



# 認識憂鬱症與自殺防治

新興醫療社團法人新興醫院

陳嘉凌 護理師

109.01.08



# 認識憂鬱症





# 兒童及青少年的憂鬱症

憂鬱症在兒童、青少年是相關常見的，但是通常未被發現和接受治療。

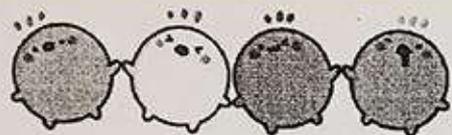
1. 無精打采、悶悶不樂。
2. 較平常焦躁易怒、容易沮喪。
4. 抱怨很煩悶無聊。
5. 疏遠親友或與父母、老師有更多的爭執。退出最喜愛的活動。
6. 拒絕做家事或是功課、完成學校作業有困難。
7. 有自殺的想法、常談到死亡。或從事危險行為傷害自己。



### (三)導致兒童、青少年罹患憂鬱症的因素

1. 憂鬱症家族史有關。
2. 被虐待或是被忽略。
3. 經歷巨大的壓力(如:父母或親愛的人之死亡)。
4. 與某人的關係破裂。
5. 有慢性疾病，例如糖尿病。
6. 其他創傷經驗。
7. 行為或學習障礙。





## 你我都是珍愛生命守門人

班級： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

★下列哪些是兒童常見的生活壓力來源？(請填入○或X)

- (  ) 考試成績不好    (  ) 家人時常爭吵不斷    (  ) 家中有重大突發狀況  
(  ) 知道讀書方法    (  ) 人際關係良好    (  ) 缺少休閒時間

★下列哪些是釋放壓力的適當方法？(請填入○或X)

- (  ) 畫畫    (  ) 親近大自然    (  ) 戶外運動    (  ) 均衡飲食  
(  ) 唱歌    (  ) 睡眠作息正常    (  ) 罵人打架    (  ) 找人談心

★小愛同學想知道當身旁親友心情相當低落時，他該怎麼做來防止憾事發生，請你教他珍愛生命守門人123的正確步驟吧！(請填入1、2、3)

- (  ) 1 ) 問。主動關心、詢問發生什麼事了？  
(  ) 3 ) 轉介。轉介給更專業的精神科醫生、輔導人員，並持續關懷。  
(  ) 2 ) 應。聆聽、回應、同理感受。

★千萬別小看一句問候的力量，在當事人心情最低潮的時候，給予即時的關心與陪伴是拉住生命最重要的一雙手，讓你我都可以是珍愛生命守門人。

家長簽名： \_\_\_\_\_

## 新生入學5天就跳樓 北一女回應了！

2017-09-06 15:24

👍 541

A+



自由時報

北一女吳姓女學生才入學5天，今早從住家頂樓跳樓自殺。(記者陳聖云攝)

【即時新聞 / 綜合報導】1名15歲吳姓北一女新生才剛開學5天，今早7點左右就從自家頂樓跳下，送醫不治，經調查，吳女疑因課業壓力太大，母親得知後崩潰，對此，北一女學務主任張麗萍表示，校方曾詢問吳女導師，但才剛開學沒幾天，吳生並沒有異狀，目前校方也不清楚原因。

吳女今早在家吃完早餐後，跟母親說要出門上學，從4樓住家出門後，卻穿著制服搭電梯到14樓頂一躍而下，母親得知後崩潰表示「女兒說要去上學阿，怎麼這樣！」並透露女兒其實當初是想上師大附中，但因認為女兒分數有達到北一女，希望女兒可就讀名校，沒想到女兒就讀後卻備受壓力。

據《蘋果日報》報導，張麗萍受校方詢問表示，因開學剛滿1週、上課才5天，吳生都無異狀，開學不久同學彼此間可能不熟識，「但一定有感」，目前有設計生命教育課程，也派輔導老師到班，期望學生能寫下自己的感覺，若有任何需要也可與教師談話，另外，教學進度才剛開始、也還沒有考過試，校方也並不清楚原因。

