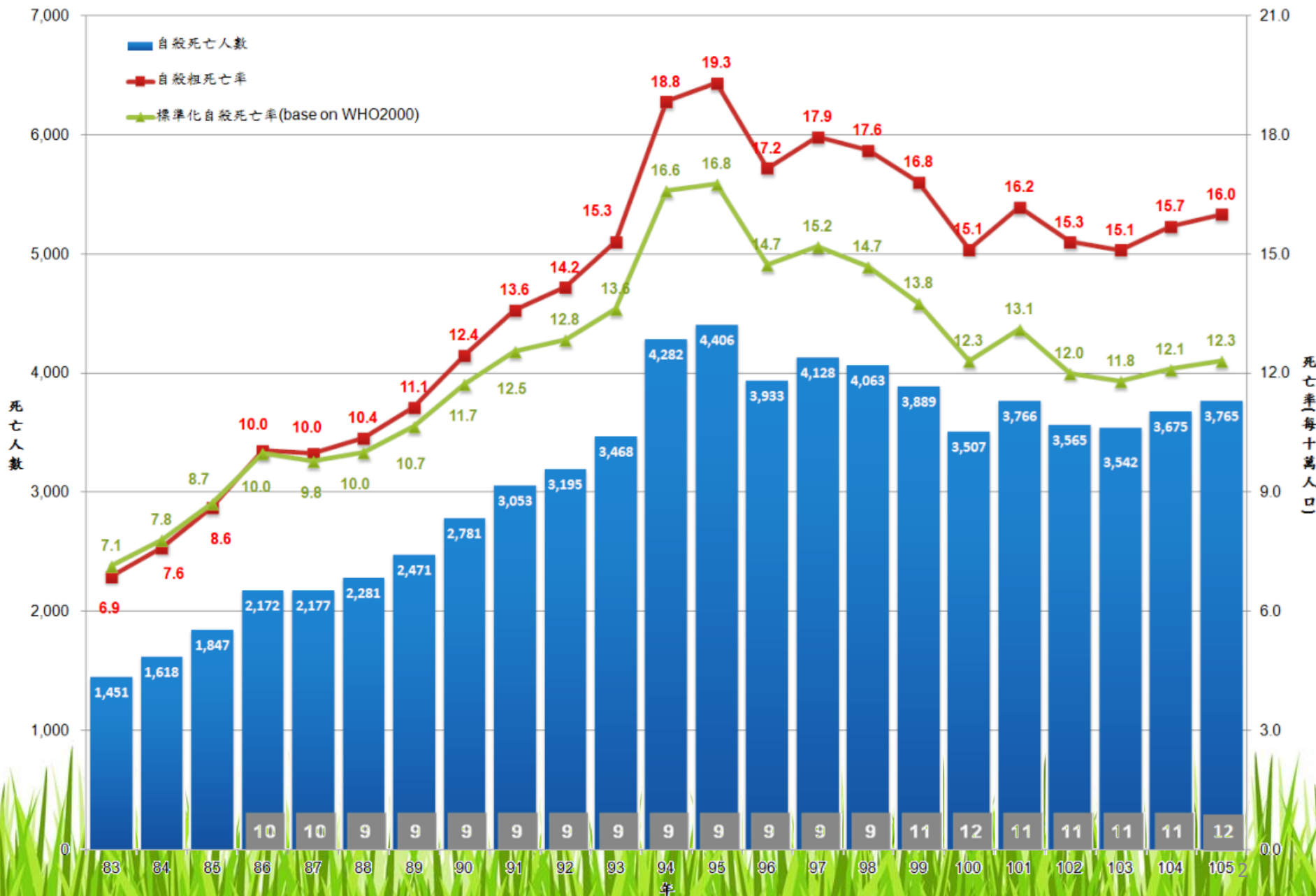


自殺守門人訓練

杜家興 臨床心理科主任
衛生福利部嘉南療養院



全國83至105年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



考題

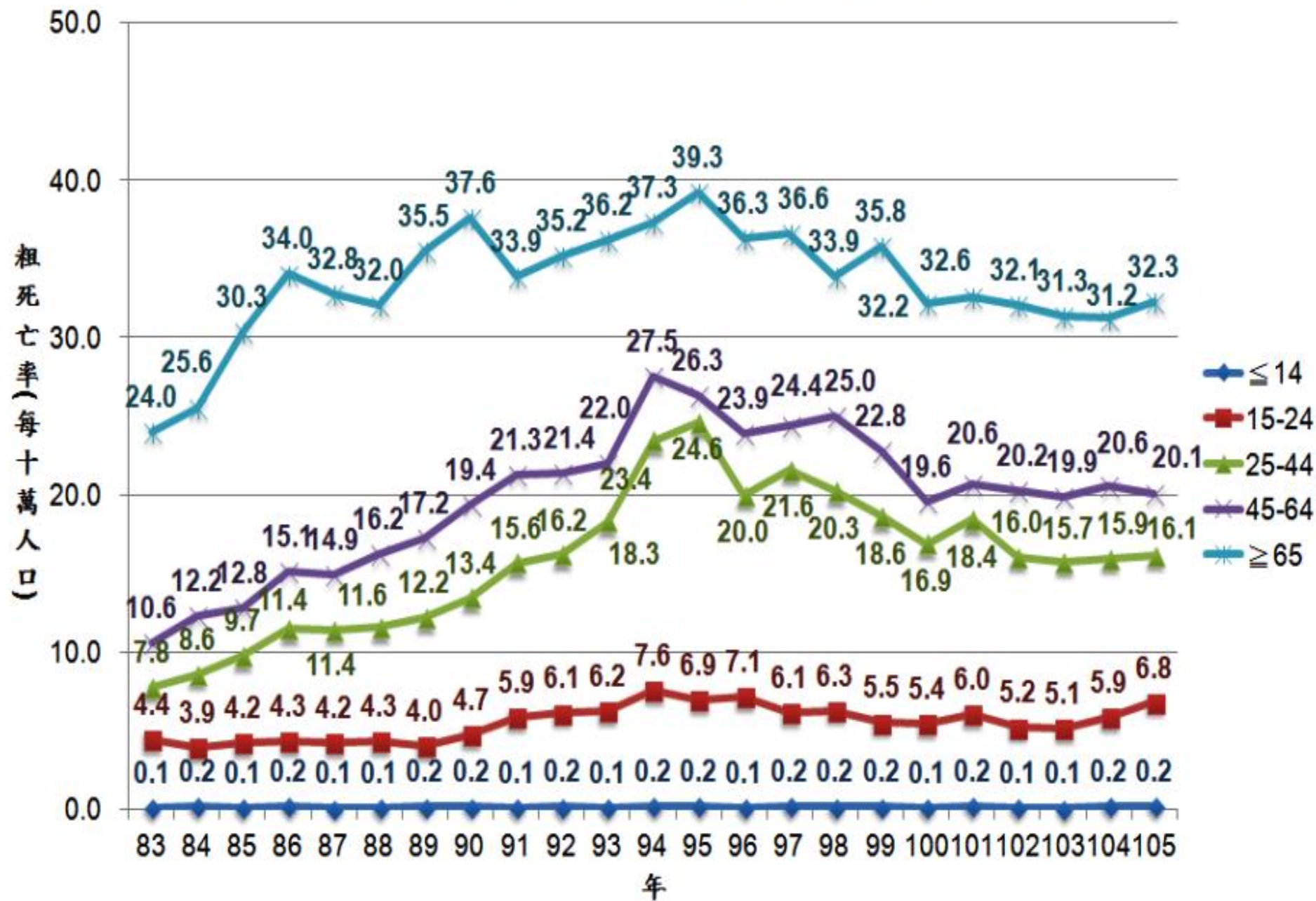
是非題

1. 不斷換男(女)朋友的，不會自殺。
2. 有酗酒吸毒紀錄，算是找到一時的調適方法，不會自殺的。
3. 遇到低潮的人，努力開導最重要，所以第一步就要喚醒他的理性。
4. 失去重要的人事物，會讓人更珍惜生命，不會自殺的。
5. 一直喊著要自殺的，只是吸引大家注意，不會有事的。
6. 曾經有自我傷害甚至嘗試自殺的，已經發洩過了，不會再想不開了！
7. 轉介時，要確保安全，尊重意願（表達理解但不同意與配合），承諾保密（不外洩給不相關人）

