

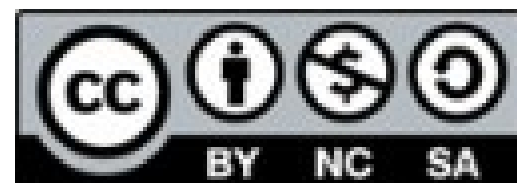
心理健康促進與自殺防治

珍愛生命守門人

授課教師：

臺大醫學院護理學系 吳佳儀

臺大醫院 / 臺大醫學院精神科 李明濱

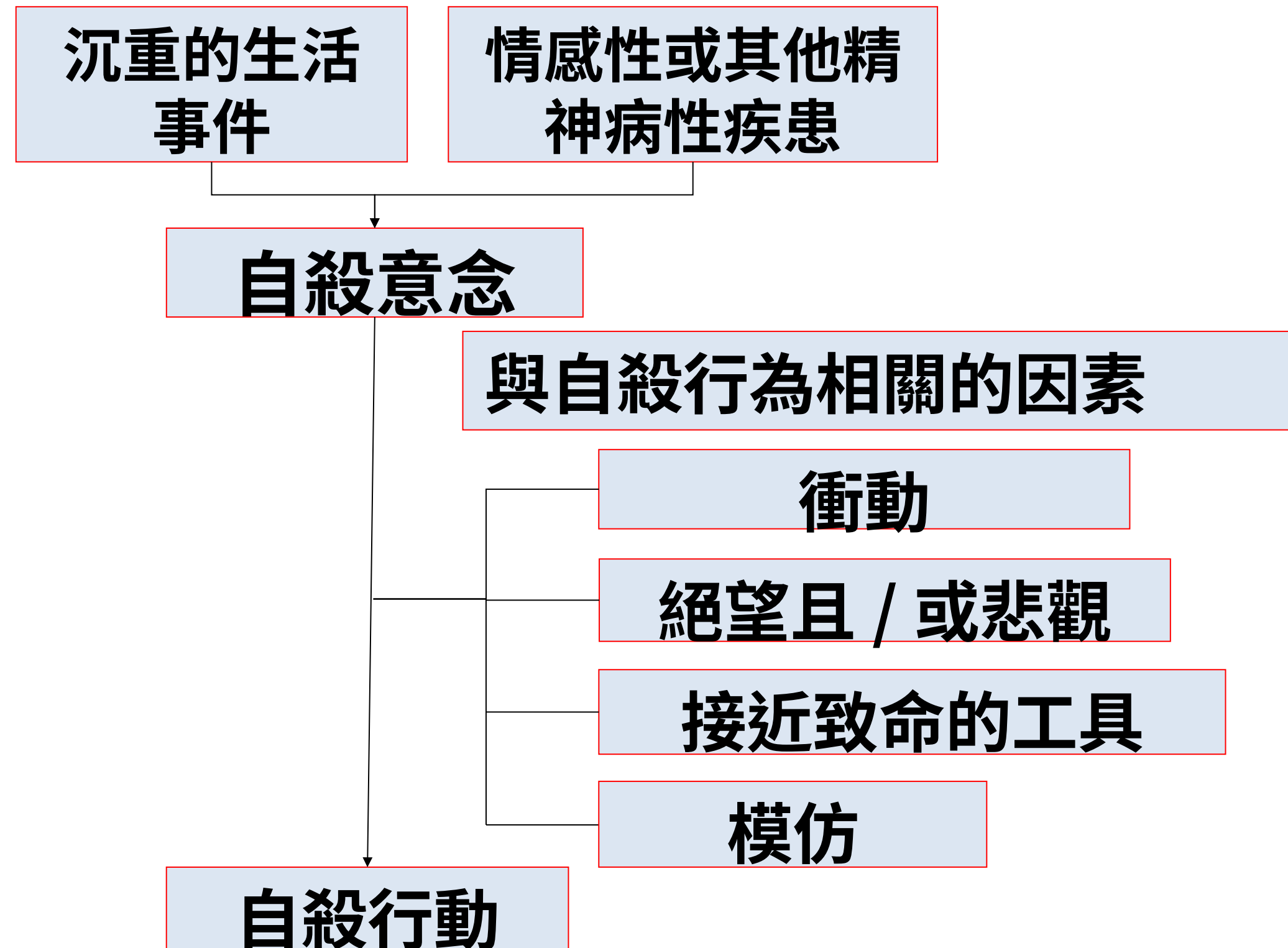


【本著作除另有註明外，採取 [創用 CC](#)
[「姓名標示-非商業性-相同方式分享」臺灣 3.0](#)
版授權釋出】

學習重點

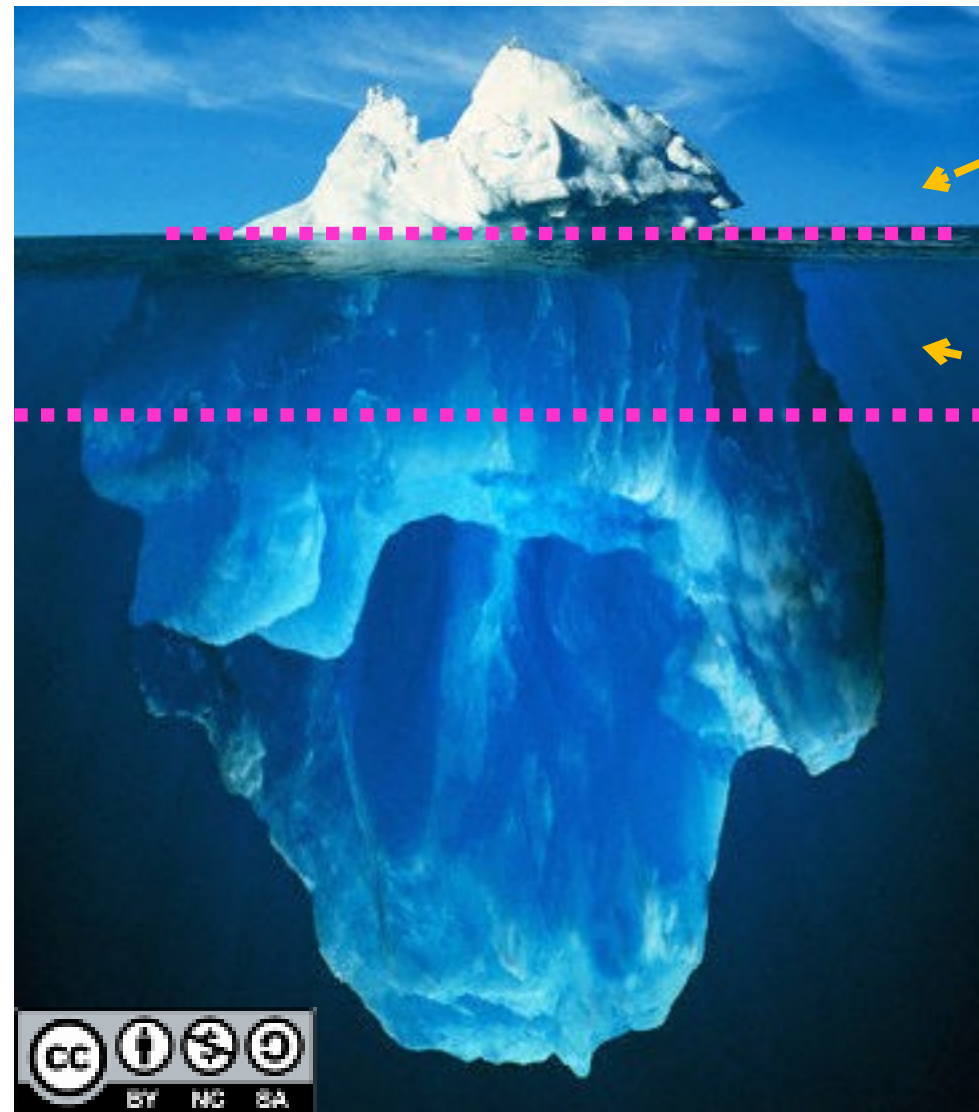
1. 聚焦**自殺風險**因素
2. 了解**臺灣**自殺**防治策略**
3. 熟悉**守門人**自殺防治概念
4. 理解**自殺風險評估**之重要性
5. 練習守門人**溝通技巧**

