

自殺防治守門人 - 親友篇

內容下載：

根據世界衛生組織的資料顯示，全世界每 4 秒鐘就有 1 人自殺未遂，每 40 秒鐘就有 1 人死於自殺，每年大約有 100 萬人死於自殺，因此自殺是世界性的公共衛生問題。台灣在政府與民間共同努力下，「自殺」於 2010 年已排除國人十大死因之列，代表自殺防治相關議題已逐漸受到各界的正視。

大多數民眾認為只有專業人員才能從事自殺防治工作，根據 Rickgam (1994)¹ 指出自殺防治可分為三種介入層次：

- **第一種是人人介入層次**
指任何人都可以是自殺防治者，例如：家人、親友、同事、同學等，甚至是販售危險物品（例如：賣木炭、繩索、刀子等）的商家，雖無專業訓練，但是能敏感及留意到自殺訊息並陪伴自殺者，必要時能協助尋找或轉介給更專業的輔導或醫療資源。
- **第二種是技術協助者介入層次**
也是半專業輔導者，如消防隊、警察、學校教師等經由初級訓練以協助預防自殺者。
- **第三種是專業介入層次**
如醫護人員、心理師、社工師等專業輔導者，協助中、高度自殺危機者。由此可知，人人都可以成為自殺防治守門人(gatekeeper)。

行政院衛生署自殺防治中心也提醒社會大眾伸出援手，留意身邊需要幫忙的人，能做到「**一問、二應、三轉介，成為自殺防治守門人**」，即

- 一問：主動關懷與積極傾聽、
- 二應：適當回應與支持陪伴、
- 三轉介：資源轉介與持續關懷。

Rickgam(1994)建議「**4W1H**」的問話技巧，重點在於此時生活中發生了何事，使他們落入自殺企圖的行為？了解其自殺行為計畫的各種細節，包括何時、何地、用何種方法、致命性如何等，「4W1H」是指：

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？」
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？」協助自殺危機者釐清造成困擾的事件，避免事件導致無法掌控的混亂感受。

根據 Shamo & Patros(1997)²認為父母也可以是自殺防治守門人，可以嘗試下列的事，有助於孩子走出自殺陰影：

1. 傾聽小孩的話語；
2. 當他們緊張、憤怒或難過時，鼓勵小孩去嘗試一切身體活動以減輕壓力；
3. 協助小孩瞭解他們能力的極限；
4. 教導小孩照顧他們自己，以得到足夠的休息和健康的飲食；
5. 鼓勵他們培養興趣；
6. 鼓勵小孩參與學校和社區的活動；
7. 建議小孩將必須做的事排序；
8. 教導小孩以合作代替反抗；
9. 教導「哭」是一種抒解焦慮的健康方法；
10. 閱讀好書或彈奏音樂能產生平和以及平靜的感覺；
11. 如有需要時應尋求專業醫師協助，請勿幫忙小孩自行用藥；
12. 去學習如何放鬆和教導小孩如何做；
13. 鼓勵小孩社交互動；
14. 鼓勵小孩藉由學習，將挫折的反應或衝動行為轉變成口語表達；
15. 鼓勵小孩去試著解決問題；
16. 教導小孩辨識各種情境中的壓力；
17. 要求小孩列出所有它們感受到的壓力，然後試著去解決其中 1 個或 2 個；
18. 鼓勵小孩試著用不同因應壓力的方法，如說笑話、幫助他人或運動。

另外，特別提醒當憂鬱症處於恢復期時，也是「自殺」的高危險期，須提高警覺注意病人言行及行蹤，若發現病人有上述情況或任何您覺得不對勁之處，請立刻尋求專業協助；若當您須短暫離開時，請務必知會其他人協助，減少空檔無人陪伴的漏洞時機，讓大家一起防範「自殺」不幸的發生。

一問、二應、三轉介，成為自殺防治守門人

行政院衛生署安心專線：0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)

各縣市生命線 當地直撥 1995

各縣市張老師 當地直撥 1980

參考文獻

1. Rickgam, L. V. R. (1994). *Perspectives on college student suicide*. Baywood Pub.
2. Shampoo, K.T. & Patros P. G. (1997). *Helping your child cope with depression and suicidal thoughts*. San Francisco: Jossey-Bass Pub.

護理部精神科病房護理長 余春娣