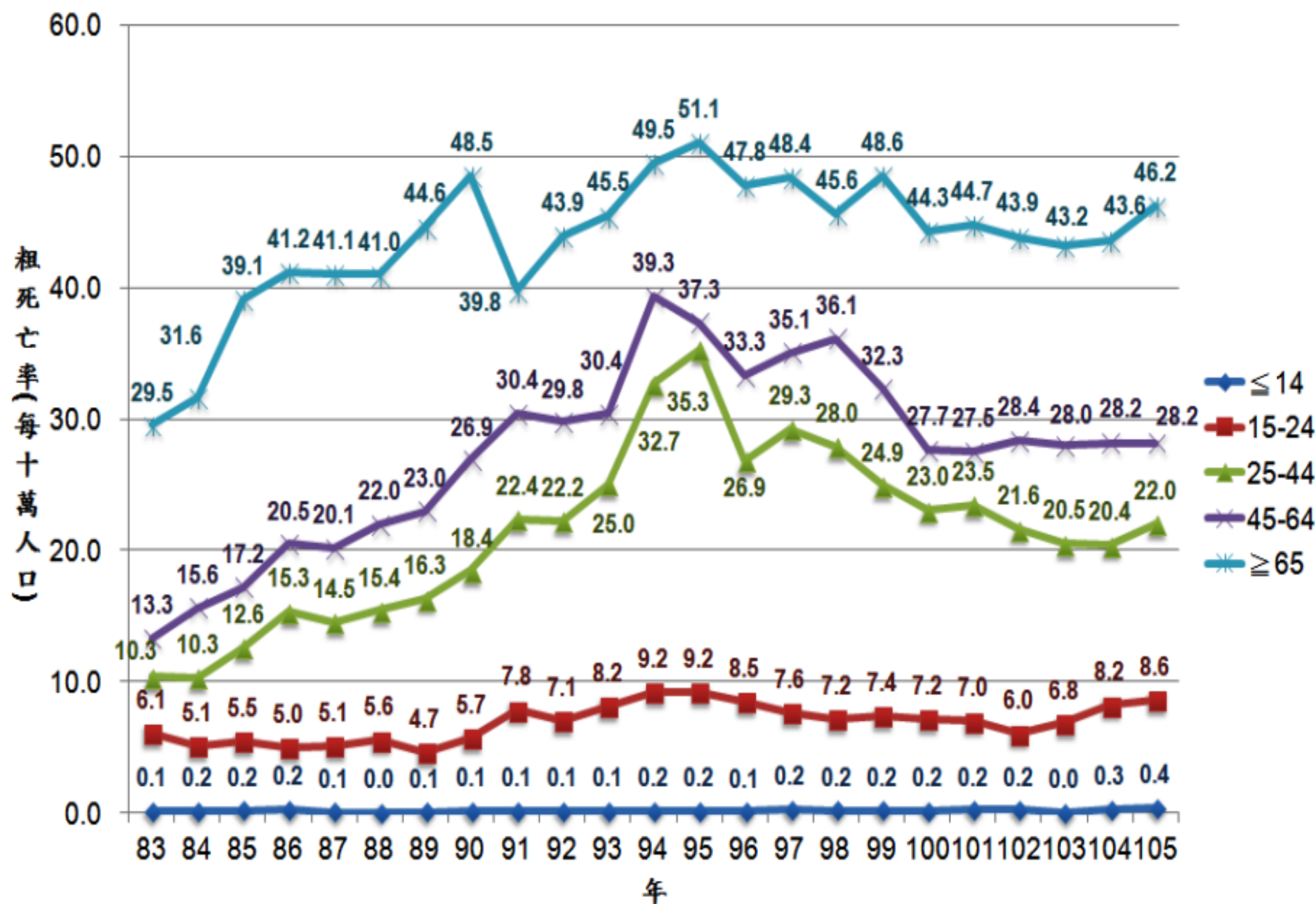
• 簡答題

1. 自殺守門人的任務口號
2. 發現校園/公司裡有人有自殺高風險，第一個想到什麼樣的流程與人員？
3. 發現自殺高風險對象，方圓百里可以運用的專業資源有？

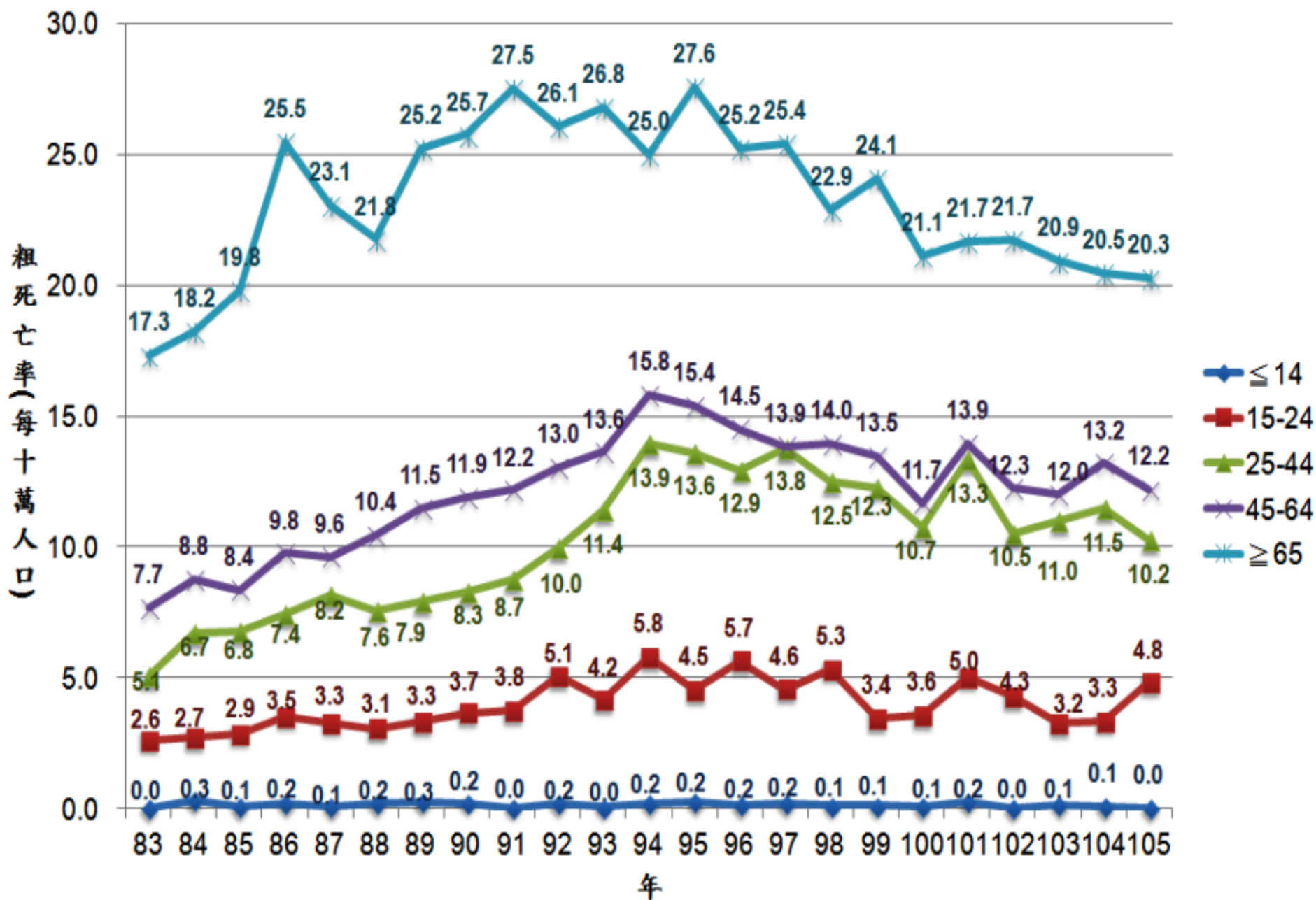
全國 83年至105年 年齡層自殺死亡率



全國 83年至105年 年齡層自殺死亡率(男性)



全國 83年至105年 年齡層自殺死亡率(女性)



美國自殺統計數據

在美國，每16.2分鐘，就有一人死於自殺



自殺是15-24歲年輕人的第三大死因



男性自殺的可能
是女性的四倍

50% 是用槍枝自殺



最高自殺率是 85+ 歲以上的男性

1/3的自殺在酒精影響下發生



<http://health.howstuffworks.com/mental-health/mental-disorders/suicide-statistics-infographic.htm>

珍愛生命守門人的任務



How to Help

If You Think a Friend or Loved One
May Be Considering Suicide

Know the warning signs

And trust your instincts. If you are worried about someone, it's worth taking the next step.



Offer to help

Let your friend or loved one know that you are worried about them and want to support them. Just knowing that they are not alone will probably be a big relief.



Listen

Listen – and pay attention to online conversations and posts – don't judge, and try not to act shocked, no matter what they say. Take them seriously.



Encourage them to get help

Encourage them to go to an adult that they trust – a family member, teacher, or guidance counselor.



If they won't go for help or if you don't think they'll do it fast enough

Tell an adult that you trust, right away. It is also important to call the National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255) if you're worried, stressed, or aren't sure who to tell. Don't keep it a secret, even if your friend made you promise. You could be saving their life.



Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255)
<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

怎麼幫忙？

1. 熟悉警訊
2. 提供協助
3. 傾聽與陪伴
4. 鼓勵他們尋求協助
 - 若他們不求助或你認為他們不會盡快去求助，找你信任的成人/協助資源/專業人員

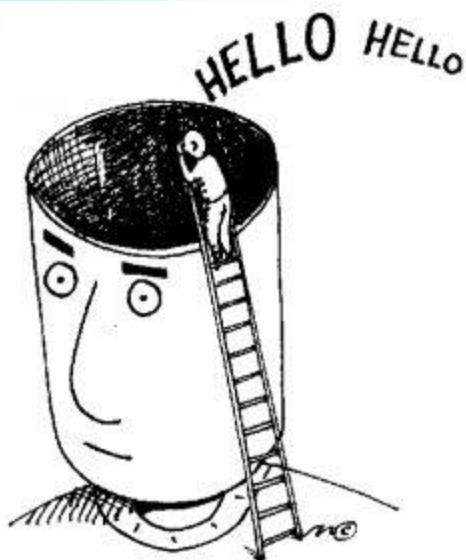
<https://www.pinterest.com/pin/455567318529552286/>

1 問的重點

- 在自殺行動出現之前，會展現出任一形式的線索或警訊，包含口語的、行為的、處境的 (Miller, 1978; Osgood, 1985; ...etc.)
 - 行為的漸進：從“意念”到”行動”
 - 首要的教育：導正關於自殺的迷思
- 關鍵：
 - 1. 辨識自殺高風險群
 - 2. 自殺意念與精神症狀的評估
 - 詢問的工具與技巧
 - 詢問情緒困擾的程度，評估其嚴重性
 - 運用BSRS-5 簡式健康量表
 - 心情溫度計 Mood Thermometer