**自由電子報關心您：自殺不能解決問題，勇敢求救並非弱者，社會處處有溫暖，一定能度過難關。**

**自殺防治諮詢安心專線：0800-788995**

**生命線協談專線：1995。**

**張老師專線：1980**



# 婦女與憂鬱症



- (一)、**婦女罹患憂鬱症的比率是男性的2倍。**
- (二)、**婦女憂鬱症的原因：**

賀爾蒙的改變、**工作**和**家庭**的雙重壓力及女性較傾向不去解決問題，而是與問題共存。

例如：懷孕、生產、經前症候群、更年期…等。



# 老人與憂鬱症



(一)老人容易罹患憂鬱症的原因：

1. 常與老年時期常見的疾病一起發生。

例如，阿茲海默症、巴金森病、中風、心臟病及癌症。

2. 老人服用的一些藥物導致容易疲憊、致使缺乏運動及社交孤立。

3. 經歷配偶、親屬或朋友的死亡。

4. 退休而無法妥善規劃退休生活。

5. 對於自己一生的成就感到失望、遺憾。

6. 難以面對、接受死亡。

7. 住養護機構。



# 您我都是珍愛生命守門人

- 只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

EX: 村里長、社區里民、廟公、牧師、  
大樓管理員、賣場收銀人員、計程車司機、  
醫院志工、學校師生、農藥行老闆…



# 自殺防治守門人做些什麼？

- 守門人扮演著「**關懷、支持**」的角色，在對方最需要關心的時候看到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴時給予鼓勵並提供資源協助。
- 換言之，「**自殺防治守門人**」就是擔任「**早期發現、早期干預、早期協助**」的角色。



# 自殺防治守門員123步驟

自殺防治  
守門人

1 To Ask  
問

主動關懷與積極傾聽

2 To Response  
應

適當回應與支持陪伴

3 To Refer  
轉介

資源轉介與持續關懷

--衛生署自殺防治中心 ( <http://www.tspc.doh.gov.tw> )



# 認識自殺的迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人，不會真的自殺。	確實可能採取行動，應嚴肅看待求救訊號。
自殺的人一心一意求死。	並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，關心及傾聽可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。



# 自殺的徵兆

- **生活習慣改變**:嗜睡或失眠，容易驚醒、沒有食慾、體重下降或飲食過量。
- **行為異常**:濫用藥物、酗酒、揮霍金錢（超支或賭博）；對於朋友、嗜好或以前喜歡的事物突然變得興趣缺缺、把心愛的東西送人；有自殺的言行
- **情緒異常**:害怕自己失控傷害自己或他人、對未來感到無望。
- **經歷創傷**:至愛死亡、離婚、分開、關係破裂失業、破產、失去地位、自信或尊嚴。



# 第一步驟：問

- 研究證明：自殺通常是有跡可循，而不是突發狀況（無論是直接或間接的線索）。
- 自殺意念→自殺計畫→自殺行動



# 詢問的工具及技巧

## 簡式健康量表 (BSRS-5) 心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	分
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	第6題
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	分
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	

### 結果解釋

第6題分數 \ 第1~5題總分	0-5分	6-9分	10-14分	15分以上
0分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
1分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
2分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
3分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域
4分	安全區域	注意區域	警戒區域	危險區域



#### 安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



#### 注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



#### 警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



#### 危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

# 分數說明

1至5題之總分：

- 0-5分：身心適應狀況良好。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。



## 第二步驟：回應

- 減少當事人覺得“被遺棄”的感覺



# 自殺的危機處理

- 主要目標：讓病人活著（解決立即危機、減少自殺的可能性、給予希望、減緩症狀）
- 移除危險物品、遠離危險環境、確保安全
- 真誠同理/傾聽、給予陪伴感、減少孤立/疏離感
- 討論不自殺的理由
- 討論除了自殺以外其它的選擇，增加其希望感，消除無望感
- 提供危機因應計畫



## 第三步驟：轉介

- 大家都要互助合作！
- 守門人的角色不只是被動的阻止自殺，也需要積極的轉介處理，擴展資源網絡。
- 轉介與通報窗口：
- 精神科（身心科）
- 自殺防治中心
- 最妥當的辦法，是直接陪伴有自殺風險的人到轉介單位，避免讓他獨處。



# 緊急聯絡電話

● 24小時免費安心專線-0800-788-995

(請幫幫-救救我)