自殺行為的發生過程



自殺防治策略

公共衛生三段五級概念



- 指標性策略 (indicated) :

高風險個人

自殺企圖者與家屬關懷、追蹤、處遇

- 選擇性策略 (selective) :

特定族群

高危險群發現、治療、處遇

- 全面性策略 (universal) :

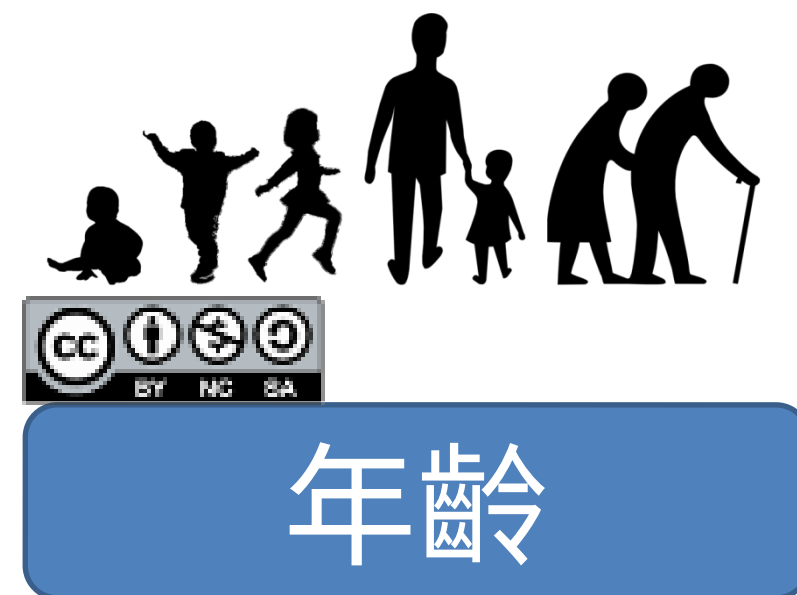
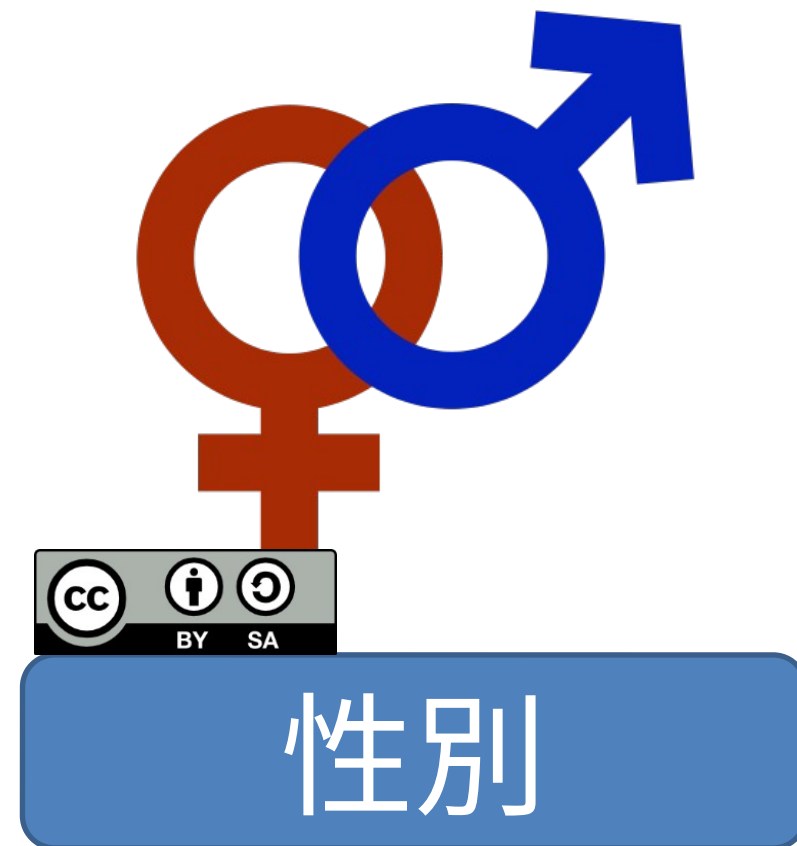
一般大眾

