 (FACT) \*\*\*\*\*

- 1. 感覺 (Feeling)：**過度的罪惡感及羞恥感、過度悲傷、痛恨自己、持續的焦慮，無望感（事情不可能變好、我覺得沒有希望），無價值感（沒有人在乎我、沒有我別人會更好）。
- 2. 行動或事件 (Action)：**焦躁不安藥物及酒精濫用，不時談及或書寫與死亡情境有關的情形。
- 3. 改變 (Change)：**對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往的活動失去興趣，在消沉一段時間後突然好轉。
- 4. 惡兆 (Threats)：**開始有自傷／殺言語（流血流多久會死）、威脅（沒多久我就不在了）、計劃（安排事情、研讀藥物、獲取武器、送走喜愛的東西），甚至有自殺企圖（過量服藥、割腕）。

## 二、如何向病人伸出援手

自殺者的心理是矛盾、衝動且思考易僵化及固執，以尊重、同理的態度、專注的傾聽和真誠、不批判的談話，讓其感受到希望，減少無助、絕望的感受；人人都是自殺防治守門人「早期介入、早期協助」，應用一問二應三轉介，並且尋求其他的支持系統介入協助，必要時請警消人員協助送到醫院就醫治療，可有效阻止自殺意念者付諸行動。

# 防範自我傷害

## \*\*\*\*\* 一問二應三轉介 \*\*\*\*\*

**一問：**在自殺行為出現前常會透露某一行事的線索或警訊，口語或行為，可從中去判斷；當發現有自殺風險時，應認真嚴肅並主動運用心情溫度計評估程度，傾聽所遇到的困境，一旦確認對方有自殺意圖，應了解自殺危險程度高低。

**二應：**專心傾聽他們的想法，因伸出援手或傾聽就能減少自殺者的絕望感；確定有自殺意圖後，適當的回應及陪伴，亦可評估是否需要進宜不轉借或醫療協助。

**三轉介：**若問題已超過本身能處理的範圍時，需適時找適當的資源。

## 三、何時需讓病人住院

當病人出現重複出現自殺的想法、出現高度的死亡企圖並維持幾小時或幾天、心情持續的激動不安或恐慌、具有明確的自殺計畫和企圖情形，需協助送醫治療。

## 參考資料

王禎邦、吳佳儀、吳恩量、陳俊鶯、揚凱鈞、詹佳達、戴萬祥（2022）。網路與自殺防治。於李明濱總校閱，*自殺防治系列*（39，22-24 頁），衛生福利部。

吳恩量、詹佳達、陳宜明、揚凱鈞、廖士程（2021）。珍愛生命守門人。於李明濱總校閱，*自殺防治系列*（21，15-20 頁），衛生福利部。