## 改為1925安心專線

● 緊急醫療救護專線：119、110

● 衛生局林森辦公室諮詢專線：06-267-9751轉163-180

● 衛生局東興辦公室諮詢專線：06-635-7716轉162-179



1925 依舊愛我

「衣」 「舊」 「愛」 「我」

安心專線



難過時需要的不是道理，  
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image



# 1925安心專線宣導短片播放



# 「心情溫度計」APP

- 迎向數位新時代，歡迎下載『心情溫度計APP』
- 除了能夠即時讓民眾自我覺察測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供追蹤參考。
- 1. 檢測結果之分析與建議。
- 2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
- 3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。
- 4. 連至APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』。





# 心情溫度計

李明濱教授 健康醫身

★★★★☆ 45 人

3+

加入願望清單

安裝



☆☆心情可以量的出來嗎？請來試試看！☆☆

心情溫度計為簡式健康量表的俗稱，目的在於能夠迅速了解個人的心理困擾度，進而提供所需之心理衛生服務。心情溫度計可自我量測，藉以了解自己的心情狀態，也可以用來關懷身邊的人。

心情溫度計特點：

- 簡短有效



# 心情溫度計

你的心情守門人



全國自殺防治中心 關心您



## 心情溫度計



心情溫度計



測驗記錄



心理健康秘笈



心衛資源



心情不好想找人談談嗎

安心專線(免付費)：0800-788-995

張老師1980

生命線1995

歡迎提供給需要的朋友們☺

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

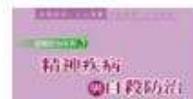
- 0 完全沒有
- 1 輕微
- 2 中等程度
- 3 厲害
- 4 非常厲害



3. 青少年心理衛生與自殺防治



4. 老人心理衛生與自殺防治



臺南市 新營區

精神醫療院所

臺南市衛生局(東興)  
臺南市新營區東興路163號  
06-6357716#160~179

臺南市社區心理衛生中心(東興)  
臺南市新營區東興路163號  
06-6377232

衛生福利部新營醫院  
臺南市新營區信義街73號  
06-6351131

心情不好想找人談談嗎

安心專線(免付費) : 0800-788-995

張老師1980

生命線1995

歡迎提供給需要的朋友們☺

# 臉書的自殺防治機制

請選擇一個問題以便繼續



 你可以在選擇問題後檢舉貼文。

裸露

暴力

騷擾

自殺或自殘

不實報導

垃圾訊息

販售違禁品

仇恨言論

恐怖主義

 其他

你可以採取的其他步驟



封鎖

你將無法查看或聯絡對方。



取消追蹤

無限期停止顯示貼文，但保持朋友關係。



如果有人有立即的人身安全疑慮，請立即與當地緊急救護服務聯絡，把握救援時間。



## 自殺防治\*

張貼海報及宣導單張



心理健康系列宣導街教單張



安心專線 1925 海報宣導、伸出援手心情溫度計、e化反毒類健康(期式健康量表及取掃指 (QR Code))



掛設電視電視安心專線宣導

# 自殺防治-環境安全

警報系統 V. S 監視系統





## 住院自殺高風險通報流程

說明：高通報轉介對象→1. 準備自殺執行自殺行動者 2. 有自殺行為，但未遂者 3. 心存自殺，但未付諸行動者。

對象：住院患者、照顧者

1. 病患入院時，病房人員(護理人員、照顧員、行政等)辦理住院時協助病患或照顧者填寫簡式健康量表予篩檢。
2. 針對初發重大疾病(癌、中風、洗腎)者出院心理健康評估，若量警成自殺高風險者須進行通報，以利出院追蹤關懷。  
(總分9分以上須尋求心理諮詢及專業諮詢)

總分10-14分：中度情緒困擾，須尋求心理諮詢及專業諮詢。  
>15分：重度情緒困擾，尋求專業輔導或精神科治療。  
\*同時由社工(李姓伶)及出院準備窗口(顏麗雲)予通時協助，提供相關資源。