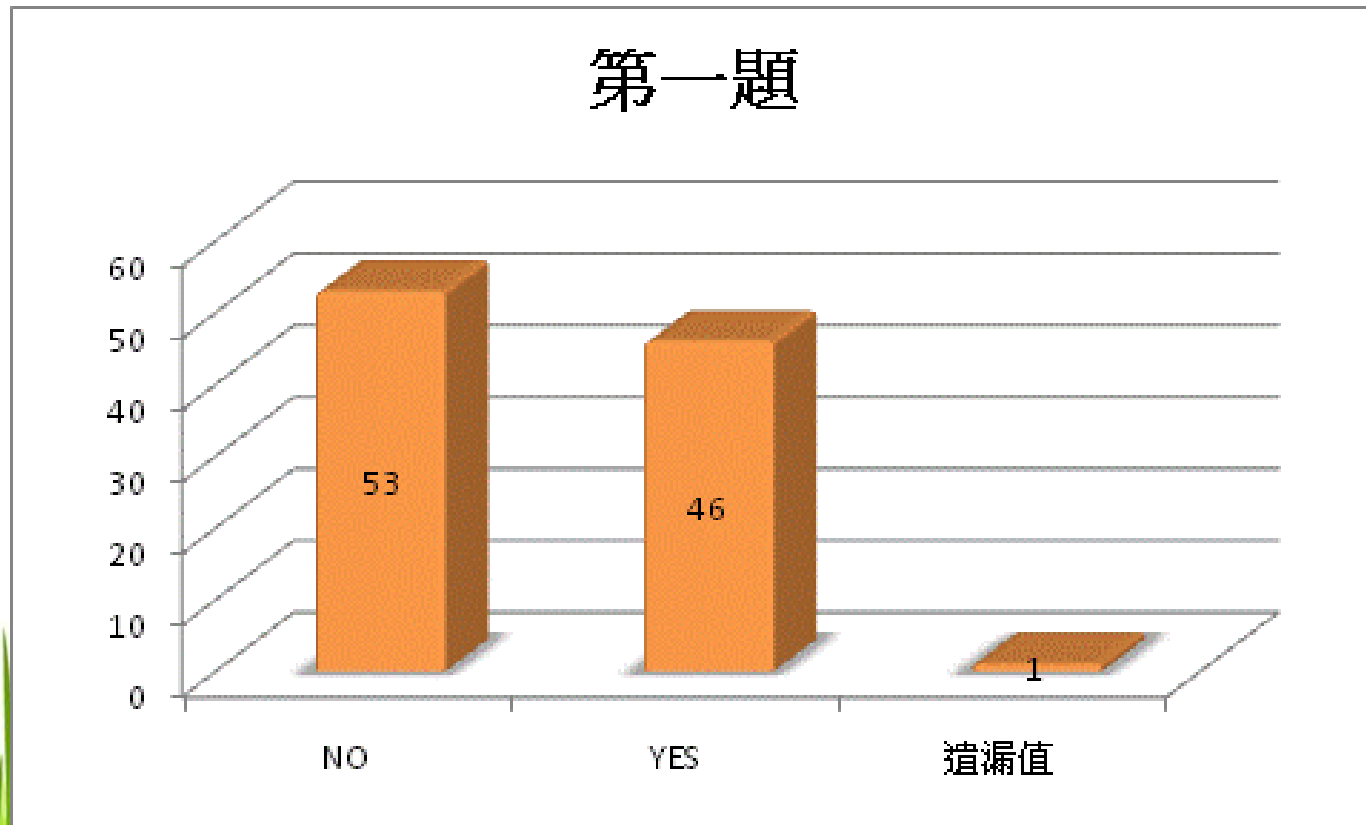
有種**身心**的疾病，蔓延開了

1. 不再快樂；難以壓抑的憤怒；如影隨形的憂傷
2. 睡眠食慾不正常；疲倦、無力
3. 負面漩渦、永無止盡的無助與無望
4. 退縮、隔絕；放棄與離開的念頭和行動

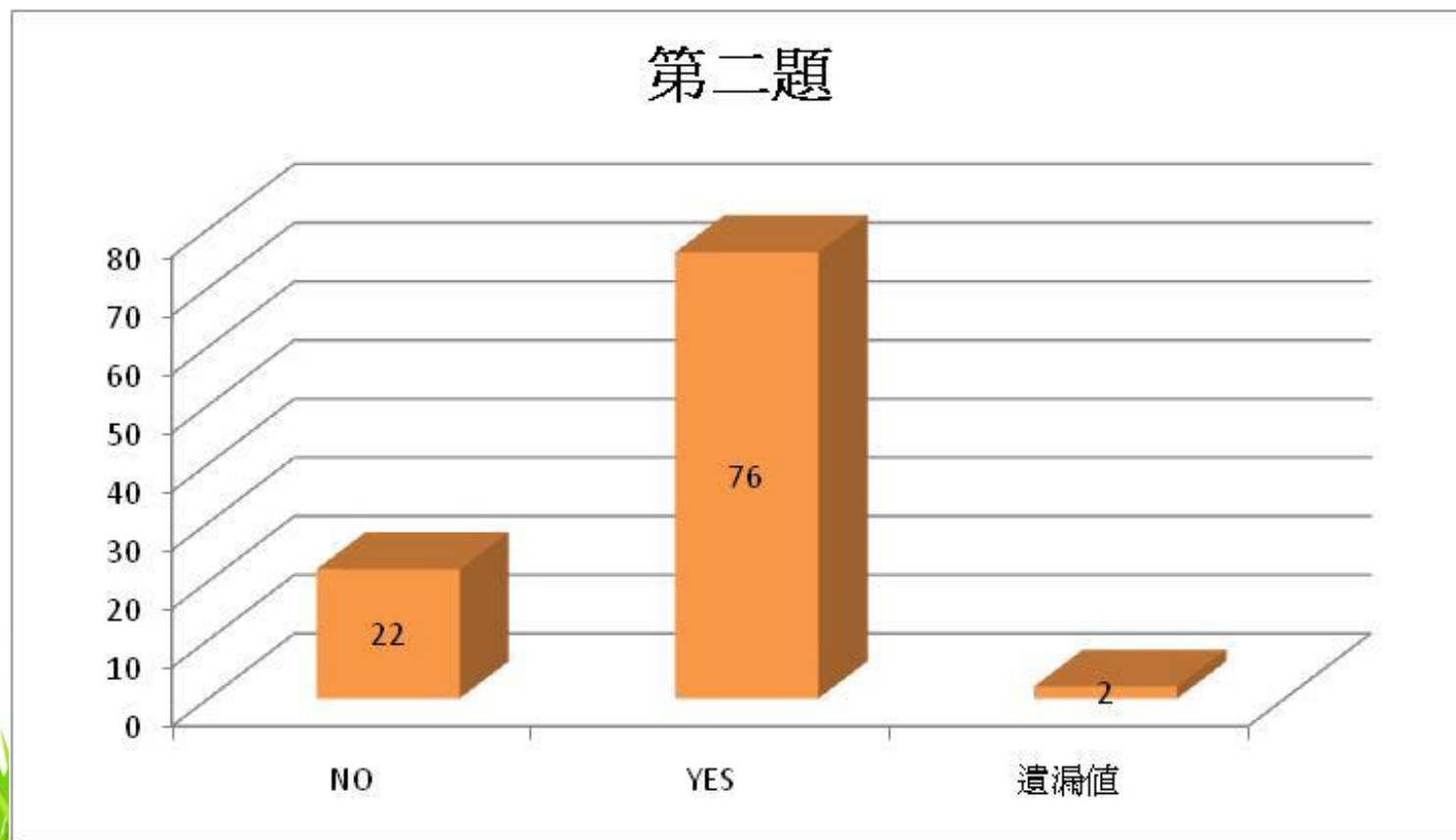


某大專院校某年調查分析

- 1.通常說要自殺的人並不會真的去自殺? (例如:我去死算了、我真希望我死了、我從樓上跳下去)

