

自殺防治站



快樂Up，揮別壓力憂鬱除！

葉車長的健康伴手禮

健康禮1. 自殺防治守門人123

- 一問：詢問情緒困擾的程度，評估其嚴重性。
- 二應：掌握時機、說服當事人積極地延續生命。
- 三轉介：主動積極的協助轉介、尋求社會資源。

健康禮2. 最近一星期內，你有下列心理健康困擾嗎？

- 感覺緊張不安
- 覺得容易苦惱或動怒
- 感覺憂鬱、心情低落
- 覺得比不上別人
- 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
- 有自殺的想法

上網選填你的困擾程度，立即得知你的心理健康指數！
請上「全國自殺防治中心」網站<http://www.tspc.doh.gov.tw>
點選「簡式健康量表(BSRS-5)」

在台灣，每年約有3,000至4,000人因自殺而死亡，是國人十大死因之一。你可能沒想到，中、壯年男性是自殺的主要族群。工作壓力、失業恐慌，再加上經濟大環境變動，都讓職場成為巨大的壓力來源，上班族的情緒也變得憂鬱或焦慮，一不小心就可能釀成悲劇。

憂鬱症已是常見的職場疾病，在辦公室中，憂鬱症典型的外顯症狀有：情緒低落、記憶力減退、注意力無法集中、缺乏動力、步調變慢或忙亂成一團，造成患者無法正常工作。當你發現自己出現上述症狀，就該檢視問題所在，試著放寬心，對自己好一點，或向朋友傾訴，尋求外界的支援。

傾聽並伸出援手，你我都是自殺防治守門人

研究發現，45%的自殺死亡者，在自殺前曾清楚向家人或親友表達自殺意圖，只要能夠適時的傾聽並伸出援手，你我都是自殺防治守門人。當身旁有人說「對生命不再眷戀」、「活下去沒有意義」時，常常會被傾聽的一方予以否決，甚至提出更悲慘的例子，其實這樣並不能幫助減緩自殺意圖，良好的傾聽，是要能夠給予對方希望感。通常有自殺意圖的人需要更多的傾聽與溝通，所以應在不易受打擾、可保護隱私的地點，保留足夠的時間聆聽對方的想法。

保持心理健康，化壓力為助力

身處生活步調繁忙、人際關係疏離的時代，惟有保持自己的心理健康，才是杜絕「自殺」的根本之道。

如何做好自己的心理健康照護？首先，要隨時學

習自我問題解決能力：時時保持彈性面對生活，可增進生命的韌度。

第二、培養壓力調適的方法：適時地紓解壓力，以更多元的方式與態度，面對生活周遭的壓力事件。

第三、養成正向思考的習慣：保持對生命的樂觀與盼望，建立正向的人生觀，才能有美好的人生。

第四、建立社會資源網絡：人際關係中的信任度與親密性，對個人的心理衛生相當重要。因此，身邊要隨時有可以幫得上忙的他人（例如：朋友、親人等），隨時有社會支持的資源（例如：行政院衛生署安心專線0800-788995、生命線1995、張老師1980、各縣市社區心理衛生中心等）。

個人多一份關心，社會就能夠少一份傷心。