

預防自殺注意事項



各位家屬您好：

當我們親近的家人或朋友生病時，難免會有不想拖累家人的想法，而萌生『自殺』的念頭，請您在費心照顧之餘，注意病人可能出現的行為…

有可能『自殺』的危險徵候：

- 1.談論死亡：主訴不想活或是談論例如以跳水、跳樓或上吊等自我傷害的方式。
- 2.最近有失落經驗：例如有重要的人或心愛物品的死亡或遺失、離婚、分離、關係破裂、失業、缺錢、對社交活動缺乏興趣。
- 3.個性改變：變得悲傷、退縮、煩躁、焦慮、易疲倦、易怒、不易做決定或情緒淡漠等。
- 4.行為改變：不能集中精神在功課、工作或常規事務、交代遺言等。
- 5.睡眠型態改變：失眠、早醒或睡太多。
- 6.飲食習慣改變：無食慾、體重減輕或大吃。
- 7.失控感：變得瘋狂，想害自己或別人。
- 8.低自尊：感覺無價值、害羞、有罪惡感、沒自信。
- 9.無望感：相信未來不會更好或沒有改變。
- 10.曾有任何自殺的意圖：曾有自殺未遂的經驗，例如：割腕、燒炭、上吊等以上任何自我傷害情形。



注意：當憂鬱症於恢復期時，也是『自殺』的高危險期，須特別注意病人言行及行蹤。當醫師告知家屬需 24 小時陪伴時，若發現病人有上述情況或任何您覺得有異常之處，請立刻告知護理人員；當您須短暫離開時，請務必知會護理人員，避免無人在旁陪伴。

請大家一起防範『自殺』不幸的發生