心理健康促進與特殊防治



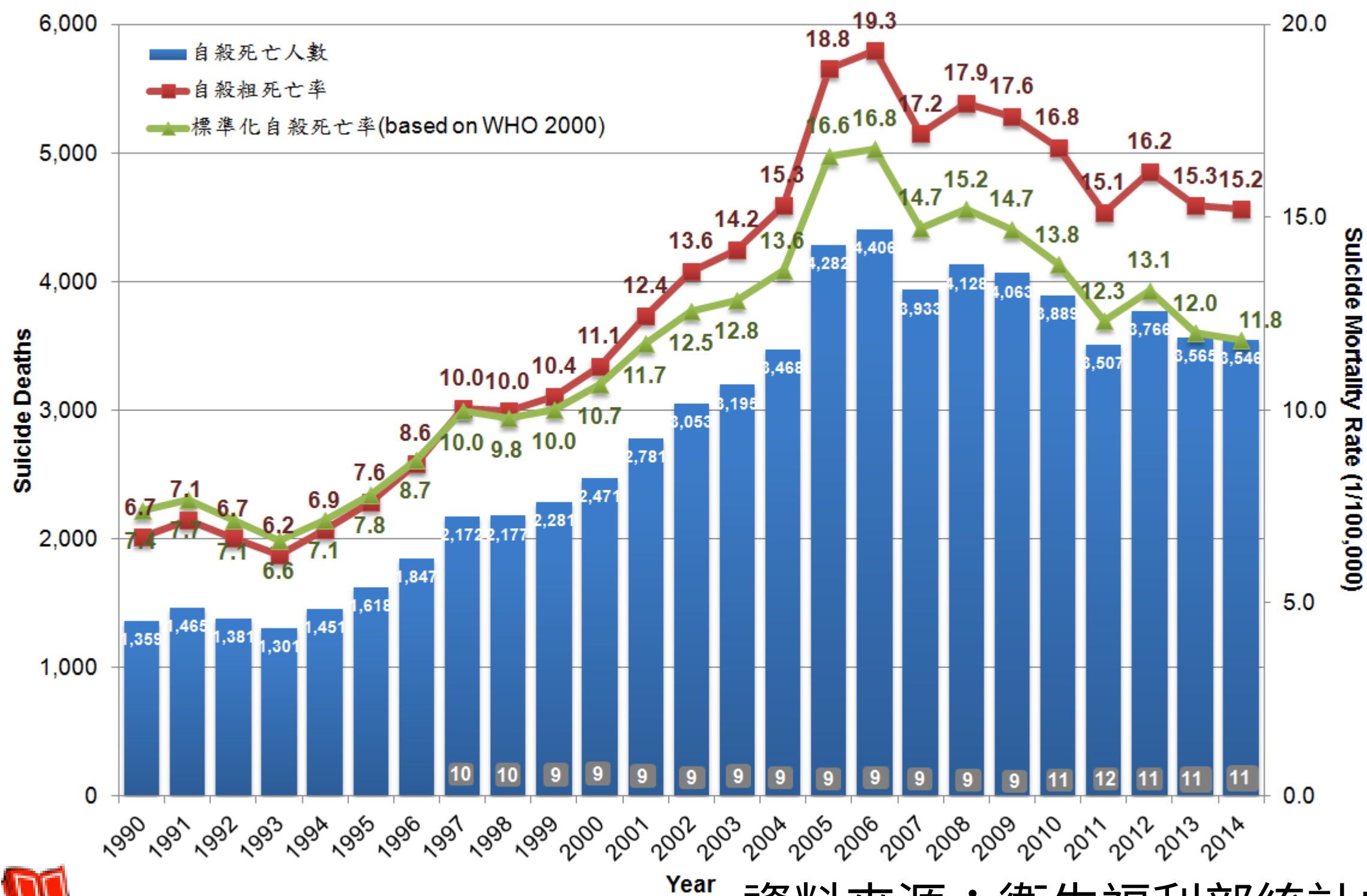
認識自殺危險因子

- 患有慢性或末期疾病
- 憂鬱
- 嚴重精神症狀（如：幻聽、妄想）
- 精神科就醫史
- 家庭因素（如：婚姻問題）或人際困擾
- 缺乏心理支持（如：乏人傾聽）
- 自殺意念強烈
- 明確的自殺計畫
- **過去曾有自殺企圖**
- 過度服用酒精或藥物致生活影響



