中國醫藥大學北港附設醫院
自殺防治衛教指導單張

認識警訊、及時求助、陪伴復原｜民眾與家屬適用

當情緒困擾持續影響生活，或出現不想活、想傷害自己的念頭時，應儘早尋求協助。自殺想法可能隨時間與情境改變，及早求助、接受專業評估及獲得支持，都有助於降低危險。

一、哪些情況需要留意？

- 說出「活著沒有意思」、「我不想再拖累大家」或談到死亡、告別。
- 出現自傷或自殺想法、尋找傷害自己的方式，或曾有自殺行為。
- 明顯失眠、焦慮、情緒低落、絕望、易怒，或突然退縮不與人聯繫。
- 近期遭遇失落、重大疾病、經濟與家庭壓力，並覺得無法承受。
- 突然交代重要物品、處理後事，或有異於平常的危險行為。

以上是需要關心的訊號，不代表出現其中一項就一定會自殺；但若已有具體計畫、準備行為或近期曾自傷，請立即尋求急診或緊急救援。

二、如果自己出現自殺念頭，可以怎麼做？

- 先到有人陪伴且安全的地方，避免獨處。
- 把現在的狀況告訴可信任的親友，直接說明「我現在需要有人陪我」。
- 暫時遠離可能傷害自己的物品，請可信任的人協助保管。
- 儘快安排身心科、精神科、心理諮商或醫療評估。
- 若覺得自己可能很快採取行動，請立即撥 110／119，或由他人陪同至急診。

三、情緒不舒服，可以就醫嗎？

可以。不需要等到症狀非常嚴重才求助。醫師可評估睡眠、情緒、壓力、身體疾病與相關用藥；必要時安排進一步治療與追蹤。

四、家人或朋友可以怎麼幫忙？

「一問、二應、三轉介」

- 一問：主動關心，直接且平靜地詢問「你最近有想過傷害自己，或不想活了嗎？」
- 二應：專心聽對方說明，不責備、不爭辯，也不要用「想開一點」帶過。
- 三轉介：協助聯繫專業人員、醫療院所或安心專線，必要時陪同就醫。

五、發現有人有立即危險時

- 保持陪伴，不讓有立即危險的人獨處；先確認環境安全。
- 若已受傷、中毒、失去意識或有立即自傷危險，請撥 119 或 110，並依救護人員指示處理。
- 避免自行處理嚴重傷勢或在未評估安全前強行制止；必要時尋求警消協助。
- 將已知的危險情況、藥物及病史告知急診醫護人員。

六、陪伴時應避免的做法

- 不要責備、嘲笑、激將或以道德觀念要求對方振作。
- 不要答應對方「絕對不告訴任何人」；有生命危險時應尋求必要協助。
- 不要只靠勸說，應及時安排醫療評估及後續關懷。

若對方不願意求助，可以先詢問 1925 安心專線或醫療專業人員如何協助；如有立即危險，仍應先聯絡緊急救援。

七、到醫院就醫，可能獲得哪些協助？

醫療評估

醫師評估當前身心狀況、自殺風險、身體傷勢及治療需要。

心理支持

醫療及社工人員提供傾聽、危機支持與家屬溝通。

安全安排

討論出院後的安全環境、陪伴人員及緊急求助方式。

轉介服務

視需求安排精神醫療、心理諮商、社福資源與社區關懷。

後續追蹤

依病情及需求安排回診、社工關懷或其他服務。

八、出院後如何降低再次發生危險的可能？

- 依醫囑回診及服藥；如有副作用或症狀變化，應主動告知醫師，不自行停藥。
- 與家屬或專業人員討論「安全計畫」：警訊、可做的安定方法、可聯絡的人及醫療資源。
- 盡可能維持規律作息、飲食與支持性人際互動；不要單獨承受壓力。
- 若自殺念頭加劇，立即通知陪伴者與醫療團隊，不必等到下次門診。

九、就醫資料與通報

醫療人員會依病情及法規進行必要的評估、紀錄與自殺防治通報。通報目的是讓衛生與心理衛生服務單位視需要提供關懷及轉介，不等於刑事處罰。相關資料依法管理與保密。

自殺防治衛教指導單張

認識警訊、及時求助、陪伴復原｜常見問題 Q&A

Q1｜沒有真的傷害自己，只是常想「不想活」，需要看醫師嗎？

需要重視。只要自殺想法反覆出現或影響生活，就可以就醫或向 1925 求助。

Q2｜直接問對方是否想自殺，會不會讓他更想自殺？

以不批判的態度詢問，是辨識危險、開啟對話的重要方式，不必迴避。

Q3｜是不是只有憂鬱症患者才有自殺風險？

不是。身體疾病、物質使用、創傷、失落、關係與經濟壓力等，也可能與風險有關。

Q4｜對方剛剛說沒事了，就表示安全嗎？

不一定。風險可能波動，仍需根據近期想法、行為和專業評估安排支持。

Q5｜已經服藥或看診，還需要家人陪伴嗎？

需要。治療與生活支持可同時進行，陪伴者也應留意自己的休息與壓力。

Q6｜不願意接受心理諮商怎麼辦？

可先從一般門診或可信任的醫事人員開始，也可先致電 1925 詢問協助方式。

Q7｜曾有自殺企圖，之後是不是一定會再發生？

不一定，但仍應重視後續醫療、危機計畫、家庭支持與追蹤。

Q8｜親友可以替本人尋求諮詢嗎？

可以。家屬與朋友也能致電 1925 或向醫院社工師詢問如何支持。

Q9｜晚上或假日有緊急情況怎麼辦？

有立即危險請撥 110 或 119；需要即時情緒支持可撥 24 小時 1925 安心專線。

自殺防治衛教指導單張

認識警訊、及時求助、陪伴復原｜求助資源與聯絡資訊

十、全國即時求助專線

110｜警察報案　**有立即人身危險或需警察協助時撥打。**

119｜消防救護　**有人受傷、中毒、失去意識或急需救護車時撥打。**

1925｜安心專線 **24 小時心理支持與自殺防治諮詢。**

1995｜生命線　**24 小時電話協談與心理支持。**

1980｜張老師　**情緒、人際與生活適應困擾諮詢；服務時段以該專線公告為準。**

十一、雲林縣在地資源

雲林縣衛生局／社區心理衛生中心

衛生局代表電話：(05) 537-3488。

可詢問心理健康服務、社區關懷及轉介資訊；心理諮商服務與預約方式可洽所在地衛生所。

中國醫藥大學北港附設醫院

院址：雲林縣北港鎮新德路 123 號

醫院總機：(05) 783-7901 社會服務室：總機轉 1101

如有緊急自傷危險，請直接至急診，或撥 110／119。

十二、安全聯絡備忘

主要陪伴者：＿＿＿＿＿＿＿＿　回診日期：＿＿＿＿＿＿＿＿

本衛教資料提供一般民眾及家屬參考，實際處置應由醫療團隊依個別情況評估。

資料依據：衛生福利部自殺防治法及心理健康資源、雲林縣衛生局社區心理衛生中心、北港附醫官方資訊（查核：115 年 10 月 27 日）。

中國醫藥大學北港附設醫院 社會服務室製作