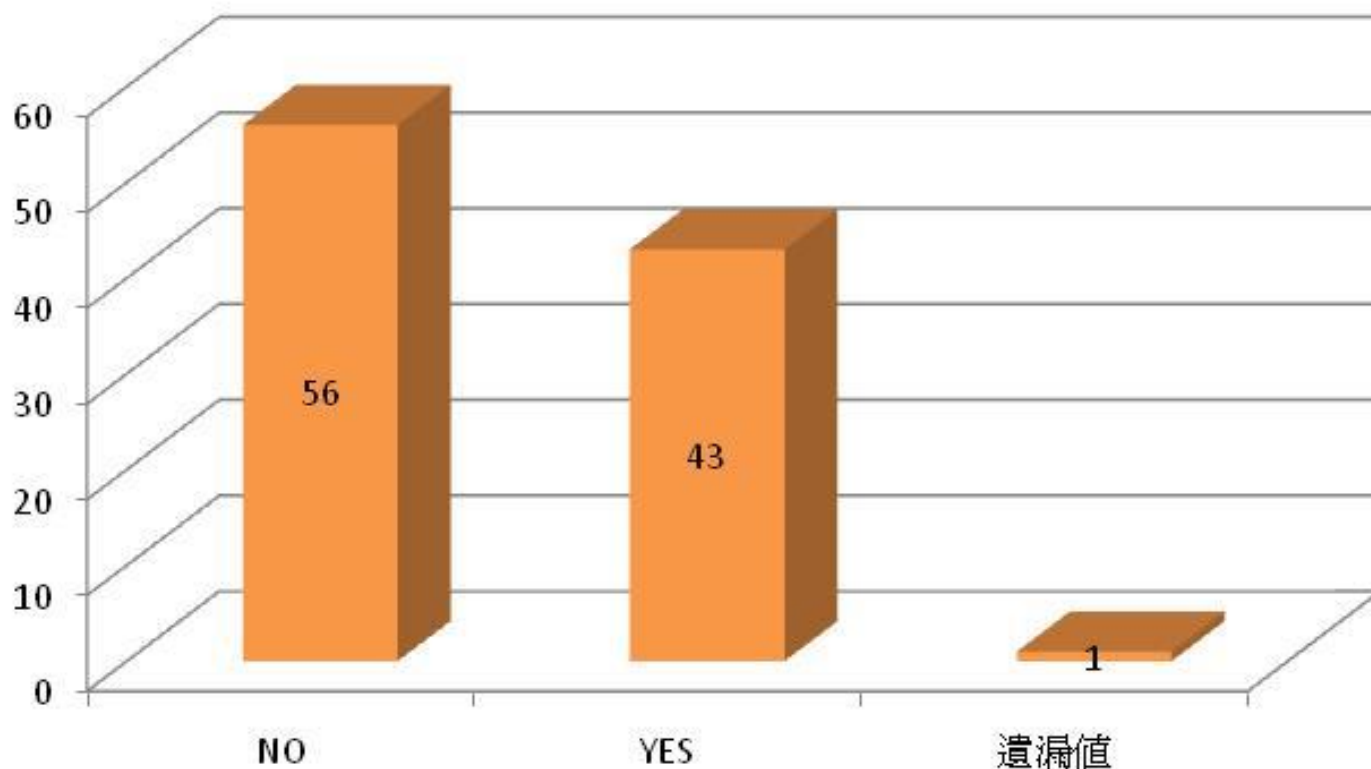


- 2.面對可能自殺的人最好不要和他討論自殺的問題，這會讓對方更陷入在自殺的想中？

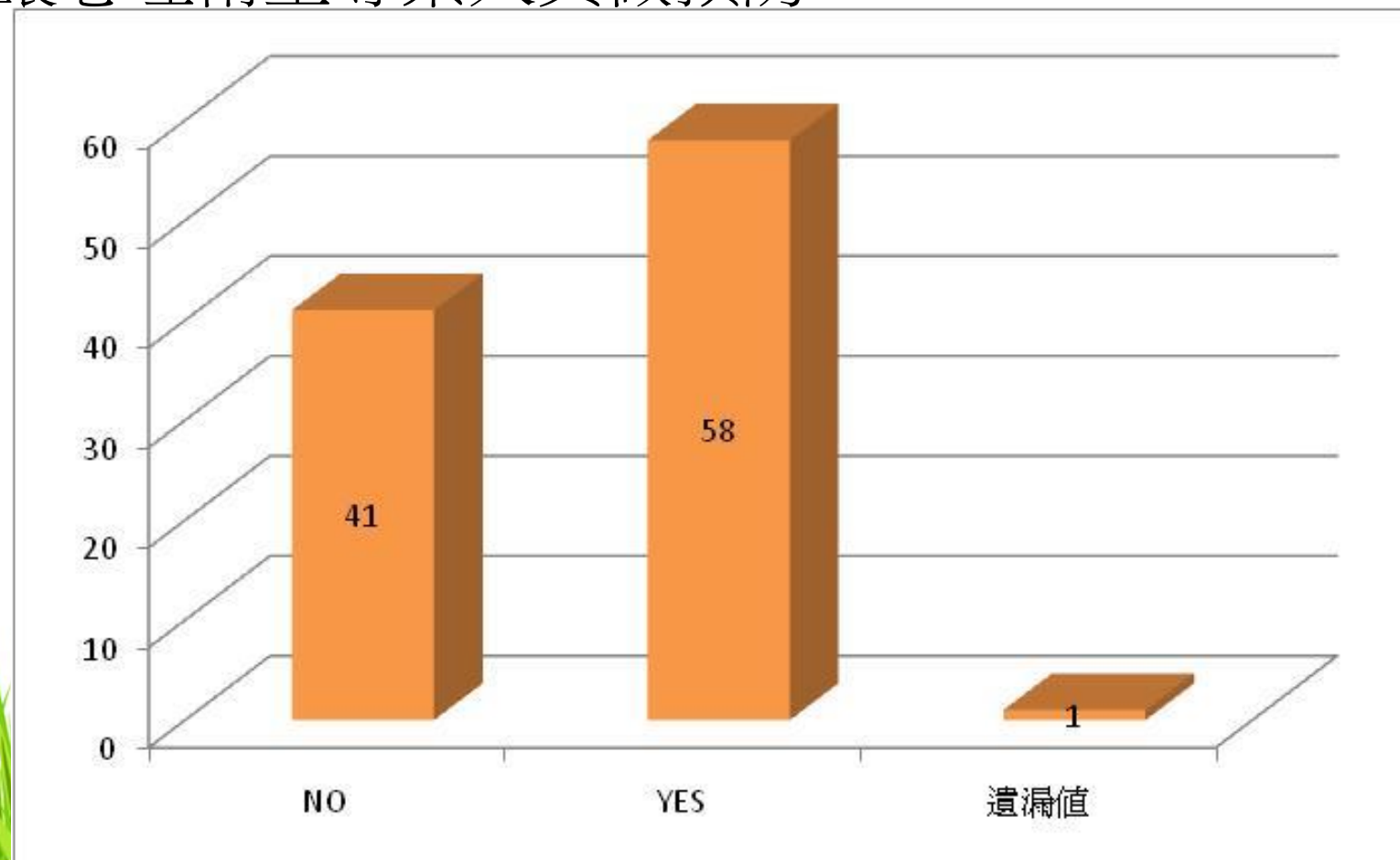


- 3.若說出身邊他人有自殺的風險，容易使對方被貼上問題標籤，最好的方式是能為其 保密，以降低他人的誤解？

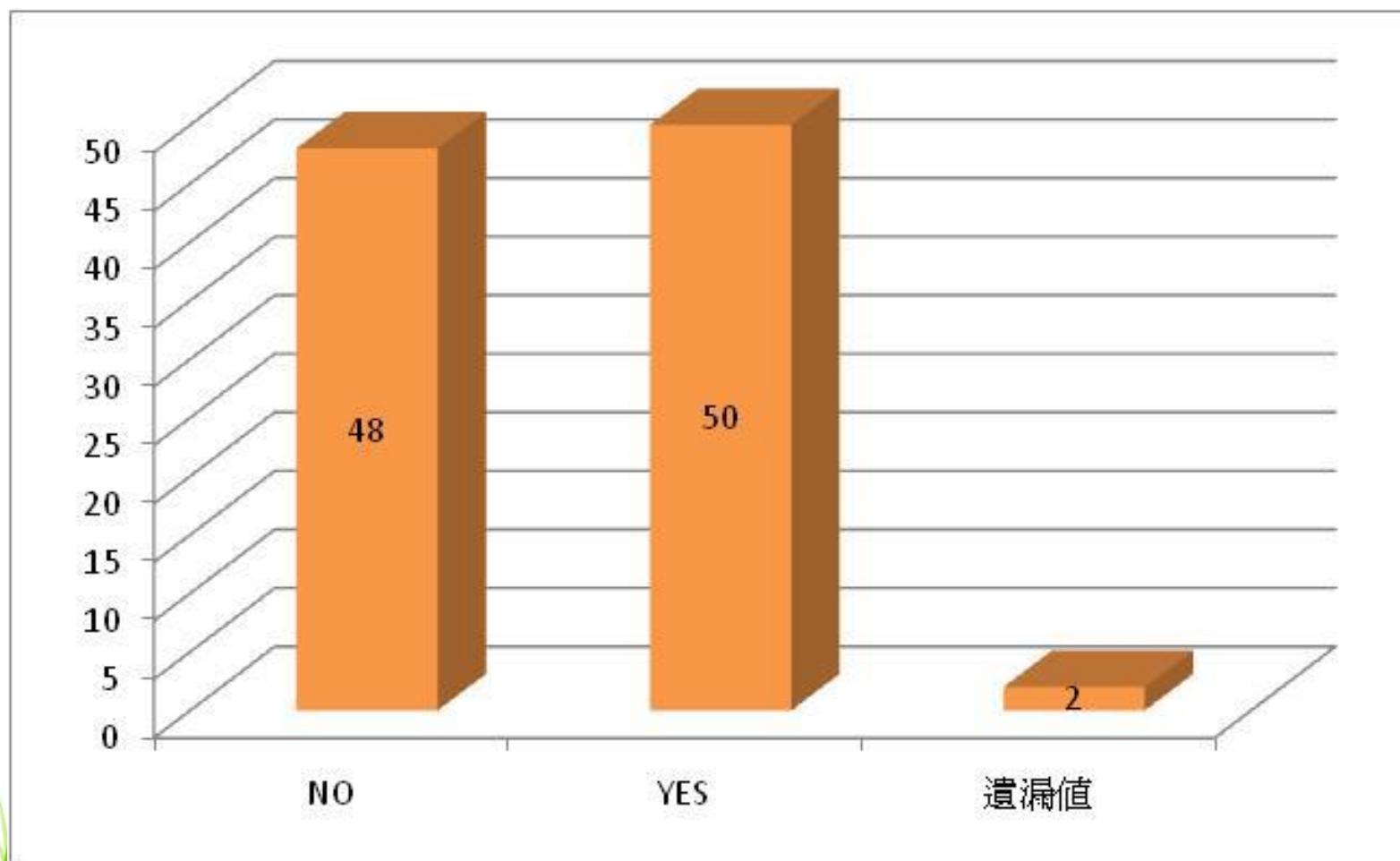
第三題



- 4.預防自殺事件需要專業知能，一般人可能不小心會讓對方感到憂鬱而讓情況更危險，所以只能讓心理衛生專業人員做預防？



- 5.對有自殺風險的人，主動探問、關心可能會引發對方的拒絕或不舒服的感受？



- 熟悉：一般人陷入苦惱時的徵兆
- 善用：取得『心情溫度計』
 - － 學生輔導中心
 - － 廠區入口
 - － 健康中心
 - － 網站
 - － APP



壓力的表現方式

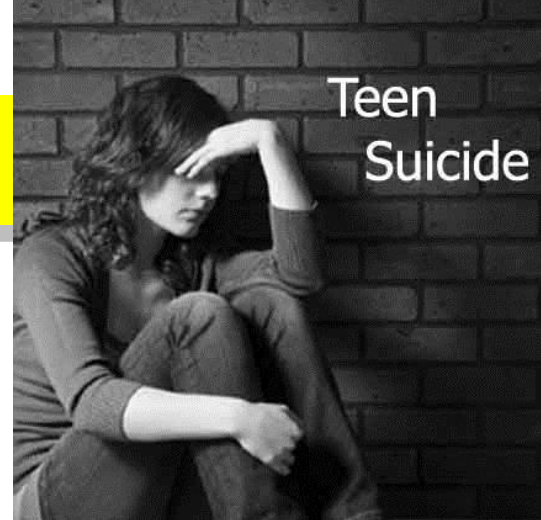
劉昶玲編製

壓力的表現方式



自殺的徵兆

- 憂鬱、心情不開朗
- 對事提不起興趣、社交疏離
- 失眠、食慾及體重下降
- 悲觀、負面想法
- 自責、無望、無助、無價值感
- 酒精與物質濫用
- 自殺念頭、自殺計劃、自殺行為



SLEEP DISTURBANCE

ISOLATION

GIVING AWAY POSSESSIONS

NO INTEREST IN ANYTHING

SEERING NO FUTURE

of suicide

- 睡眠的困擾

- 孤立隔離

- 放開所有

- 喪失興趣

- 看不見未來

自殺的徵兆



簡式健康量表

「心情溫度」



五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡…拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

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	厲害	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.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.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

測驗結果說明

- **【0 - 5分】**：沒有明顯困擾
 - 心理健康狀況維持良好，請繼續維持自己的好心情
- **【6 - 9分】**：輕度
 - 要注意調整一下自己的壓力狀況，試著多放鬆心情喔
- **【10-14分】**：中度
 - 目前狀況可能有心理困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。（學校的輔導老師也可以和你談談！）
- **【15分以上】**：重度
 - 目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢，請找專業醫師幫忙。（學校也有心理醫師駐校諮詢喔！）

心情溫度計APP 已正式上線！免費下載！

● 全國自殺防治中心



	IOS	Android
歡迎查詢 「心情溫度計」		
掃描QR Code 立即下載		
APP首頁		

自殺的高危險群

- 個人因素

- 男性>女性,
- 青少年與中老年
- 鰥寡孤獨、無業、邊緣人

- 過去病史

- 家族中有自殺或憂鬱者
- 過去有憂鬱及酒癮物質濫用者
- 過去有自殺企圖者
- 久病厭世者

- 生活壓力

- 親人過世
- 重大失落, 多重生活壓力

- 性格特質

- 鬱悶衝動
- 社交疏離

- 精神疾病

- 憂鬱症
- 酒精及其他物質成癮或濫用

2 To Response 應



- 此階段的重點

- 一旦自殺意圖的風險變的明確，守門人的任務隨即轉變為「說服當事人積極地延續生命」
- 時機是決定成功的重要因素
- 勸說成功在於減少當事人覺得“被遺棄”的感覺

2 To Response 應



- 身為生命珍愛守門人，可以...
 - 表達你有感受到一些他的苦惱
 - 聽起來，你過得很辛苦！（適用多種狀況）
 - 強調你/妳對他的支持，以及願意陪伴
 - 只要你願意，我們一群朋友都願意聽你說！
 - 避免只顧問題的界定與解決
（∵這會讓苦惱的人覺得不被瞭解）

萬一對方面說的心事是我幫不了的， 怎麼辦？

1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住自己之後，試著關心對方的辛苦與心情

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…
- 遇到人生困境，最重要的就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



關於協助受創悲傷者

一般安慰者

- 我們喜歡解決事情，讓一切能夠重返常軌。
- 我們喜歡提供建議，答案與補救辦法。
- 我們經常採取問題導向的處理方法。

好的安慰者

- 不提供解決辦法，但確實陪伴同在。
- 仔細聆聽。
- 耐心等待，讓對方找到自己想說的話。

關於解決問題的方式

一般安慰者

- 我們喜歡事情迅速、有效地解決。
- 我們總是停不下來，想盡快克服難關。
- 我們認為所謂的療癒，指的是完全從沮喪情緒中恢復過來。

好的安慰者

- 給對方時間，慢慢來，就算幾分鐘也好，不急急忙忙。
- 讓對方找到自己面對傷痛或創傷的辦法與步調。
- 療癒意味學習如何與失落共處，而非完全克服。

關於處理事情的姿態

一般安慰者

- 我們希望盡可能完成許多事情，常分心處理不同的任務。
- 我們喜歡開啟多個視窗、手機、簡訊、傳真等隨時待命。

好的安慰者

- 專注於眼前的事物，心無旁騖地陪伴。
- 在一個專屬、安靜的、且讓人安心的地點進行陪伴。

關於受創悲傷者的負面情緒

一般安慰者

- 我們喜歡鼓舞情緒低落的人，要他們振作起來。
- 我們希望看見人們堅強，承受得住壓力。
- 我們從書籍，宗教與精神導師身上擷取激勵人心的話語。我們常會說些陳腔濫調，例如「你會因此變得更堅強，事情總會過去的」。