臺灣自決問題現況

1990 至 2014 年全國自殺死亡人數 / 死亡率

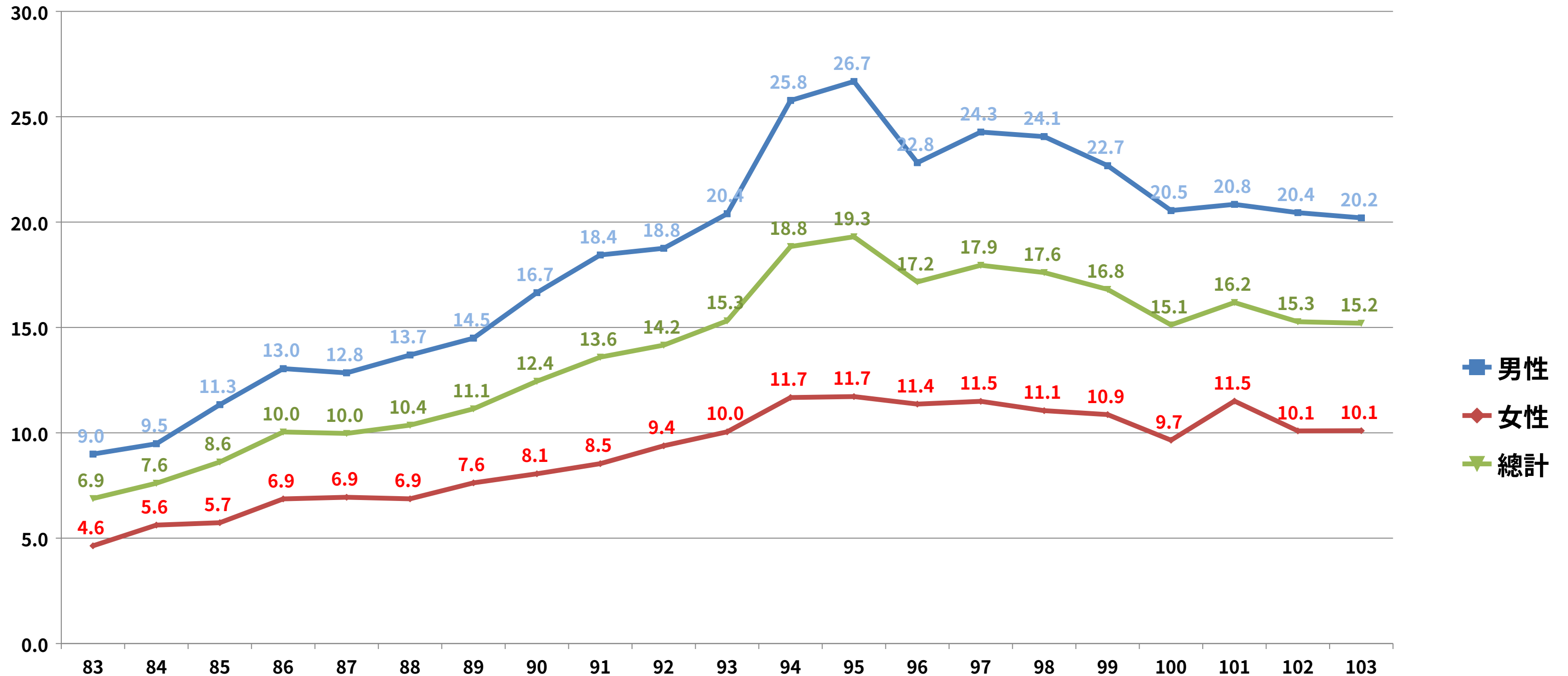


資料來源：衛生福利部統計處資料



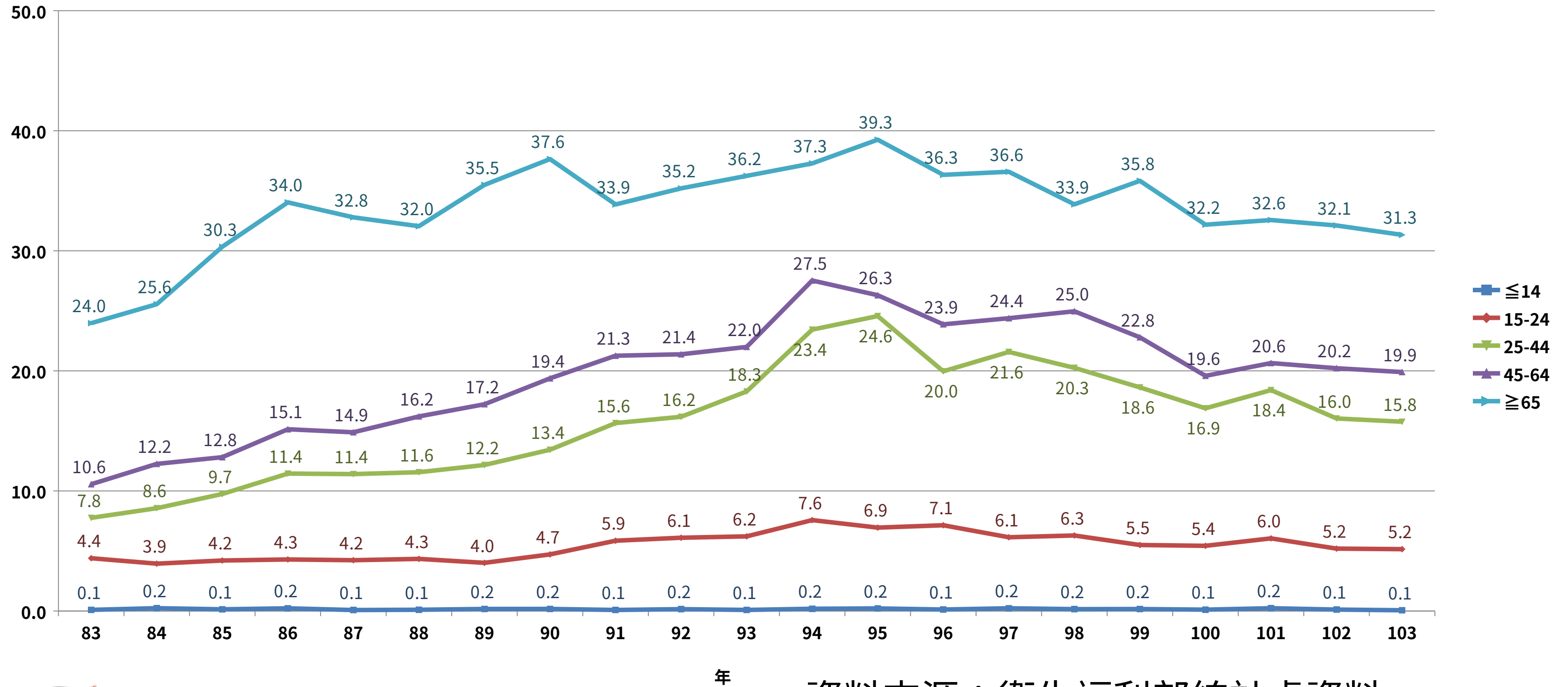
1994-2014 年全國自殺死亡率 - 依性別

粗死亡率 (每十萬人口)



