



防範自殺護理指導

一、經過醫療小組的評估，發現您的家人出現下列徵候，可能具有強烈的自殺危險性：

- (一) 覺得心情低落沮喪、對活動失去興趣、覺得整日疲累，失去活力。
- (二) 覺得生命無價值，想著「不如死了算了」、「活著沒有意義」。
- (三) 想用或曾經出現跳樓、割腕、撞牆、吞服安眠藥、咬舌等傷害自己的動作。

二、這段危險期間，醫護人員會為病人做以下的事情，希望獲得家屬配合：

- (一) 持續評估病人之自殺意念及其強度，並且告訴您有關病人在醫院的情況。
- (二) 將病人在住院中會使用到，但具危險性、影響自身安全的物品，如刮鬍刀、指甲剪、電池、牙籤、各類藥品、個人服裝交由護理站保管。
- (三) 請不要將具有危險性的危險物品，如打火機、剪刀、易開罐、繩索、電器、延長線、皮帶、及其他容易打破之危險物品帶入病房。
- (四) 當病人有強烈的自殺行為時，醫生會給予病人藥物或行為治療，必要時給予保護約束。

三、家人可以運用下列的方式來幫助病人：

研究證明最有效的自殺預防措施包括限制致命危險物、減少酒精使用、校園宣導、憂鬱症藥物和心理治療、關懷及追蹤高風險個案、負責任的媒體報導和減輕經濟造成的影響，以下為措施過程中的注意事項：

- (一) 多聆聽，就是一種支持的力量，認識病人疾病，以增加對疾病認知並減少對疾病污名。
- (二) 提升病人的心理支持與社會網絡兩者，建立自殺防治守門人的概念，藉由守門人積極關懷、正向支持、強化人際網絡等作法，應對於提升病人就醫或促進其求助於親朋好友等可能降低自殺風險的。
- (三) 運用自殺評估的溝通技巧，提升建議「4W1H」、「三要(Do)」，找出病人想要自殺原因的細節，協助自殺釐清造成困擾的事件。
 - 1.What：「發生什麼事件引發你有此決定？」
 - 2.When：「計畫何時自殺？」
 - 3.Where：「計畫在哪裡自殺？」

三軍總醫院 護理部 編印
精神醫學部

諮詢電話：(02) 24633330



4. Who: 「有無其他的人牽涉其中?」「有無讓你牽掛的人?」

5. How: 「打算用何種手段或方法尋死?」

6. 要傾聽、要建立關係、要正確評估。

四、注意事項：

(一) 不要和病人爭辯自殺是對或錯。

(二) 不要帶危險的物品給病人。

(三) 避免讓有自殺高風險的病人獨處，提醒陪伴者如需離開，應通知照護團隊人員。

五、自殺觀念的迷失：

(一) 通常認為一般人不會有自殺念頭。

事實上：30%~50%的成年人都曾有過一次或多次自殺念頭。

(二) 認為自殺者都有心理上的疾病。

事實上：自殺的人大多不是精神病人，只有 20%的自殺者是憂鬱症或思覺失調症，大多數自殺者是正常人。

(三) 一旦選擇自殺，那個人就會一生都有自殺的可能。

事實上：企圖自殺者可能在良好的危機處理與心理治療下，可能不再興起自殺念頭。

(四) 自殺的危機有所改善的時候，就沒有危險了。

事實上：有自殺企圖的人經過危機處理與治療狀態改善後，情緒會好轉。自殺危機改善後，至少在三個月內還有再度自殺的可能，尤其是憂鬱症病人在症狀好轉時最有危險性。

(五) 多數自殺者都不會向人求助。

事實上：有研究發現 2/3 採取自殺行動的人，在死前的一個月之內，曾求助於專家或助人機構。

(六) 自殺是毫無徵兆的。

事實上：大部分自殺者都曾有過明顯的直接或間接的求助訊息，與有自殺企圖者討論自殺主題，反而能使他感到被了解，帶來情緒放鬆的效果，減少孤單痛苦。

**參考資料：**

黃天頌、黃玫蓉 (2018)· 青少年自殺意念與預防策略· 臺灣教育評論月刊, 7 (6), 210-213。

Bachmann, S. (2018). Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(7), 1-23.

Wasserman, D., Losue, M., Wuestefeld, A., & Carli, V. (2020). Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World psychiatry*, 19(3), 294-306.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 多數自殺者都不會向人求助?
2. () 自殺者都有憂鬱症或思覺失調症的疾病?

◎選擇題

3. () 哪些可以幫助想自殺的病人?
(1)多聆聽；(2)提升病人的心理支持與社會網絡支持；(3)建立自殺防治守門人的概念；(4)以上皆是。
4. () 有自殺企圖的人經過危險干預狀態改善後，情緒大約多久會好轉?
(1)一天；(2)一年；(3)三個月。
5. () 下列徵候可能具有強烈的自殺?
(1)覺得心情低落沮喪；(2)覺得整日疲累；(3)曾經出現跳樓、割腕、撞牆、吞服大量安眠藥等傷害自己的行為；(4)以上皆是。
6. () 預防自殺注意事項?
(1)不要和病人爭辯自殺是對或錯；(2)不要帶危險的物品給病人可以隨意補服忘記吃的藥物；(3)避免讓有自殺高風險的病人獨處，提醒陪伴者如需離開，應通知照護出院後不需要定期回門診追蹤可以自己隨便調整藥物；(4)以上皆是。

(答對5-6題 完全了解；答對3-4題 部分了解；答對1-2題 完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(4) 4.(3) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
精神醫學部

諮詢電話：(02) 24633330