

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	精神部	編號：7930062
主題	如何防範自傷/自殺？	2012.09.05 訂定
製作單位	GW07 病房	2019.06.04 三修

一、認識自殺的警訊

- (一)情緒：時常感覺憂鬱、心情低落、哭泣、無生存動力、容易苦惱或動怒、認為自傷或自殺可逃避痛苦、固著於某種焦慮或負面想法難以轉移、情緒激躁並出現不顧自身危險之衝動動作。
- (二)行為：對周遭事物失去興趣、與社會隔離、閱讀有關自殺方法的訊息對事物做有次序的安排、立遺囑、分送珍貴東西、最近一年有自傷或自殺行為。
- (三)言談：會說出自殺想法、有具體自殺計畫；交代後事或以暗示方式達自殺企圖；負向思考、悲觀、無助感、無力感、無望感、強烈地抱怨身體痛苦、幻覺或妄想內容與自傷或自殺有關。
- (四)物質濫用：使用成癮物質後出現負面情緒、衝動控制力差。
- (五)支持系統：社會支持缺乏、人際關係緊張或衝突。



二、預防或減少自殺/自傷出現的方法

- (一)每日能安排及執行自己的生活計畫，可做些事情，如聽音樂、看報紙以轉移注意力。
- (二)覺察自己負向情緒，問自己「我需要甚麼？」、「我目前的感受是甚麼？」，瞭解自己的感受及需求；學習愛自己，避免嚴厲的自我苛責或過高的自我期許。
- (三)練習紓解情緒的方法：如聽音樂、旅行、泡澡、禱告、寫日記、看電影等，平時養成適度抒壓習慣。



(四)培養適度運動習慣：平時培養規律及適度之運動習慣，可以增加情緒穩定度。



- 1.活動類型：從選擇自己最有興趣的身體活動開始，例如：慢跑、快走、有氧運動...等
 - 2.活動頻率：每週 3-5 天。
 - 3.活動時間：每次 20-60 分，採漸進性及持續規律性身體活動。
- (五)平時從事社交活動，如：拜訪親戚朋友或參加坊間心靈團體。
- (六)若出現強烈自殺/自傷意念時，可以找身邊的親朋好友試著跟他們打一通電話聊一聊，也可以求助自己信任的醫療人員或打生命線、安心專線 0800-788995；尋求醫療協助，可掛診身心科找自己信任的醫療人員討論自己的困境，以度過生命低潮。



參考資料：

王鈞逸、楊聯琪、黃僅喻、張合富(2015)·運動對憂鬱症影響之探討·台中科大體育學刊, 11, 132-137。

蕭妃秀(2017)·身心靈整合心理治療模式於臨床護理的應用·護理雜誌, 64(3), 27-32。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！