資料來源：衛生福利部統計處資料

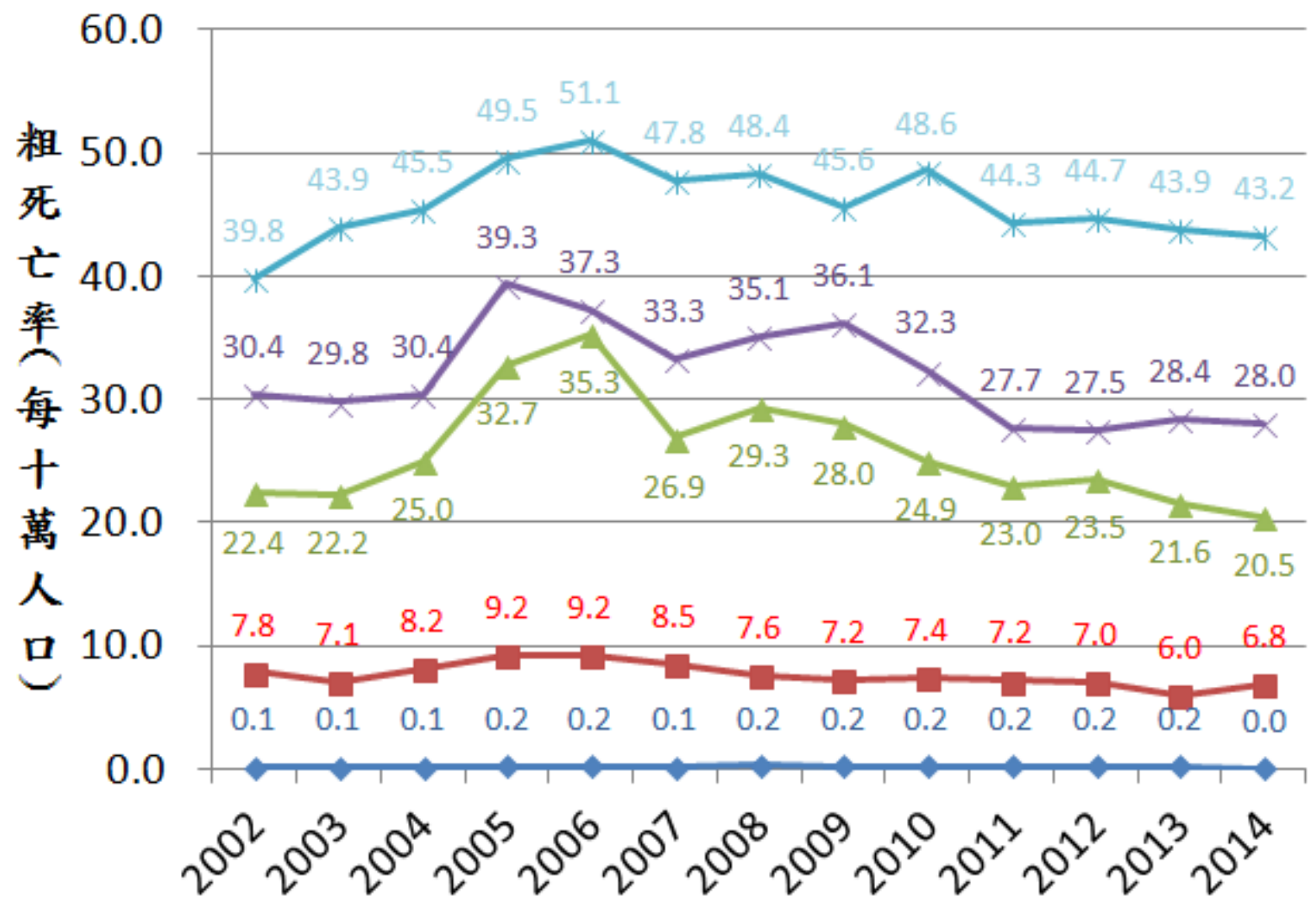
1994-2014 年全國自殺死亡率 - 依年齡層



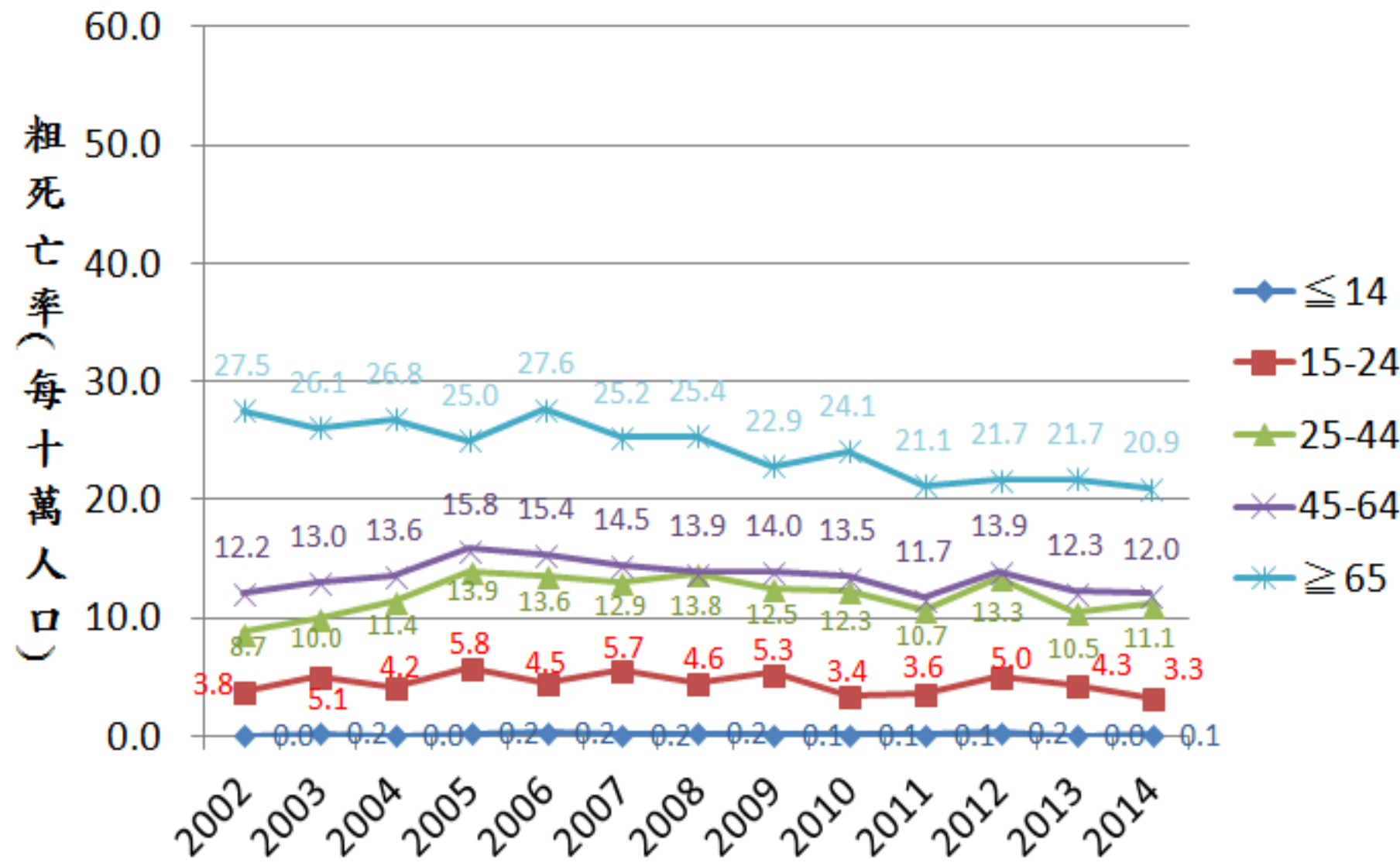
資料來源：衛生福利部統計處資料



2002-2014 年全國男、女性年齡層別自殺死亡率



男

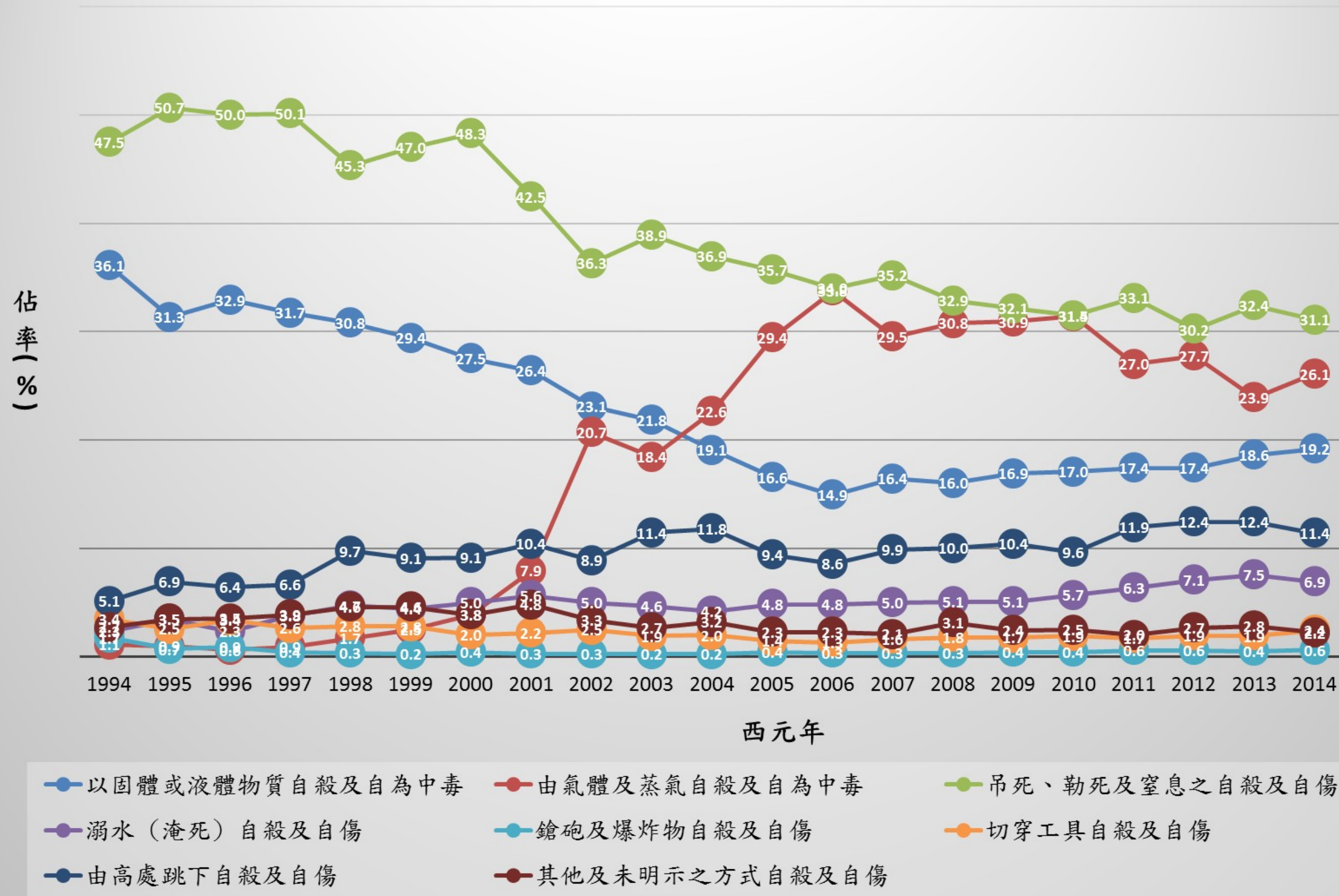


女

資料來源：衛生福利部統計處資料




1994年至2014年台灣全體民眾自殺死亡方式趨勢圖



資料來源：衛生福利部統計處資料

自殺死亡檔現況分析

- 2014 年自殺死亡人數概述

	2014		2013	
	死亡人數	粗死亡率	死亡人數	粗死亡率
男	2364	20.2	2388	20.4
女	1182	10.1	1177	10.1
14 歲以下	2	0.1	4	0.1
15-24 歲	162	5.2	166	5.2
25-44 歲	1162	15.8	1190	16.0
45-64 歲	1358	19.9	1355	20.2
65 歲以上	862	31.3	850	32.1
 總計	3546	15.2	3565	15.3

