

珍愛生命 身心關懷

小叮嚀

親愛的朋友，您好：

貴親友經診治後，仍無法避免自我傷害的可能，因此出(離)院後，請您密切留意下列事項，以幫忙您的親友度過生命難關。

1 避免獨處：

危急狀況至少24小時都要有人可以陪伴他(她)，有時需要更長時間陪伴，如果您發現無法妥善地照顧他(她)，請儘快送醫接受治療。

2 檢視居家常見危險性物品及維護安全環境：

危險物品務必予以加強保管。

3 鼓勵就醫或主動求助：

透過親朋好友關懷可能降低風險，當有緊急狀況，請立即撥打119或110求助警消單位緊急就醫。

4 專注聆聽、不打斷、不隨意建議及批判：

透過點頭、微笑等肢體語言來正面回應，要克制脫口而出的建議。聆聽時待需要提供意見或分享經驗時，再來回應意見。

5 觀察行蹤避免再度自殺：

如出現自我傷害、反覆談到死亡或自殺的事、交代後事和親友告別、囤積安眠藥或其他藥物、立遺囑、寫遺書等行為，都需小心看護必要時送醫治療。

6 照顧者的協助與關懷：

陪伴自殺親友是耗能的，身為照顧者的您並不孤單，請透過諮詢專線緩解壓力，院方自殺通報後衛生局將安排訪視員共同協力及關懷，您亦可主動電洽衛生局訪視員了解家人關懷服務狀況。

♥ 免費心理諮詢：

衛生福利部24小時安心專線：1925(依舊愛我)

高雄市政府衛生局心理諮詢專線：(07)716-1925

【週一～週五】上午8:00～12:00、下午1:30～5:30

高雄市政府衛生局 關心您