好的安慰者

- 不試圖讓傷痛遠離。讓悲傷的人感覺自己的感覺。
- 尊重個人脆弱難過的權利。當人們崩潰時，提供避難所和安全的依靠。
- 陳腔濫調顯得事不關己，也像是在說教。

關於能否幫到受創悲傷者？

一般安慰者

- 我們喜歡感覺自己有用、能貢獻一己之力。
- 我們總是想確保自己能了解對方、幫助對方。

好的安慰者

- 接受自己永遠無法確定是否能幫上忙或如何幫忙的事實。
- 承認自己無法完全了解對方的遭遇，但願意和對方一起去了解。

當你接觸或陪伴受創悲傷者時，請避免說：

「我知道你的感受」

「或許這是最好的情況」

「現在他比較好」

「這是他該離開的時刻」

「至少他走得快」

「我們來談其他的事」

「你必須努力克服這件事」

「你夠堅強去處理這件事」

「你應該為他這麼快離開感到高興」

「殺不死我們的使我們更堅強」

「你很快就會感覺比較好」

「你已盡你一切所能了」

「你需要悲傷」

「你需要放鬆」

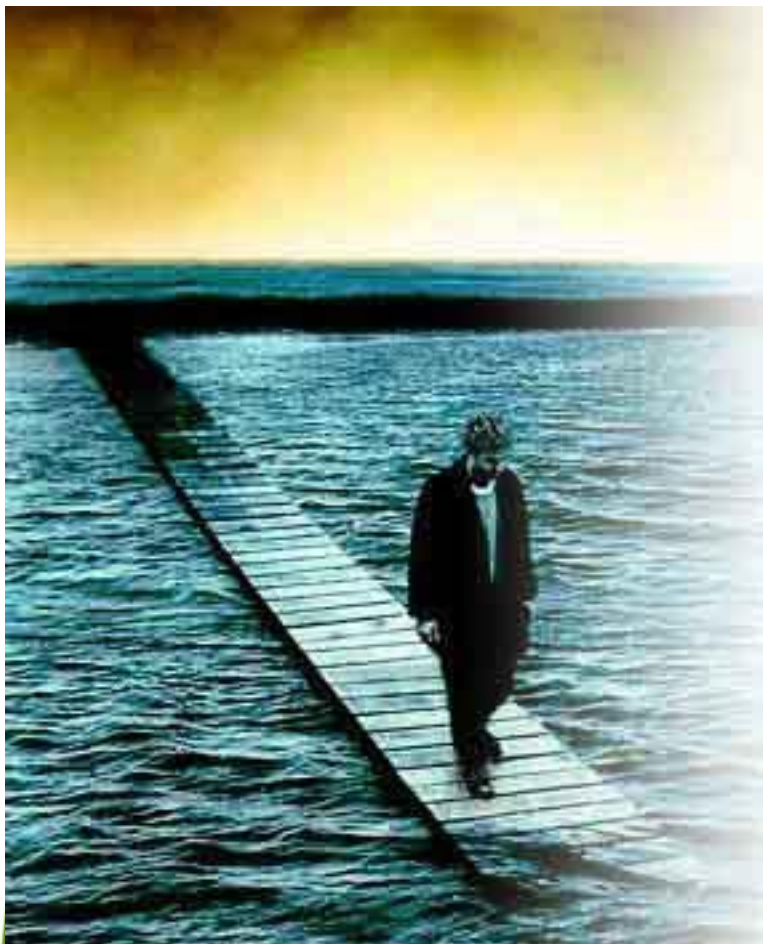
「還好你還活著」

「還好沒有其他人死掉」

「原本情況可能更糟」

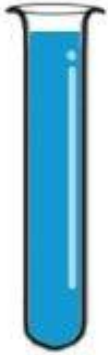
「有一天，你會有答案」

即便是深度憂鬱，也能治癒



- 急性期
 - 藥物治療
- 穩定期
 - 心理治療
 - 環境治療
- 復原期
 - 健康的生活形態

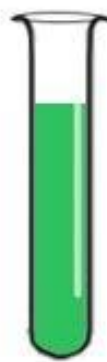
Schizophrenia



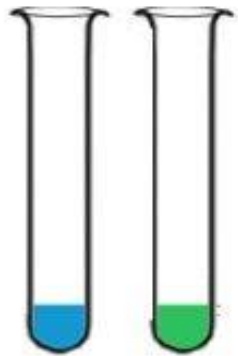
Anxiety



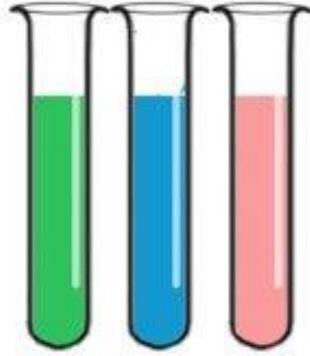
Happiness



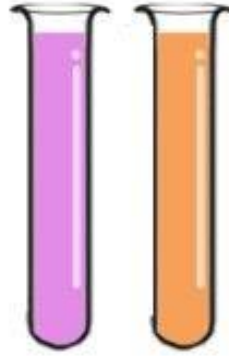
Depression



Love



Fight or Flight



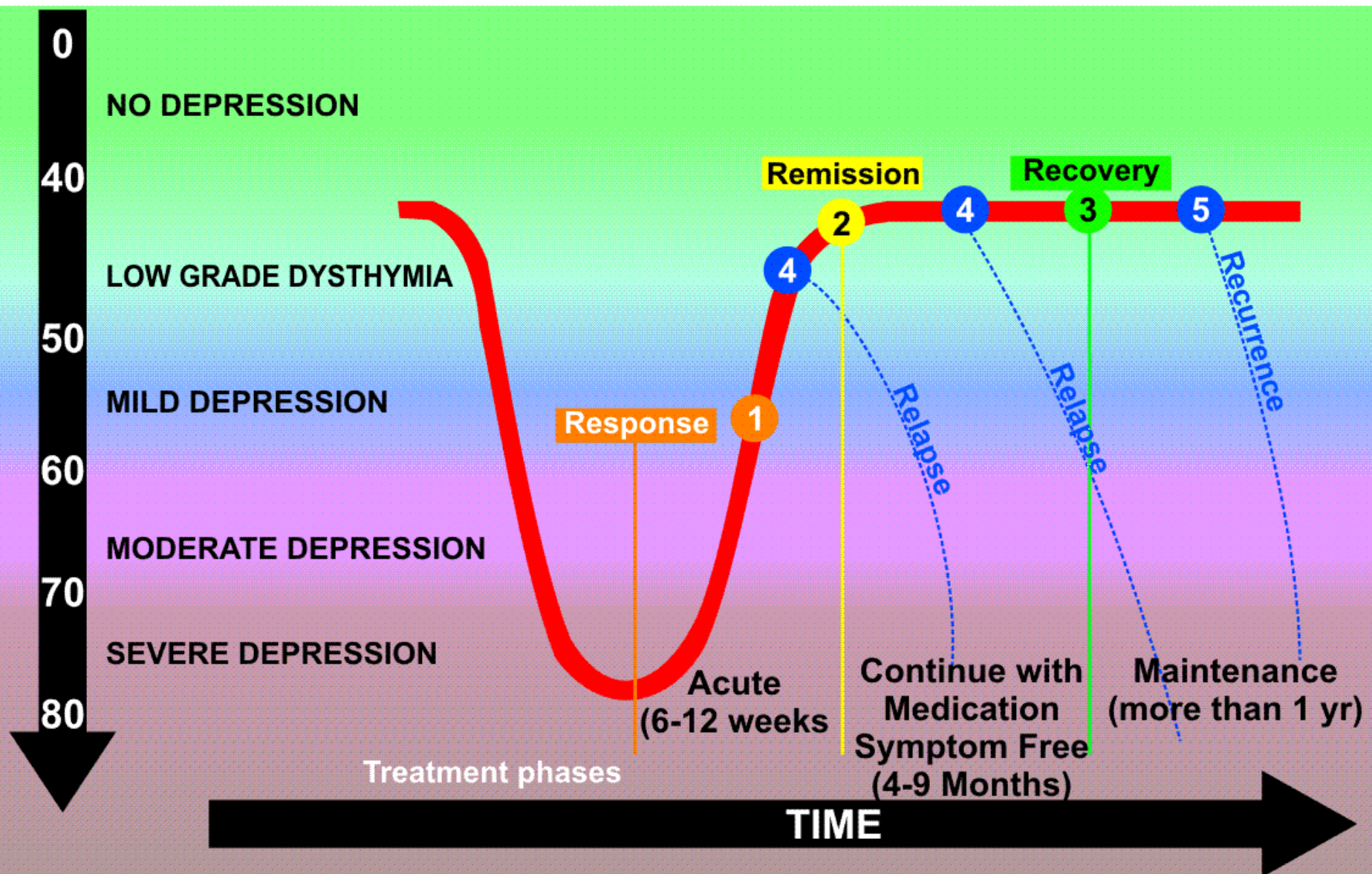
腦部的神經傳導物質

- 多巴胺
- 血清素
- 催產素
- 正腎上腺素
- 腎上腺素

They rule our lives



INDICATION HOW LONG MEDICATION SHOULD BE TAKEN

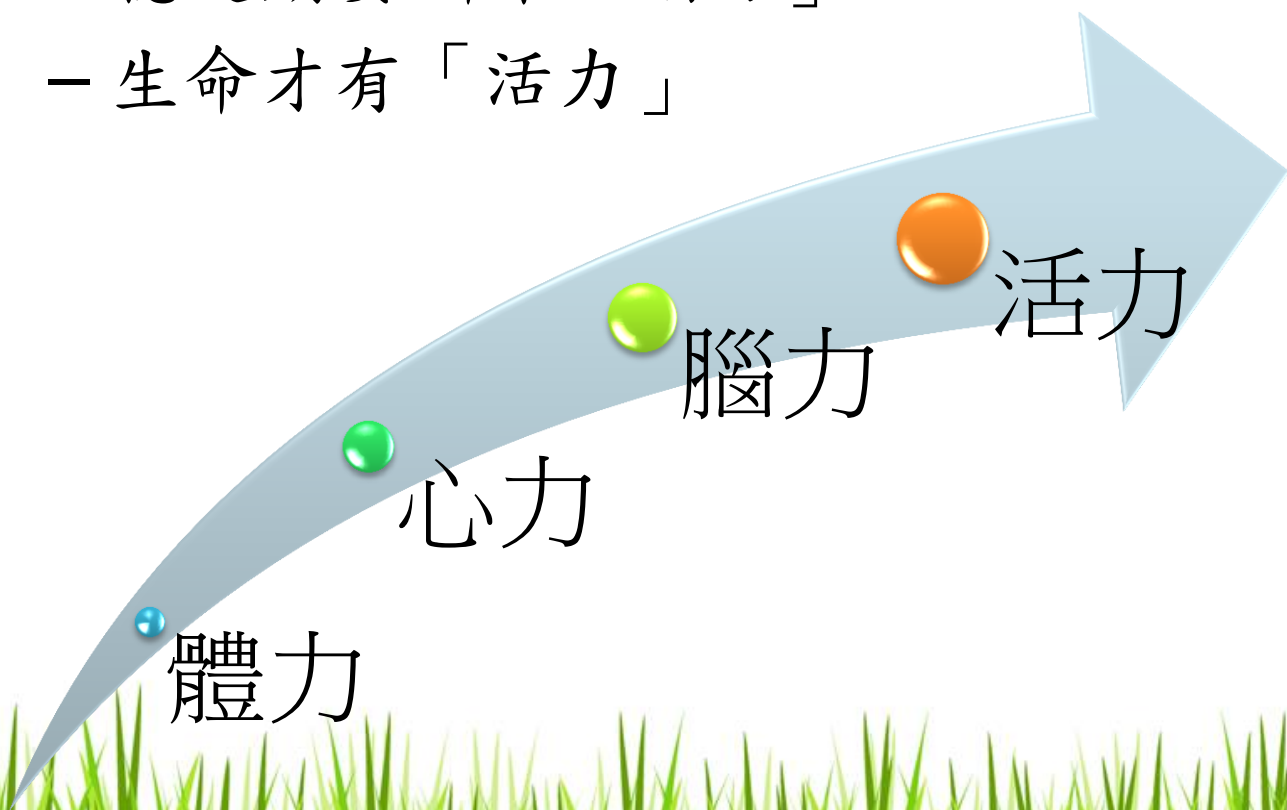