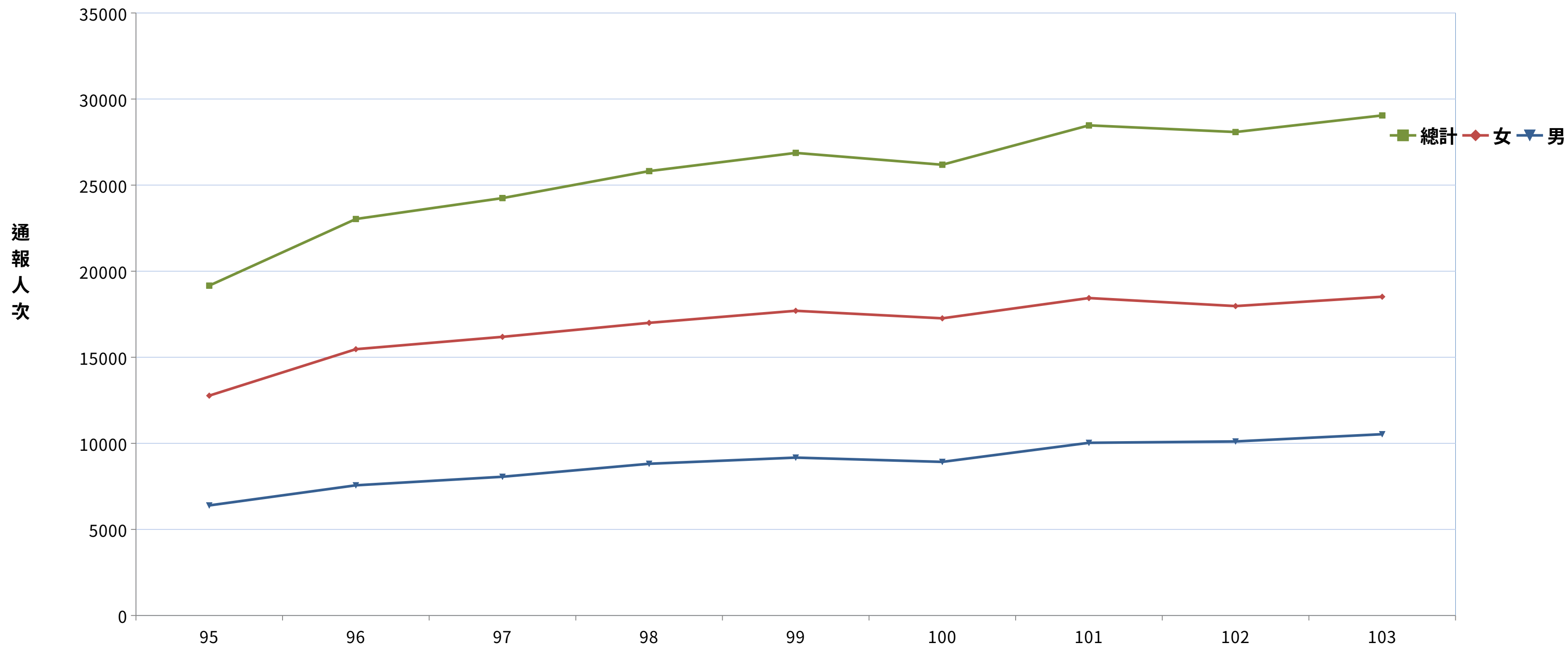
資料來源：衛生福利部統計處資料

自殺企圖 通報概況

2006-2014

指標性策略 - 自殺關懷通報系統

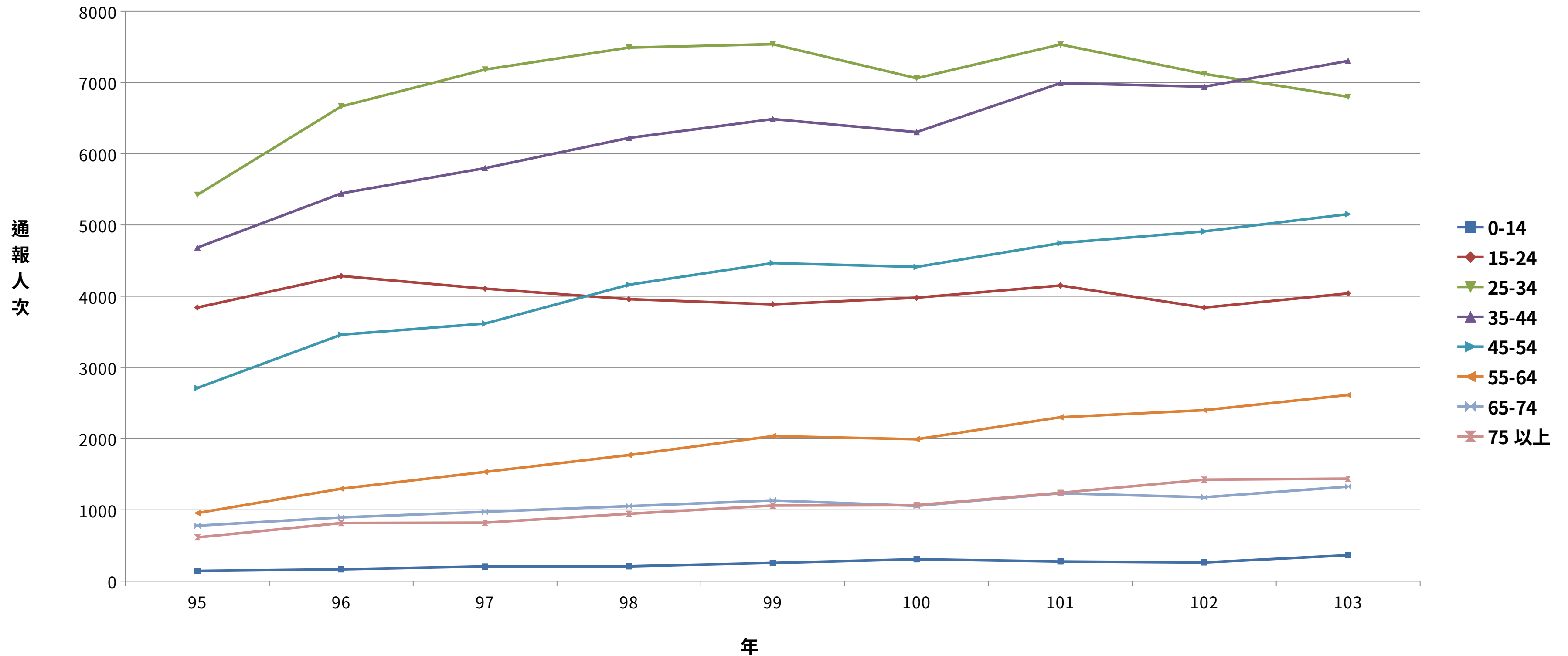
2006-2014 年全國自殺通報人次 - 依性別



資料來源：衛生福利部統計處資料

年
14

2006-2014 年全國自殺通報人次 - 依年齡層



資料來源：衛生福利部統計處資料

自殺防治三部曲

教育：精神疾病、自殺迷思、守門人訓練

- 學校
- 家庭
- 社會大眾
- 職場（含軍隊）

醫療：早期發現、持續治療

- 基層醫療（如一般內科、家醫科等）
- 精神專科醫療
- 心理衛生服務

媒體：降低仿效、提升正向能量

- 報紙平面
- 網路傳媒

為何需要守門人？

- 自殺企圖者在傷害自己之前，大多會**透露一些警訊**給周遭親朋好友知道
- 九成自殺身亡者在生前一年曾有**就醫經驗**
- 自殺企圖者尋求**非醫療者**幫助之機率，遠大於求助於醫療。



國內調查

- 在身亡 7 天內曾就醫者（門診或住院）佔 58.4% (2004)
 - 14 天內曾經就醫者佔 66.1%
 - 30 天內曾經就醫者佔 78.5%
- 歷年自殺死亡者在自殺身亡前 7 天內就醫的比例皆在 60% 左右
- 身亡前 90 天達到 80% 的水準
- 45% 自殺死亡者曾清楚向家人或親友表達自殺意圖

