

如何面對自殺意念?

所謂「自殺意念」是指個人主觀情緒與認知，對未來多是負面看法，失去控制力及信心、勇氣，加上長期活動受限制，造成出現社交隔離、身體狀況逐漸衰退，而在長期處於壓力狀況之下，會威脅病人身心健康，若未適時的給予情緒上的支持，會導致自殺意念的產生。

當有人論及自殺時，不要漠視，要認真面對，可直接問當事人是否不想活，目前的想法是什麼?共同討論把問題找出來，有以下方法：

- (1) **聆聽**-一個人要自殺時，其身體狀況必定面臨重大的危機狀況，此時，需要他人聆聽心聲，並設身處地感受他的痛苦，如此，會讓他感受到一種強大支持的力量。
- (2) **求援**-無論事件有多嚴重，都需要向外求援，可以得到更多的幫忙，儘可能幫助他，如果周邊的人知道他目前的計畫，確認事關緊急，就需要密切去關心、陪伴他/她，並向外求援，同時移開所有可能造成自殺的武器或藥物，

綜合以上得知，預防自殺最好的方法就是：及早發現病患自殺意念，採取防範措施。這需要身邊的家人敏銳的觀察，並且給予高度的關切，才能及時發現病人的自殺意念。

資料來源：李明濱(2006)自殺防治-專業愛與希望，台北自殺防治學會。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印

諮詢電話：22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學・部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印