

若不幸地“他”離我們而去，我們應該怎麼辦：

- 接受失落的事實。
- 經驗悲傷的痛苦。
- 重新適應一個逝者不存在的新環境。
- 將情緒的活力重新投注在其他的關係上。



- 請給病患安全的生活環境。
- 請接受並幫助病患度過危機。
- 請協助病患接受治療。
- 如有疑問請與您的醫師討論。



## 精神科衛教系列(10)

### 生死難以承受之重



護理部印製  
諮詢專線：(03) 3613141 轉 7785.7786  
106.02 版 825009 B4-085

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院

## 自殺是有預兆的

絕大多數的自殺者在自殺之前或多或少會表現出警告訊號，如：

### ■ 語言上的線索

藉由話語、文章、日記...等，表現出想死的念頭，談話的內容常以死亡為主要話題。

### ■ 行為上的線索

突然的、明顯的行為改變，如：由開朗變成退縮；突然增加藥品或酒精的濫用；放棄個人的財產，或做事先的分配；如：立遺囑、將心愛的東西分送他人。

### ■ 環境上的線索

重要人際關係的結束，或從社交圈中退縮下來。如：親人死亡、與好朋友吵架、分手.....等；生活發生重大的變動，如：財務困難、工作不順，而產生對環境的適應不良。

### ■ 外表上的線索

睡眠與飲食狀況變得紊亂；表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩定；有憂鬱的徵兆。



## 自殺行為是可以經由週遭人士的協助而避免的

據研究顯示，大多數自殺個案均有自殺的暗示，因此自殺行為是可以預防的，若週遭的親朋好友能及早發現，而給予適當的關懷與照顧，即可有效地減低此類個案自殺成功的機率。

## 關懷處於自殺危機的人

### ■ 醫療藥物的治療

許多自殺者是具有精神疾病困擾，如憂鬱症、躁鬱症，因此若當事人自我控制不好時，可建議他找醫師診斷，及早就醫治療。

### ■ 關懷、聯繫與支持

關心並保持密切的聯繫，鼓勵當事人多與他人建立關係，並將自己所面臨的問題與他人討論，耐心的傾聽常是很有效的心理支持。保持良好的聯繫，以組成一個關心與支持的網絡。

### ■ 安全的環境

盡可能移除生活週遭之危險物品(例如：刀子、安眠藥、繩子、洗潔劑....等)。

### ■ 專業輔導的協助

可請當事人至專業之輔導單位(例如：生命線、張老師、心理衛生中心、精神科門診)尋求協助。