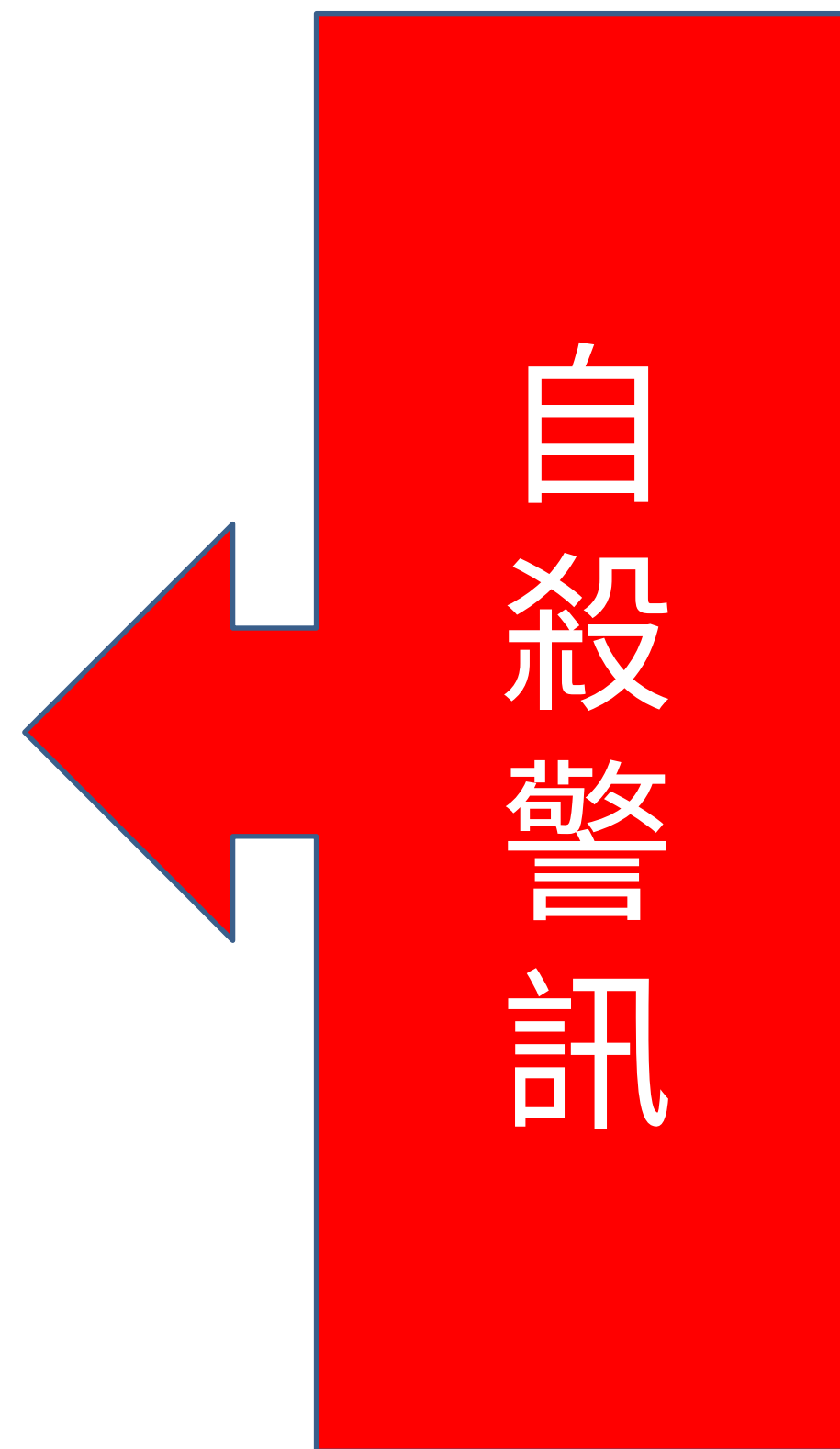
資料來源：全國自殺防治中心 

甚麼是守門人？

- **守門人：**
定期（固定地）接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人（National Strategy for Suicide Prevention, 2001）。
- **守門人的能力**
 - ✓ 懂得如何**辯認自殺行為**
 - ✓ 懂得做**適當的回應或轉介**
 - ✓ 每個人都可以成為「**自殺防治守門人**」
（Maine Youth Suicide Prevention, 2004）

誰是潛在受助者？

- 提到有自殺想法。
- 找尋自殺方式。
- 提到感到沒有希望或人生沒有目標。
- 提到感到被困住或承受無忍受的痛苦。
- 提到變成他人的負擔。
- 酒或藥物使用增加。
- 表現焦慮，不安或不計後果。
- 睡覺太少或太多。
- 遠離人群或感到被孤立。
- 表現出憤怒或提到要尋求報復。
- 表現出極端的情緒變化。



守門人該怎麼做？

- 守門人的第一步：
認識自殺危險因子
- 第二步：
一問：自殺高風險群的**辨識** (Question)
二應：對自殺高危險群做適當**回應** (Persuade)
三轉介：尋求適當資源協助或**轉介** (Refer)
- 第三步：
評估結果 (是否轉介成功)、持續追蹤及關懷

自殺防治守門人 123 步驟

—就像 CPR

1 問

- 主動關懷與積極傾聽

To Question

2 應

- 適當回應與支持陪伴

To Persuade

3 轉介

- 資源轉介與持續關懷

To Refer

如何問 (ASK)

