

自殺的警訊 (FACT) 若您的親友出現下列行為時 有可能是自殺的前兆。



1 感覺(Feeling)

- ♥ 無望的—「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都覺得沒有希望」
- ♥ 無價值感—「沒有人在乎」、「沒有我別人會過更好」
- ♥ 過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己
- ♥ 過度悲傷、自責、無助等負面想法
- ♥ 持續的焦慮與憤怒

2 行動(Action)

- ♥ 藥物或酒精等物質濫用
- ♥ 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- ♥ 焦躁不安
- ♥ 攻擊、魯莽



3 改變(Change)

- ♥ 人格—更退縮、厭倦、冷漠、社交疏離、猶豫不決或更為喧鬧、多話、外向
- ♥ 行為—無法專心
- ♥ 睡眠—睡太多或失眠，有時候會很早醒來
- ♥ 飲食習慣—沒有胃口、體重減輕、或吃得過量
- ♥ 興趣喪失—對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣
- ♥ 在經過一段時間的消沉、退縮後突然情況好轉

4 惡兆(Threats)

- ♥ 言語—如討論「流血流多久才會死？」
- ♥ 威脅—如說出「沒多久我就不會在這裡了」
- ♥ 行動計畫—安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器
- ♥ 自殺的企圖—服藥過量、割腕

及時施援

當有自殺意念的人來找你時，請暫時放下手邊工作，陪陪他，並注意下列要點，或許您就挽回一條寶貴的生命：

- ⊗ 要讓他了解有人願意傾聽，讓他從無望中看到希望的曙光。
- ⊗ 溫和提醒對方，自殺等於用無法挽回的手段去解決暫時的問題。
- ⊗ 協助他離開家中可能致命的物品，如木炭、繩子、農藥、利器等
- ⊗ 不要激怒對方，這可能會產生致命的結果。
- ⊗ 不要以～想想你的情況比…人好，你應該惜福…等話，這只會讓對方更覺罪惡感，無價值感與無助感。

自我檢測-心情溫度計

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。

得分說明：

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
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. 有過『自殺』的念頭	0	1	2	3	4

1至5題之總分：

- ★ 得分 0 - 5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- ★ 得分 6 - 9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，紓發情緒。
- ★ 得分 10 - 14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- ★ 得分 > 15 分：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫師治療。
- ★ 如果自殺附加題分數在2分以上時，宜接受精神科專業諮詢。

心理健康促進園地

根據世界衛生組織（WHO）的定義：「健康是身體、心理及社會達到一種完全的安適狀態，而非沒有疾病或身體不虛弱而已」。廣義而言，當個人的思考、情緒、行為，對生活造成干擾時，就算是心理不健康。當不健康的狀況，發生次數過多、頻率過高、嚴重干擾日常生活時，就可能被定義為「疾病」。



苗栗縣各鄉鎮市衛生所

衛生所	電 話	地 址
苗栗市衛生所	277129	苗栗市建民街28號
苑裡鎮衛生所	869595	苑裡鎮客庄里公民街16號
通霄鎮衛生所	752048	通霄鎮通東里中正路9-6號
竹南鎮衛生所	470152	竹南鎮營盤里大營路209號
頭份市衛生所	663049	頭份市頭份里顯會路72號
後龍鎮衛生所	722008	後龍鎮大庄里光華路375號
卓蘭鎮衛生所	04-25892027	卓蘭鎮中正路 142 號
大湖鄉衛生所	991034	大湖鄉明湖村中原路87號
公館鄉衛生所	224732	公館鄉館中村大同路75號
銅鑼鄉衛生所	981006	銅鑼鄉銅鑼村新興路81號
南庄鄉衛生所	822024	南庄鄉東村大同路17號
頭屋鄉衛生所	253534	頭屋鄉中山街56巷54號
三義鄉衛生所	872014	三義鄉復興路45號
西湖鄉衛生所	921211	西湖鄉龍洞村1鄰16號
造橋鄉衛生所	542755	造橋鄉造橋村14鄰8-2號
三灣鄉衛生所	831140	三灣鄉三灣村親民路17號
獅潭鄉衛生所	931309	獅潭鄉新店村11鄰130-6號
泰安鄉衛生所	941054	泰安鄉清安村2鄰洗水坑72號

※各鄉鎮市衛生所均有「心理諮詢站」
免費提供心理健康諮詢服務。

其他資源

單 位	電話專線
24小時安心專線	1925
24小時生命線專線	1995
張老師專線	1980
全國婦幼保護專線	113
社會福利諮詢服務	1957
身心障礙者服務心情支持專線	0800-581185
台灣更生保護會更生人服務專線	0800-788595
教育部防制校園霸凌專線	0822-870870
職災勞工諮詢專線服務	0800-085151
哎喲喂呀兒童專線服務(兒福聯盟)	0800-003123
衛生福利部健保諮詢服務專線	0800-030598
教育部全國未成年未婚懷孕諮詢專線	0800-257085
衛生福利部男性關懷專線	0800-013999
衛生福利部戒毒成功專線	0800-770885



苗栗縣政府毒品防制及心理衛生中心 關心您 廣告

一句問候

一句關心

一起成為

生命守門人

