

2015年11月

本期焦點

- 自殺風險辨識
 - ✓ 自殺行為的特徵與徵兆
 - ✓ 自殺風險評估
- 我們如何協助學生？
 - ✓ 一問：主動關心、詢問學生狀況
 - ✓ 二應：聆聽問題，做適當回應與陪伴。
 - ✓ 三轉介：給予適當資源，持續協助關懷。

自殺風險辨識與自殺防治處遇

各位老師好：

每個人在生命中都會有面臨起起伏伏的狀況，您是否曾發現學生自己或學生轉述過其他同學有以下的狀況呢？建議老師們可將以下 12 題作為評估學生的參考：

1. 最近身體有不舒服的感覺，或身體功能出現異常，檢查卻一切正常。
2. 最近常常感到莫名焦慮、恐懼或驚慌。
3. 最近兩個星期心情低落，睡眠品質不好，吃喝也不正常，什麼都不想做，什麼都不想做，生活變得散漫卻說不出原因。
4. 最近注意力沒辦法集中，記憶力退化，常常感到疲憊，對什麼事都提不起勁。
5. 感到對很多事覺得沒有希望，對自己失去信心，對未來感到茫然，對生活感到悲觀無助。
6. 似乎有幻聽、幻覺、聽(看)見一些聲音，別人卻沒有聽(看)見、會有別人都在談論自己，或想要陷害自己的想法，不想和人接觸等現象。
7. 孤僻、不想和人群接觸、心情鬱鬱寡歡。
8. 最近家中或親戚、朋友發生變故，自己很慌張、精神感到恍惚。
9. 情緒低落或是感到茫然，常沒有動力去上課，學習情緒和效果差。
10. 有某些人(事)讓自己不知道怎麼面對，成績大幅滑落卻不知原因。
11. 一旦離開電腦，就不斷產生想用電腦的欲望，可能是打電玩或是聊天、facebook 等，而無法做正事。腦海也忍不住反覆想到用電腦時的種種情況，好像沒用電腦就活不下去。
12. 發生意外事件之後，生活作息變的混亂，出現心情低落、恐懼、易怒、睡不好、作惡夢，或不易專心等現象，甚至生理伴隨出現異常卻檢查不出原因(例如：呼吸加速、心跳加快、噁心、流汗等)

***這 12 題只要有一題回答「是」，建議與同學進一步來聊聊**

資料來源：修改自黃政昌(2008)。你快樂嗎？大學生的心理衛生。台北：心理。

自殺行為的特徵與徵兆：FACT

- 感覺 (Feelings)：無望、無助、無價值感、害怕無法掌控自我、過度的罪惡感、悲傷、憤怒等。
- 行動或事件 (Action or Events)：個人經歷失落的經驗，如分手、分離、關係的破裂、重要他人逝世，或失去學籍、金錢、地位、自尊。
- 改變 (Change)：睡眠、飲食習慣的變化、對以往喜歡的活動失去興趣。個性改變，有時變得退縮、厭倦、冷漠；有時則是變得喧鬧、多話、外向。
- 預兆 (Threats)：將心愛的物品分送他人或丟棄、研究自殺藥物、獲取自殺武器，言語透露想死的念頭，如「乾脆去死，反正也沒有人關心」之類的話語；自殺的企圖，如服藥過量或割腕等。

自殺風險評估＝自殺危險因子＋自殺意圖

自殺危險因子包含上述 FACT 的四項因子；自殺意圖則包含自殺慾望及自殺行為能力，自殺慾望可分為衝動、偶爾出現、經常出現、持續性，自殺行為能力評估包括身體功能、精神狀況、物質濫用或成癮、詳細的自殺計畫（計畫時間、地點、取得自殺工具、企圖自殺方式）、過去企圖自殺方式。完整的自殺風險評估應包含自殺危險因子及自殺意圖，若自殺危險因子越多及自殺意圖越強，則自殺風險越高。

自殺防治處遇 — 一問二應三轉介



圖片來源：<http://ppt.cc/1REQ1>

一問：主動關心，詢問學生的狀況。

老師可評估自己與學生關係的遠近，採取不同的問法，關係疏遠可採間接問法，關係熟識可採直接問法。

間接問法：

- 你最近是不是感到不快樂？不快樂到想要結束自己的生命？
- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 你覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？

直接問法：

- 你是否有想到要自殺呢？

- 你會不會有想不開的念頭？
- 你會想尋死？想尋求永遠的解脫？

二應：聆聽問題，做適當的回應與陪伴

積極、專注的傾聽學生遭遇的問題，而不評斷學生的處境、想法或邏輯，也不給予空泛的安慰，如「過陣子就會好了」。多表達情感上的支持，減少學生覺得「被遺棄」的感覺，這樣的方式同時增加他們的人際支持系統。澄清學生自傷或自殺意念，評估自殺風險，如詢問他們自殺意念出現的頻率、是否有確切的計畫、是否能夠取得自殺工具等，並持續表達同理與支持，提供學生任何形式的「希望」，再與學生形成承諾：詢問學生你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？

三轉介：給予適當資源，持續協助關懷

若老師發覺學生有自殺念頭，可告知心理諮商輔導中心，嘗試一同合作，邀請學生來談或是提供心理諮詢專線來協助學生，並關心學生後續的情況。

當學生有立即危機時，教官或校安人員能提供學生直接的安全協助，採取必要的保護措施。老師可撥打校安專線(03)8632995 通知校安人員緊急處理。

自傷自殺免費諮詢專線：

- (1) 生命線 24 小時專線：電話直撥 1995。
- (2) 張老師 24 小時專線：電話直撥 1980。
- (3) 衛生署 24 小時安心專線：0800-788-995 (請幫幫、救救我)

學生對您吐露他生命中的痛苦時，在感同身受的同時，我們將成為學生生命中的重要他人，身為老師可提供傾聽與陪伴，同時表達關心及尋找資源協助他，諮商中心將隨時提供您必要的諮詢與服務。

【參考資料】：

黃政昌主編 (2007)。大學導師輔導工作實務。臺北市：心理出版社。
黃政昌主編 (2008)。你快樂嗎？大學生的心理衛生。臺北市：心理出版社。

(心理諮商輔導中心實習心理師 耿家裕編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw