國立玉里高中進修部

生命教育

憂鬱與自殺防治

輔導教師:周木蘭



一杯水有多重?



一杯水的人生壓力

這杯水象徵著我們人生所承載的壓力,

要想減輕這杯水的重量,

必須學會妥善處理它,或者選擇放下。



什麼是憂鬱症?

憂鬱是正常的情緒,人遇到挫 折、失落、不如意,難免會問悶不 樂,但是如果鬱悶的情緒過為嚴重 ,持續的時間過久,而無法拉回、 失去控制,就要小心可能是憂鬱症 的可能。



憂鬱症對全人類有多重要?

- 21世紀三大疾病:癌症、愛滋病、憂鬱症
- 造成人類失能的主要原因之一
- · 自殺:90年代台灣十大死因第九位,70-80% 自殺死亡個案生前患有憂鬱症。
- 有15%的憂鬱症患者死於自殺
- 憂鬱症患者的自殺率是一般人的8倍

WHO統計在所有造成失能的疾病原因中,無論男、女,第一名都是重鬱症,超過癌症、心血管疾病、呼吸道疾病。



何謂憂鬱症(depressive disorder)?

- · 憂鬱情緒(depressed mood) # 憂鬱症
- · 腦神經衰弱、自律神經失調 + 憂郁症
- ·焦慮症狀士憂鬱症
- 適應障礙 + 憂鬱症

何謂憂鬱症(depressive disorder)!

• 憂鬱情緒 + 憂鬱症

單純心情不好、心肝頭鬱卒當然不是憂鬱症

- · 腦神經衰弱、自律神經失調 # 憂鬱症 只有失眠、容易疲勞並不是憂鬱症
- · 焦慮症狀 ≠ 憂鬱症 容易感到煩躁、坐立不安、不安穩並非憂鬱症
- ·適應障礙
 士憂鬱症

要注意壓力是否長期存在在及適應障礙的嚴重度

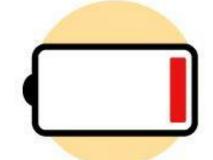
何謂憂鬱症

- · 憂鬱症(depressive disorder)是一種包含多個症狀 群的疾病泛稱,影響層面包括情緒、與趣、思考、認 知功能、自我評價、生理健康。
- · 憂鬱症並不是只有心情不好的問題,是廣泛性、從裡到外、從頭到腳造成病症障礙,而且以上這些症狀群已經出現一段時間,持續影響患者的日常生活表現,如學業、家庭、工作、親職等。

