

## 精神科衛教系列(8)-生死難以承受之重

### 一、注意自殺警告訊號

#### \* 語言：

言談話語、書寫信件以死亡為主題

#### \* 行為：

突然明顯改變，開朗變退縮，濫用藥物、飲酒  
放棄個人財產、立遺囑，心愛物品送人

#### \* 環境：

結束重要關係人關係或從社交圈中退縮  
生活發生重大變動

#### \* 外表行為：

睡眠、飲食不穩定，情緒憂鬱

### 二、如何治療：

#### \* 藥物治療

#### \* 關懷、聯繫與支持

情緒關懷、壓力紓解

#### \* 安全環境

#### \* 轉移注意力

#### \* 家屬支持、度過危機

#### \* 專業人員諮商輔導