各單位人員協助發掘與察覺有自殺意念與危險性、疑似有自殺表徵之個案(如說明)，並知會門診護理人員(陳嘉凌)介入處理。

門診護理人員(陳嘉凌)：

1. 協助發掘與評估病人自殺意念與危險性，進行自殺危險性評估。
2. 協助病人填寫【自殺高風險個案轉介單】。
3. 24小時內完成線上通報作業。

※若通報人員休假，則由內科診或值班護理人員代理執行，並以傳真方式通報，並歸檔交班，待通報人員上班時補登通報系統。

※於受理轉介單後7天內收到自殺高風險個案轉介處理回覆單，予歸檔。



# Brief Symptom Rating Scale

(BSRS-5, Mood Thermometer)

Instructions: BSRS-5 is a self report scale. To rate based on the level of distress or personal feeling about each item during the past week, including today

Rating description	not at all	a little bit	moderately	quite a bit	extremely
1 Trouble falling asleep	0	1	2	3	4
2 Feeling tense or keyed up	0	1	2	3	4
3 Feeling blue	0	1	2	3	4
4 Feeling easily annoyed or irritated	0	1	2	3	4
5 Feeling inferior to others	0	1	2	3	4
6 Having suicidal thoughts	0	1	2	3	4

## Scores and Recommendations

If your total score from Q1-Q5 is

**Lower than 5** congratulations! You are very well adjusted.

**Within 6 to 9** you have slight mental stress. We recommend that you seek emotional support. Talk to your friends or families!

**High than 10** you are under great mental stress. We recommend that you seek psychological counseling and medical service.

If your score to "having suicidal thoughts" is Higher than 2, we recommend that you seek psychological counseling or medical service.



# 簡式健康量表

BSRS-5



為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

項目	完全沒有	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6 有自殺的想法(本題不計分)	0	1	2	3	4

- 0-5分 恭喜您，身心適應狀況良好。
- 6-9分 您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14分 您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。
- 15分以上 您有嚴重情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

**附加註** 為單項評分之附加註，若本題評分為3分以上(中等程度)時宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。



# Tabel/Kuesioner Kesehatan



## Mental/Fisik

Demi membantu memahami kondisi fisik dan mental dari pasien usia lanjut (LANSIA) yang anda jaga/rawat, menurut tinjauan/penilaian anda dalam seminggu terakhir ini (termasuk hari ini), apakah pasien usia lanjut yang anda rawat mengalami hal atau situasi seperti dibawah ini. Silahkan anda memilih dan melingkari salah satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang anda anggap sesuai atau mendekati keadaan lansia selama anda merawatnya.

	Tidak ada sama sekali	Ringan	Sedang	Berast atau parah	Sangat parah
1 Sulit tidur, kalau terbangun susah tidur lagi, mudah terbangun atau bangun kepagian	0	1	2	3	4
2 Merasa gugup dan tidak nyaman	0	1	2	3	4
3 Merasa mudah tertekan dan gampang marah	0	1	2	3	4
4 Merasa depresi, perasaan drop/menurun	0	1	2	3	4
5 Merasa rendah diri/tidak percaya diri	0	1	2	3	4
6 Ada pikiran bunuh diri	0	1	2	3	4

### Keterangan Nilai

#### Nilai 0-5 :

Adaptasi fisik dan psikologis dalam kondisi baik.

#### Nilai 6-9 :

Gangguan emosi ringan, dianjurkan untuk mencari keluarga atau teman untuk bercakap-cakap guna mengekspresikan emosi.

#### Nilai 10-14 :

tekanan emosional berat atau parah, dianjurkan untuk mencari konsultasi psikologis atau menerima nasihat profesional.

#### Nilai 15 keatas :

Teakanan emosional yang sangat parah perlu kepedulian atau perhatian yang tinggi, disarankan untuk mencari pembimbing yang profesional atau perawatan psikiatris.

Jikalau masalah diatas bernilai 10 atau lebih, atau pikiran untuk bunuh diri bernilai 2 atau lebih, silahkan berdiskusi atau berunding dengan keluarga lansia untuk mencari bantuan medis yang tersedia 24jam secara gratis dan aman, silahkan hubungi No. Telp 0800-788-995 Terima kasih atas kesediaan anda meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini.