做得到陪伴，因為具有知識與技巧

- 憂鬱症不只是心情不好、遇到困境而已
- 原來「自殺」是可以接觸、瞭解與翻轉的
- 陪伴能力這麼給力！
 - － 說理分析 << 經驗分享 << 充滿理解的對待
- 他人，不是用來控制的，也不是襯托我的人生的
 - － 增上緣與逆增上緣
- 原來我對人生的理解與追求，才是決定我身心安穩與幸福的最大關鍵
 - － 生活風格
 - － 時時刻刻的覺察力與選擇

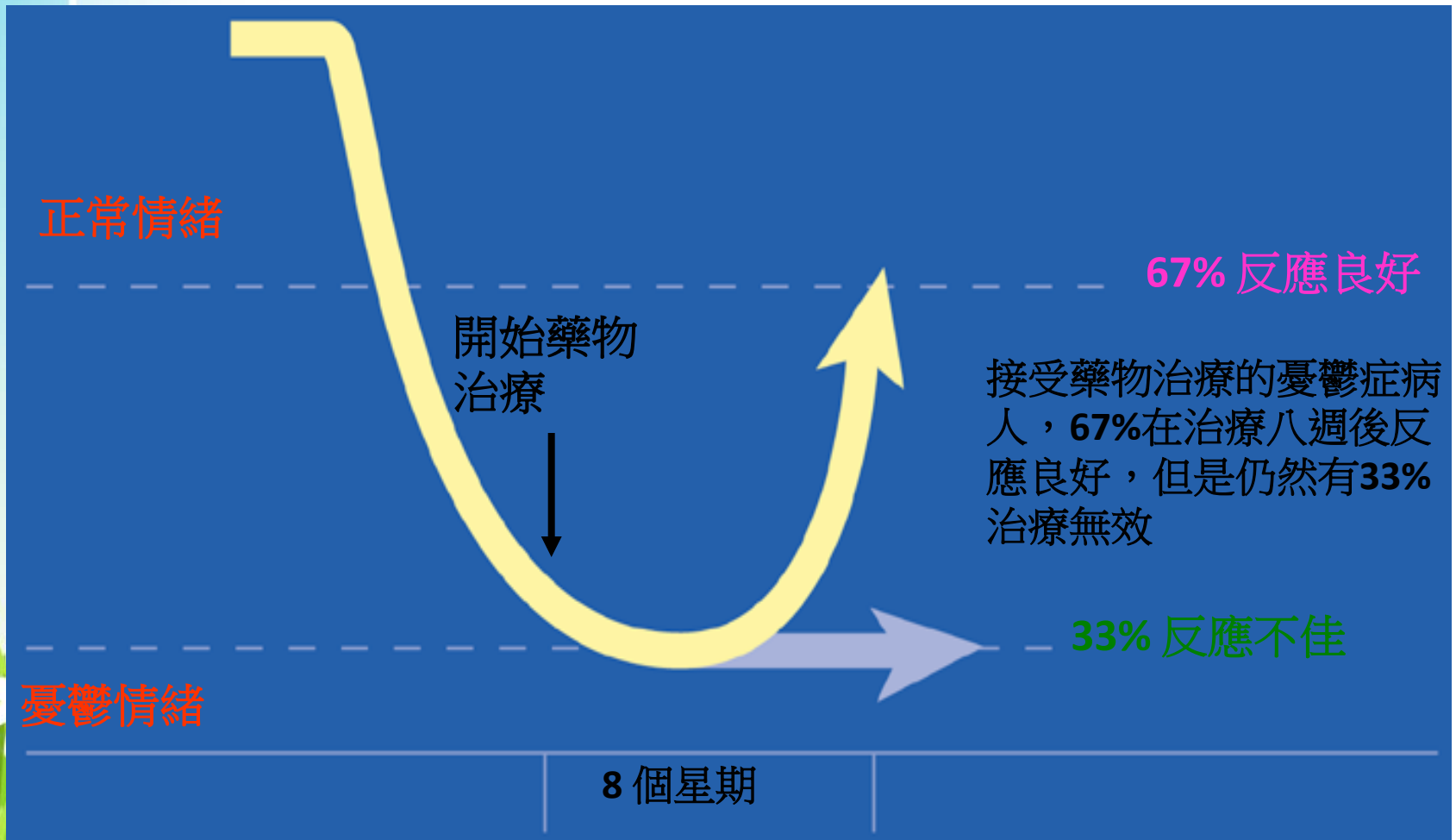
- 憂鬱症者與親朋好友們需要注意：

- 嚴重時要吃藥來改變「體力」
- 恢復期要調整「心力」
- 穩定期要訓練「腦力」
- 生命才有「活力」



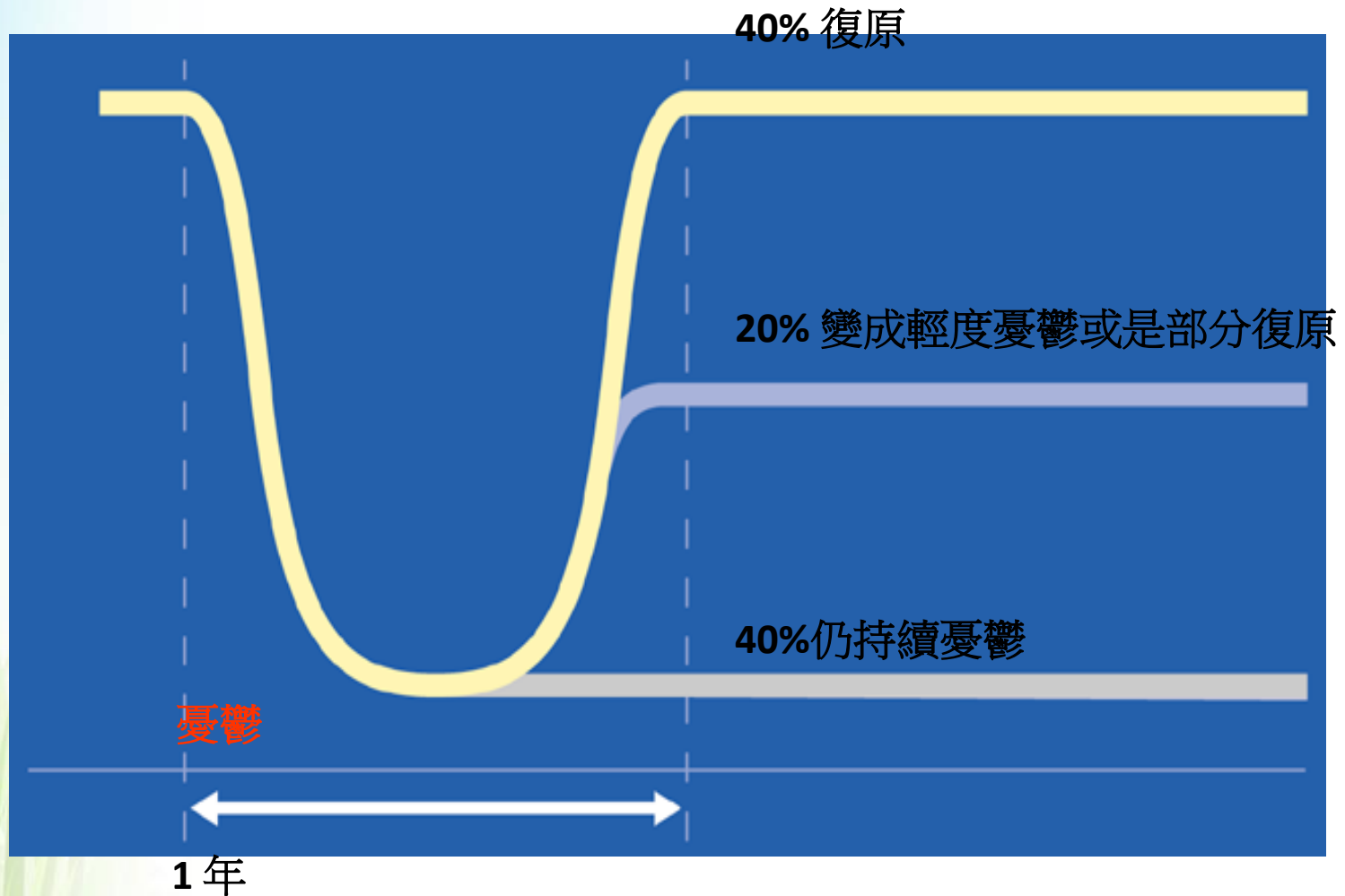
生命低潮，
是個貴重的禮物

藥物治療的反應率



未治療之重度憂鬱症病程

正常



Stahl. *Essential Psychopharmacology*. 2000.

Tips for coping with winter depression

Get up at the same time seven days a week.



Get outside. Even a cloudy day has more than twice as much light as a typical office.



Morning light is more effective than late-day light. Intermittent sun on winter days is helpful. So is sunlight reflected off snow.



Self medication – such as caffeine and alcohol – has an immediate effect, but there are healthier ways to deal with depression.



Work near a window.



Exercise.



Enjoy a winter garden in your home or office.



Go south; plan winter vacations.



Organize social activities.



Get some bright light around you.