建筑是大腦生活了 9大症狀自我檢測











情緒低落

煩躁易怒

失去活力

有罪惡感

無法專注



體重↓or↑



失眠or嗜睡



有死亡念頭



精神遲滯or激動

憂鬱症的標準九個症狀, 至少五個症狀以上,

持續超過兩週,

大部分的時間皆是如此,

小心可能是得了憂鬱症。

青少年

- 壓力源:升學,同儕關係挫折.家庭問題。
- 表現:情緒浮躁,憤怒,功課退步.物質濫用.反社會行為.蹺家逃課。
- 國健局:15-17歲6.8%重度憂鬱症。

婦女

- 產後:多在產後4週內,10-15%初產婦會發生。
- 更年期:與停經后荷爾蒙改變,退休,空巢有關。
- 女性憂鬱症機率是男性2倍。

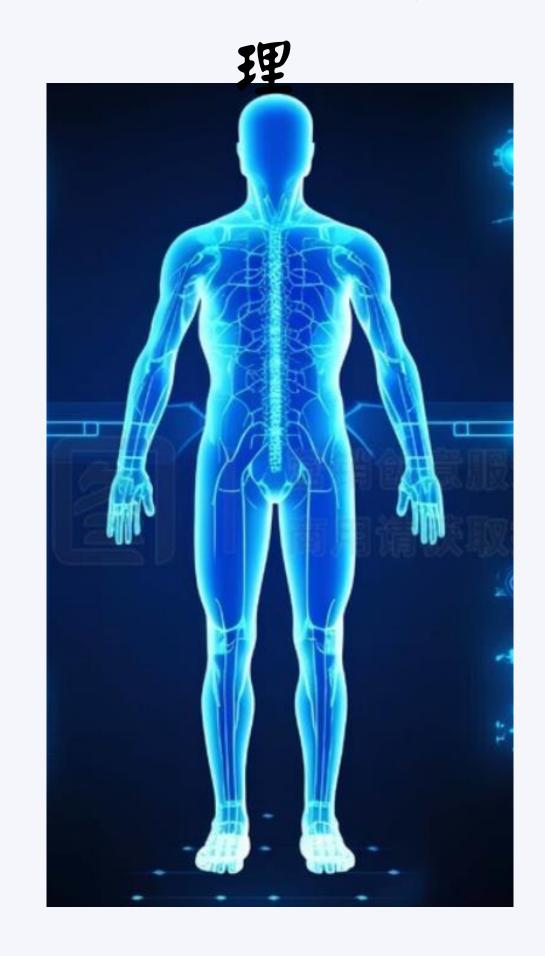
老年

- 壓力源:年紀大,疾病多.支持系統差。
- 表現:抱怨身體不舒服(口乾.無胃口.便秘.失眠,早醒.無價值感,消極,呆坐.想自殺...)
- 有些失智症初期會有憂鬱症狀

憂鬱症的症狀包括生理、心

情緒層面

- 憂鬱情緒
- 缺乏與趣.喜樂
- 無助無望無價值感
- 低自尊、缺乏自信
- 欠缺記憶力
- 注意力不集中
- 易焦慮
- 易怒、情緒變化大



生理層面

- 頭痛
- · 倦怠
- 睡眠障礙
- 眩暈
- 疼痛問題

胸痛、關節肢體疼痛、

背痛、腹部疼痛

- 腸胃不適(腸躁症)
- 性功能障礙
- 月經失調

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

自飛行為8太高風險族群

患有精神疾病

如憂鬱症/酒癮/人格疾患



生理疾病

如慢性病/疼痛/愛滋



曾嘗試自殺者



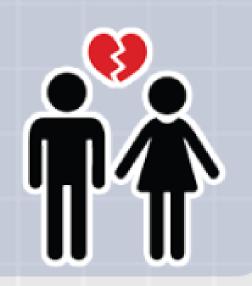
家族自殺史



酒癮史/精神病史



雕婚/鰥寡/ 單身者



無業或退休者



童年歷經悲慟



資料來源:衛福部《自殺防治系列手冊》



自殺防治守門



我 殺 都警 是訊 人接

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

心情溫度計

你可以透過心情溫度計,關心自己和同學是否心情有發燒,了解近一 週當中心理困擾的程度,若心情發高燒(≥10分)可以和(輔導)老師聊聊。

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。

	完全沒有	輕微	中等程度	漢害	非常厲害
1.睡眠困難・譬如難以入睡、易醒或早醒-	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 ————————————————————————————————————	0	1	2	3	4

前5題總分:

0-5 分: 為一般正常範圍,表示身心適應狀況良好。

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,建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。 15分以上:重度情緒困擾,建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

有自殺的想法

本題爲附加題,若前五題總分小於6分,但本題評分爲2分以上(中等程度)時,宜考慮接受

為什麼要測?

快速掌握自己 和同學的近期 心理困擾狀態

什麼時候測?

隨時隨地都可 以關懷自身與 他人。







心情溫度計也有APP喔!

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾 程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



第二步驟:回應

- 减少當事人覺得"被遺棄"的感覺。
- 如何勸說個案繼續活下去並且接受幫助。
 - 1. 態度:平静、接納、不批判。
 - 2. 支持:傾聽與討論失落感,緩解情緒波動。
 - 3. 焦點:理解自殺是解決困境的方法,探索替代方案。
 - 4. 希望:找出生活重心與目標,鼓勵尋求協助,承諾找到協助前不輕生。
- 避免不適當的回應,更重要的是,傾聽與理解,並 能在適當的資源轉介之後,持續關懷。

不適當回應:

- 1. 太常打斷他們說話。2. 顯露震驚或情緒激動。3. 表達自己很忙。4. 擺出恩賜的態度
- 5. 做出突兀或含糊不清的評論。 6. 問大量的問題。

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:資源鄉介、持續關懷

- · 進修部轉介與通報窗口:輔導室 自殺防治中心、精神科(身心科)。
- 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。
- ·可撥打安心專線「1925」,提供24小時免付費心理諮詢服務。



「當世界變得灰暗,請記得,輔導室永遠為你點 亮一盞燈,陪伴你走過每一段低谷,迎向溫暖的 明天。」

每個生命都是獨一無二的禮物,讓我們用愛與關懷,共同守護這份珍貴。

Thank You!