Attitude

態度

Skill

技術

Knowledge

知識

自殺危險性

篩檢與評估

常用的溝通技巧

- **關係**的建立
- **非言語**溝通技巧
- **言語**溝通技巧

建立良好的關係

- 積極 **傾聽**
- 敏感度

• **同理心**

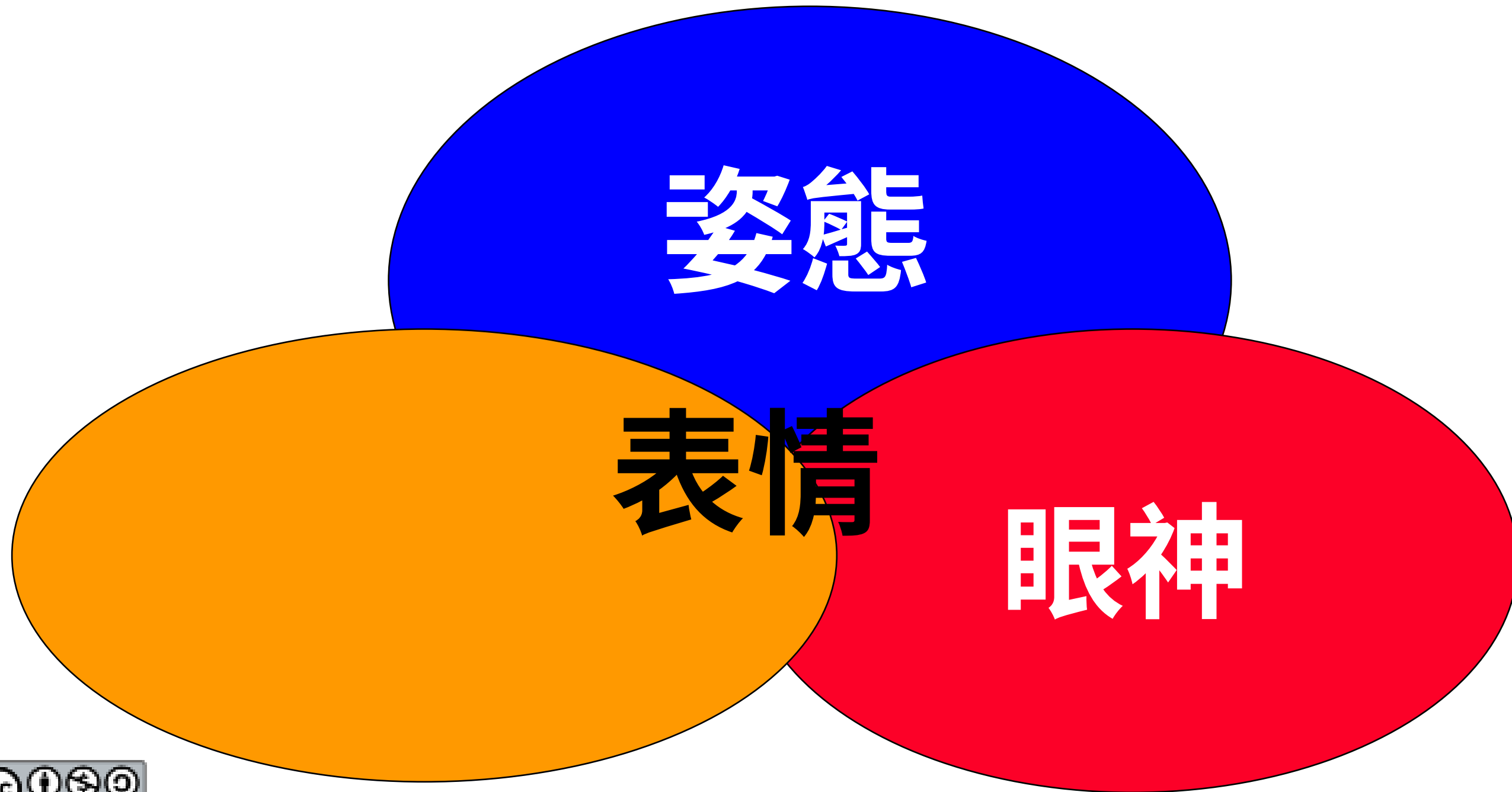
- 真誠
- 接納
- 關懷
- 溫馨
- 尊重
- 瞭解



非言語溝通技巧

- **動作**
- **空間**
- **語助詞**
- **觸摸**

非言語溝通技巧：*動作*



情緒支持技巧

宣洩

澄清

建議

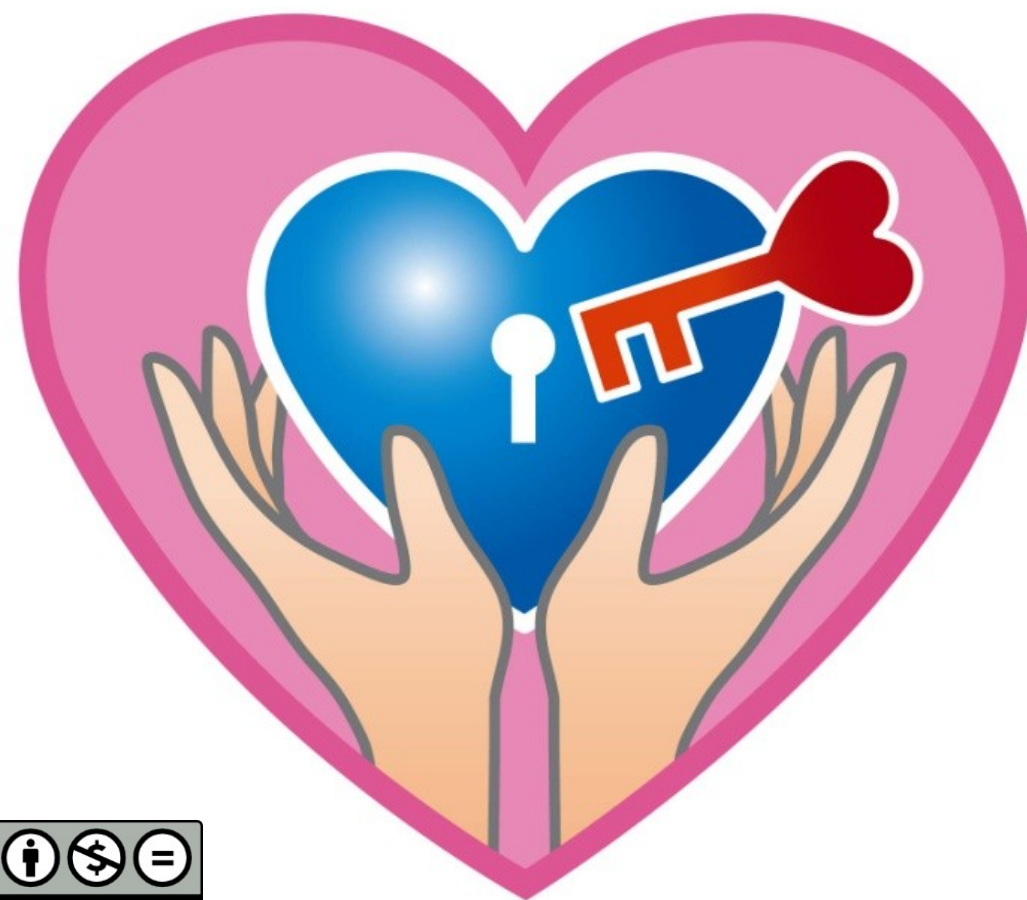
稱讚 鼓勵 再保證



案例

- 基本特徵資料
- 自殺事件重建
- 守門人角色功能





珍愛生命，希望無限

Saving Lives, Restoring Hope


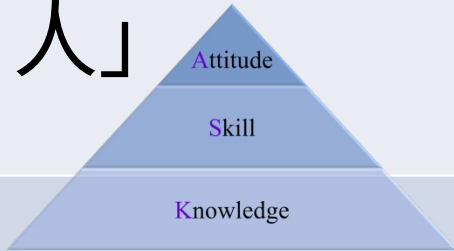




版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
3			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
4			Iceberg: Photoshop power/ Author: pere https://www.flickr.com/photos/pere/523019984 瀏覽日期：2016/2/19，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 相同方式分享 2.0 通用版授權條款授權。
4	公共衛生三段五級概念 	 	參考自王榮德，江東亮，陳為堅，詹長權，2015，公共衛生學 上冊（修訂五版），pp.214，國立臺灣大學出版中心出版。 / 臺大醫學院護理學系 吳佳儀統整。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
5			Combotrans.svg/ Original User: pschemp/ Current User: Sameboat https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Combotrans.svg 瀏覽日期：2016/5/17，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 相同方式分享 3.0 未本地化授權條款授權。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
5			圖片製作：國立臺灣大學 森林環境暨資源學系 林家民
7-12, 14, 15	全國自殺死亡資料統計 		全國自殺死亡資料統計 / 資料來源：衛生福利部統計處資料 取得日期：2016/3/30，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。 臺大醫學院護理學系 吳佳儀 製表
17			Preventing Suicide's Ripple Effects Takes Coordinated Effort/ Author: Bridget M. Kuehn, JAMA. 2013;310(6):570-571 http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1728712 , 瀏覽日期：2016/2/19，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
18	在身亡…自殺意圖		全國自殺防治中心『自殺防治網通訊』第二卷第四期 / 資料來源：自殺防治中心資料 http://tspc.tw/tspc/portal/public/epaper_content.jsp?sno=35 取得日期：2016/2/19，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。 臺大醫學院護理學系 吳佳儀 統整。


版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
19	定期…之人		<p>US Department of Health and Human Services, & US Department of Health and Human Services. (2001). National strategy for suicide prevention: Goals and objectives for action. / 臺大醫學院護理學系 吳佳儀 譯</p> <p>依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。</p>
19	懂得…守門人」 	 	<p>Coleman, L., & OHalloran, S. (2004). Preventing youth suicide through gatekeeper training. A resource book for gatekeepers. USA: Published by authors. / 臺大醫學院護理學系 吳佳儀 譯</p> <p>依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。</p>
23			<p>圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀</p>
25			<p>簡明心理健康篩檢表。臺大醫學院護理學系 吳佳儀</p>

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
27, 30			hermandad - friendship/ Author: Rufino https://www.flickr.com/photos/81752595@N00/67074234 瀏覽日期：2016/5/16，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 相同方式分享 2.0 通用版 授權條款授權。
29			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
30			圖片製作：臺大醫學院護理學系 吳佳儀
31			自殺遺孤編輯委員會、長腿育英會，2003，說不出是自殺，封面，先覺出版社。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

版權聲明

頁碼	作品	版權標示	來源／作者
32			全國自殺防治中心首頁 http://tspc.tw/tspc/portal/index/ ， 瀏覽日期：2016/3/23，本作品採用創用 CC 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作 3.0 通用版 授權條款授權。