# Bản tóm tắt về mức độ đánh giá sức khỏe con người

## (BSRS-5)



Nhằm mục đích hướng dẫn bạn tìm hiểu được tình trạng thích nghi về mặt tâm lý của người cao niên mà bạn đang chăm sóc, bạn hãy quan sát về mức độ cảm nhận sự lo lắng ưu phiền hoặc khổ não của người đó trong 1 tuần gần đây nhất ( kể cả ngày hôm nay ) qua các vấn đề sau đây ; Sau đó, bạn hãy khoanh tròn một câu trả lời mà bạn cho rằng tiêu biểu nhất đối với sự cảm nhận của người mà bạn đang chăm sóc ấy

	Hoàn toàn không có	Mức độ nhẹ	Mức độ trung bình	Mức độ nặng	Mức độ rất trầm trọng
1 Sự trở ngại về giấc ngủ, như : Khó ngủ, dễ tỉnh ngủ hoặc thức giấc sớm	0	1	2	3	4
2 Cảm thất căng thẳng và bất an	0	1	2	3	4
3 Dễ cảm thấy khổ não hoặc dễ nóng giận	0	1	2	3	4
4 Cảm thấy u sầu, tâm trạng ủ ã	0	1	2	3	4
5 Có ý tưởng thua kém người ta	0	1	2	3	4
6 Có ý nghĩ muốn tự tử	0	1	2	3	4

### Thuyết minh về cách chấm điểm

#### 0-5 điểm :

tình trạng thích nghi tốt.

#### 6-9 điểm :

cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ nhẹ, đề nghị tìm người nhà hoặc bạn bè để chia sẻ tâm sự.

#### 10-14 điểm :

cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ trung bình, đề nghị tìm nhà tư vấn về tâm lý hoặc qua nhà tư vấn tâm lý chuyên nghiệp để được tư vấn.

#### trên 15 điểm :

cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ nặng, cần được sự quan tâm cao độ, đề nghị tìm nhà hỗ trợ chuyên nghiệp hoặc chữa trị về tinh thần.

Các vấn đề nêu trên nếu đạt **tổng số điểm trên 10 điểm**, hoặc có ý nghĩ muốn tự tử trên 2 điểm; xin vui lòng bàn bạc với thân nhân của người cao niên để hỗ trợ trong việc chữa trị, hoặc lưu lại số điện thoại : **0800-788-995** để tiện việc liên hệ qua đường dây phục vụ an tâm 24/24

# 五大金句

- 我在這裡陪你
- 有甚麼不舒服的可以說出來
- 你這種想法很正常，其實很多人都跟你一樣
- 遇到這種事情不難過才奇怪
- 你需要什麼幫忙可以跟我說

**X**最忌諱說不要想太多



# 遠離生活焦慮

- 為焦慮設下停損點

當你忍不住想花時間去擔憂某件事情時，務必為你的焦慮設一個停損點。它可以有效提醒你：這件事只值這麼多煩惱，不能再更多。



# 遠離生活焦慮

## • 學會接受不可避免的事實

「當遇到問題時，我全力以赴；當我無法處理時，就擺在那兒，讓他們自行解決吧。」

當你確信自己已竭盡全力，卻仍無法得到預期結果時，務必要懂得適時放手。否則只會愈陷愈深，最終被自己的壓力所擊垮。



# 想一想

當命運交給你一顆酸檸檬，  
擺脫焦慮最有效的做法，就是開始思考：

我該怎麼把它做成一杯可口的檸檬汁？  
設法從失敗中獲益，會帶給你前進的動力。



保持正向思考、  
建立紓壓管道、  
與家人朋友聊天、出遊，

親愛的，  
快樂很重要！

**快樂** 可以自己決定！

思考轉個彎  
快樂很簡單

心理諮商預約專線

06-3352982 · 06-6377232

衛生福利部免費安心專線

0800-788-995  
(請幫幫 救救我)

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

# 紓壓5撇步 心情好 fun鬆



保持簡單生活，  
偶爾讓自己放空，  
不忙碌！



三餐均衡飲食，  
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，  
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，  
同時分泌腦啡因，  
讓心情更愉快！



擁有朋友、  
傾聽心事，  
能讓情緒  
有適當的出口！

# 境由心生



## 謝謝聆聽