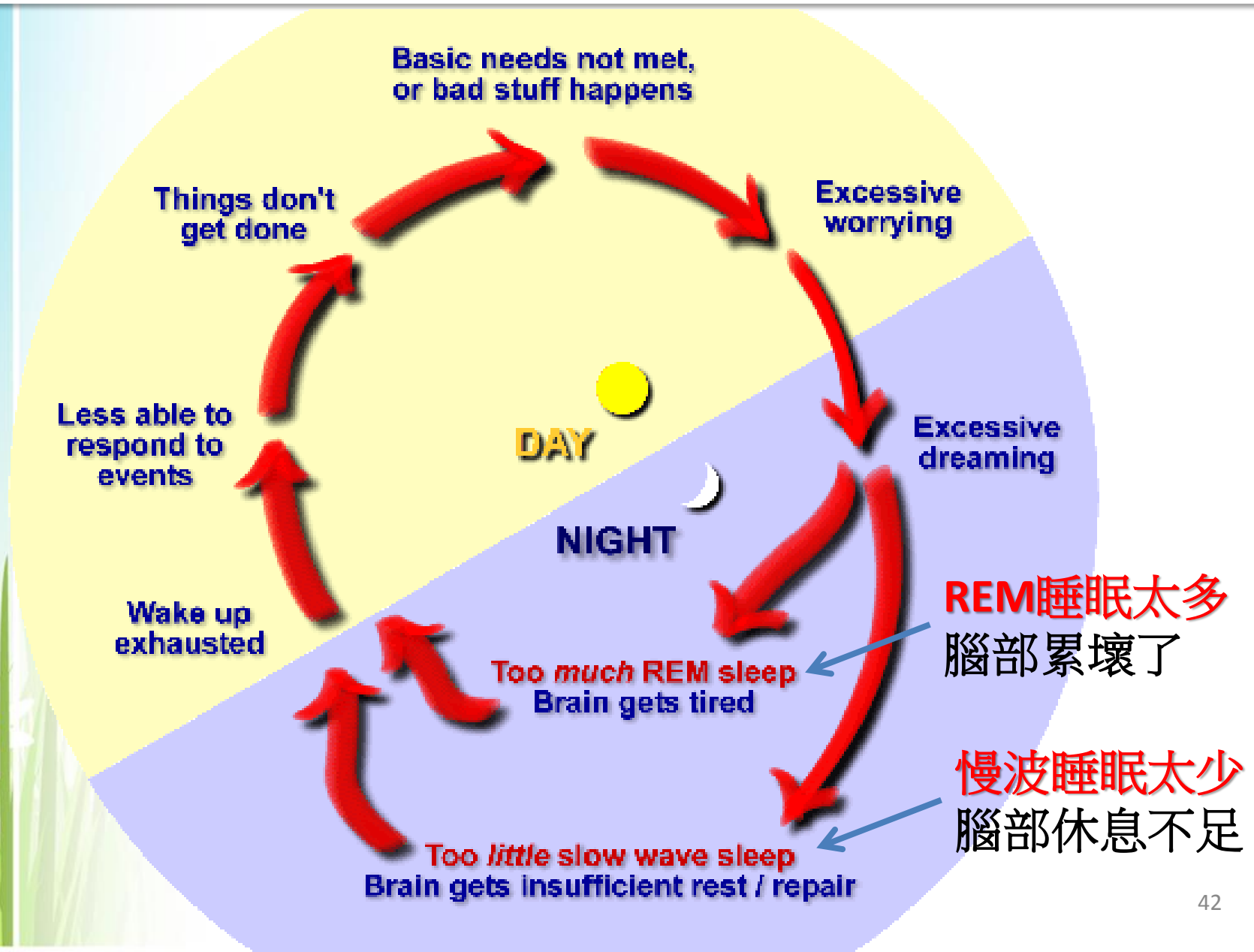
Eat a well-balanced diet.



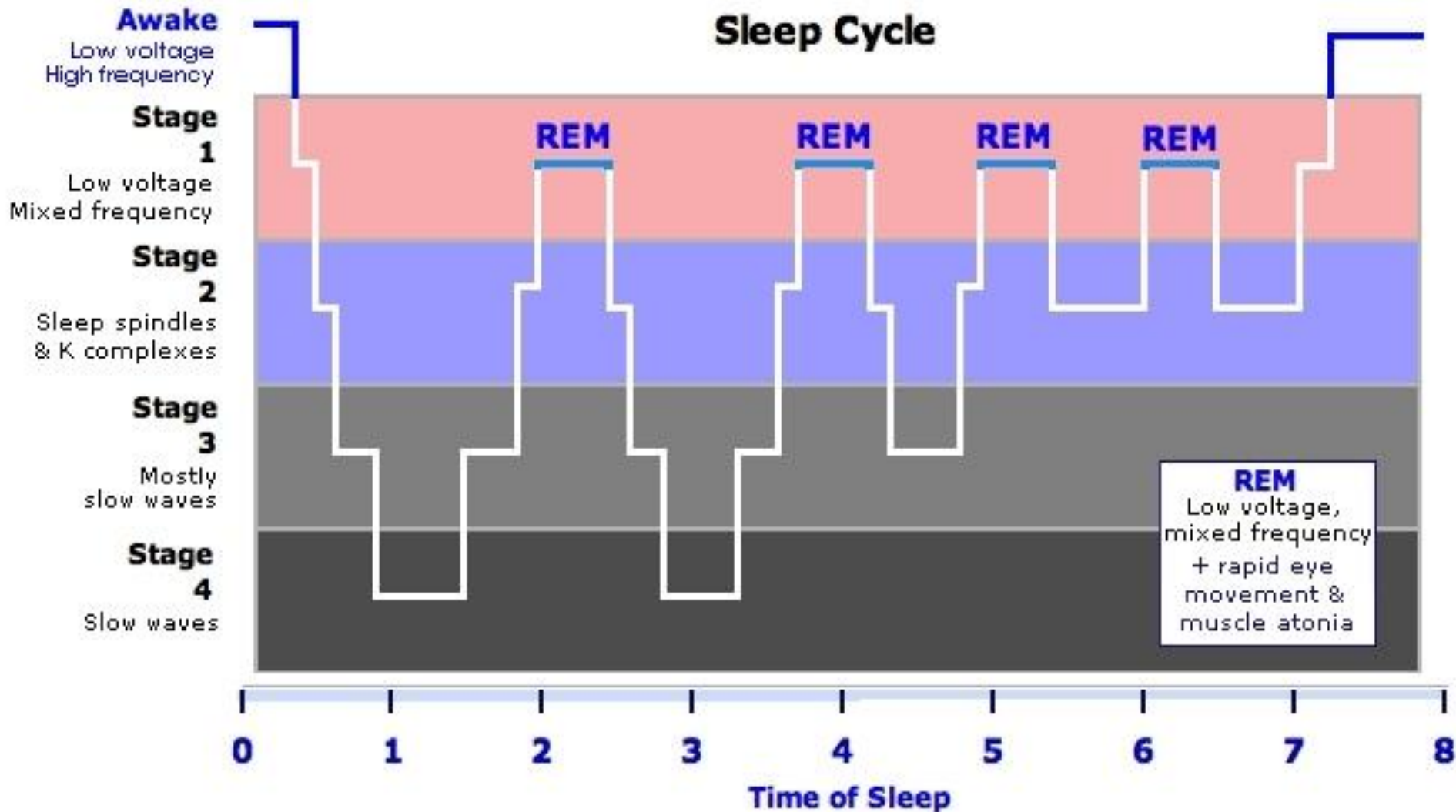
Sunny January days may bring someone out of a funk, but if February is cloudy, it could return.

健康 = 治療 + 保健

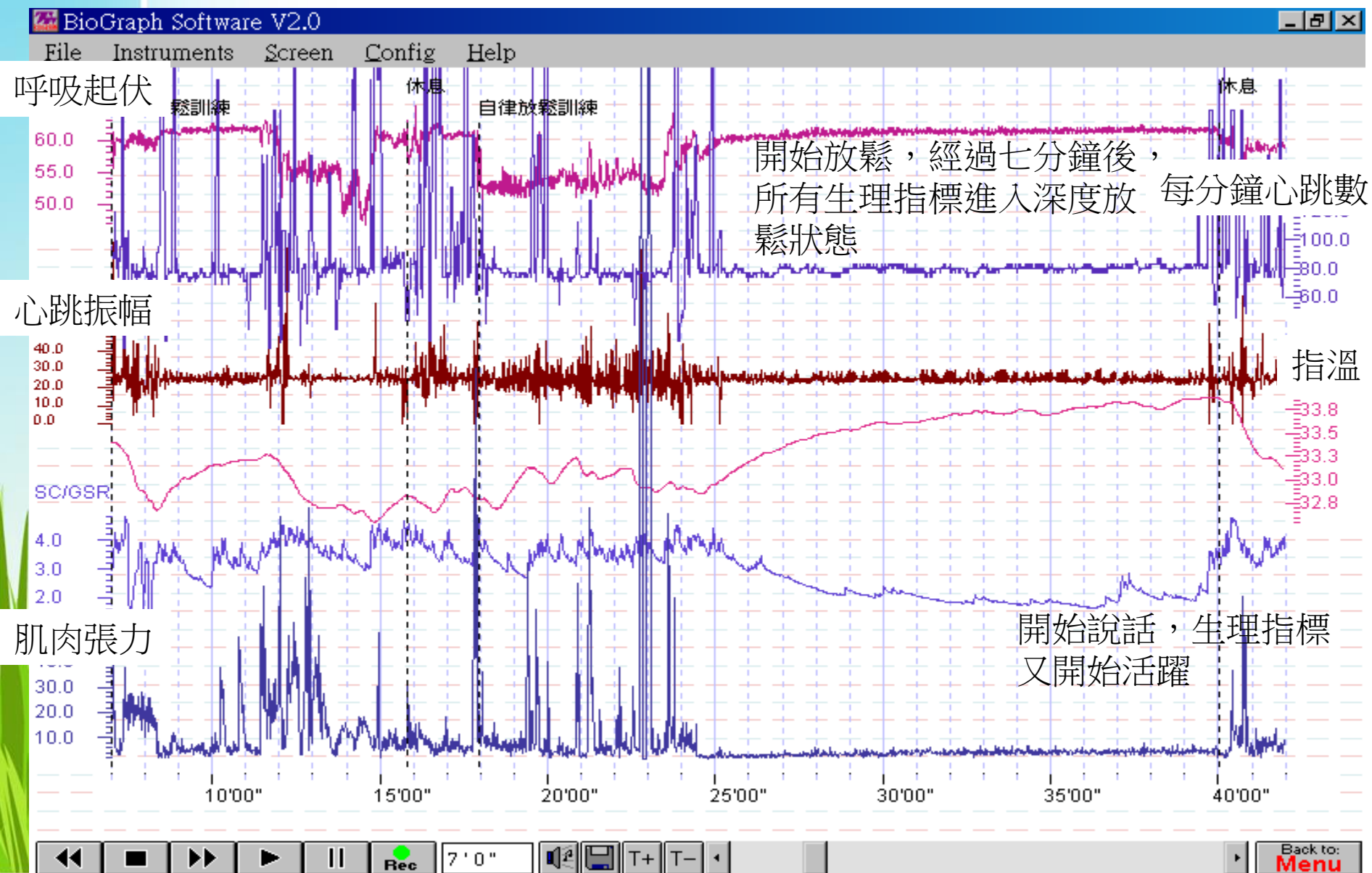
能吃能睡，人生最幸福！



睡眠有階段又循環



生理回饋結果



3 To Refer 轉介

• 重點

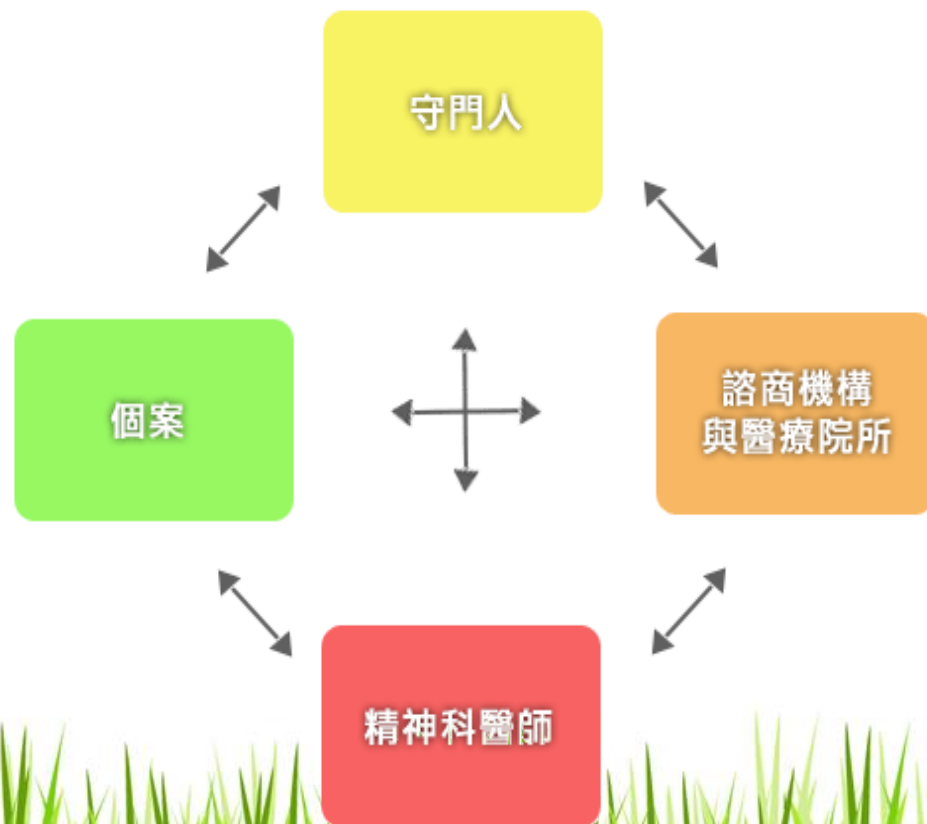
- 不只被動的阻止自殺，
也主動積極的協助轉介處理

• 轉介標準

- BSRS分數高
- 潛在精神疾病
- 自殺自傷身心問題
- 超乎助人者的能力

• 轉介建議

- 安全與尊重
- 說明與再保證
- 推薦

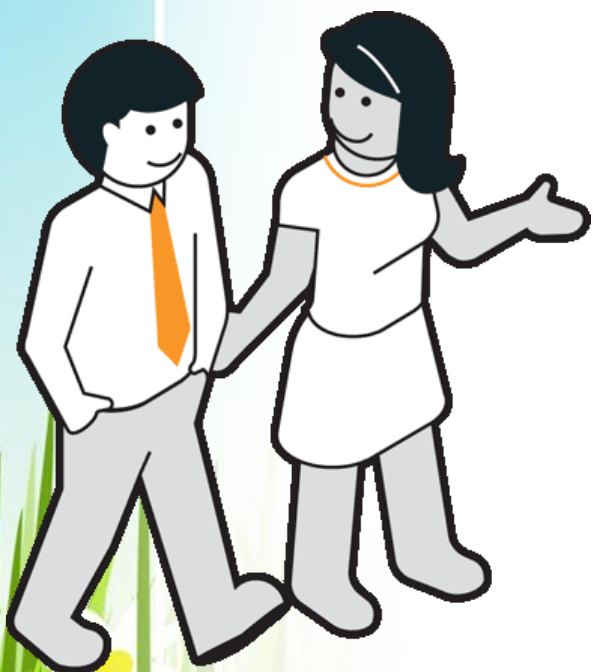


3 轉介

- 試著串連資源

— 我知道學校/公司或在台南地區有一些資源可以使用，都很重視且會保護我們的隱私，要不要試試看！

— 如果你願意，我可以陪你/妳先去看看，若是你/妳覺得可以，我也願意陪你去
找導師/輔導中心主任/
主管/HR商量看看！



考題

是非題

1. 不斷換男(女)朋友的，不會自殺。
2. 有酗酒吸毒紀錄，算是找到一時的調適方法，不會自殺的。
3. 遇到低潮的人，努力開導最重要，所以第一步就要喚醒他的理性。
4. 失去重要的人事物，會讓人更珍惜生命，不會自殺的。
5. 一直喊著要自殺的，只是吸引大家注意，不會有事的。
6. 曾經有自我傷害甚至嘗試自殺的，已經發洩過了，不會再想不開了！
7. 轉介時，要確保安全，尊重意願（表達理解但不同意與配合），承諾保密（不外洩給不相關人）

• 簡答題

1. 自殺守門人的任務口號
2. 發現校園/公司裡有人有自殺高風險，第一個想到什麼樣的流程與人員？
3. 發現自殺高風險對象，方圓百里可以運用的專業資源有？

最後，感謝有緣份認識你！
期待大家多幫忙
關懷生命！

若有需要協助，歡迎介紹來
台南的嘉南療養院

我們不在嘉義喔！

聽到最後的，除了快樂，還可
以來換我名片！







迷失在自己的想法裡



事件？

感受？

行為？



- 怎麼回事？
- 有何感受？
- 有何作為？

信念/價值觀

事件

想法

自動浮現
習慣浮現

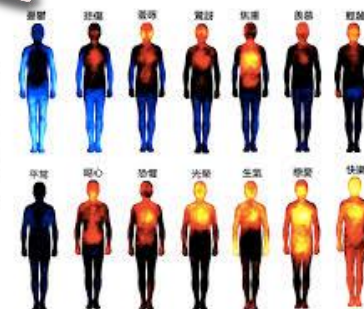
感受

行為

情緒
反應



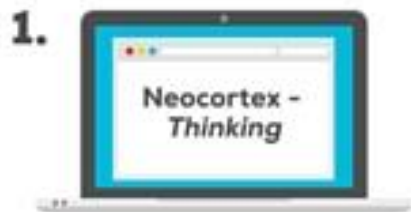
生理
反應



帶出結果？

分析想法
調整想法

拉出距離，以調整
我與事件/想法/感
受的關係



ROUTINE

1
↓
2
↓
3

STRESS/TRAUMA

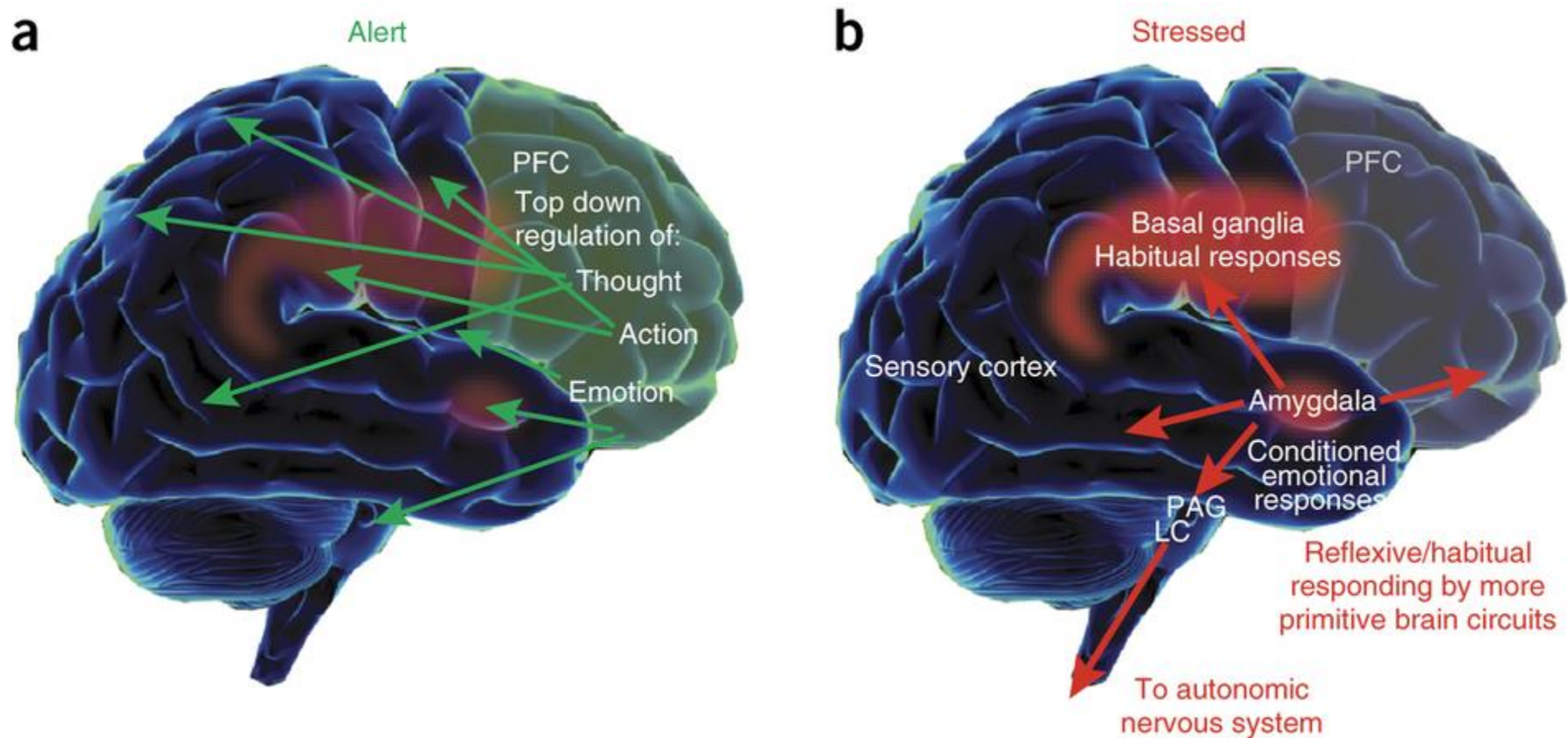
3
↓
2
↓
1



EXPRESSIVE TRAUMA INTEGRATION
© Odelya Gertel Kraybill

• 大腦分三層

壓力使前額葉變虛弱



- 前額葉：由上往下的調節回路
- 邊緣系統：由下往上的衝擊回路

**Sensory
Input**

Amygdala

**Prefrontal
Cortex**

**Balanced
Response**

Amygdala

**Prefrontal
Cortex**

Fight, Flight, Or Freeze Response

How We Lose It

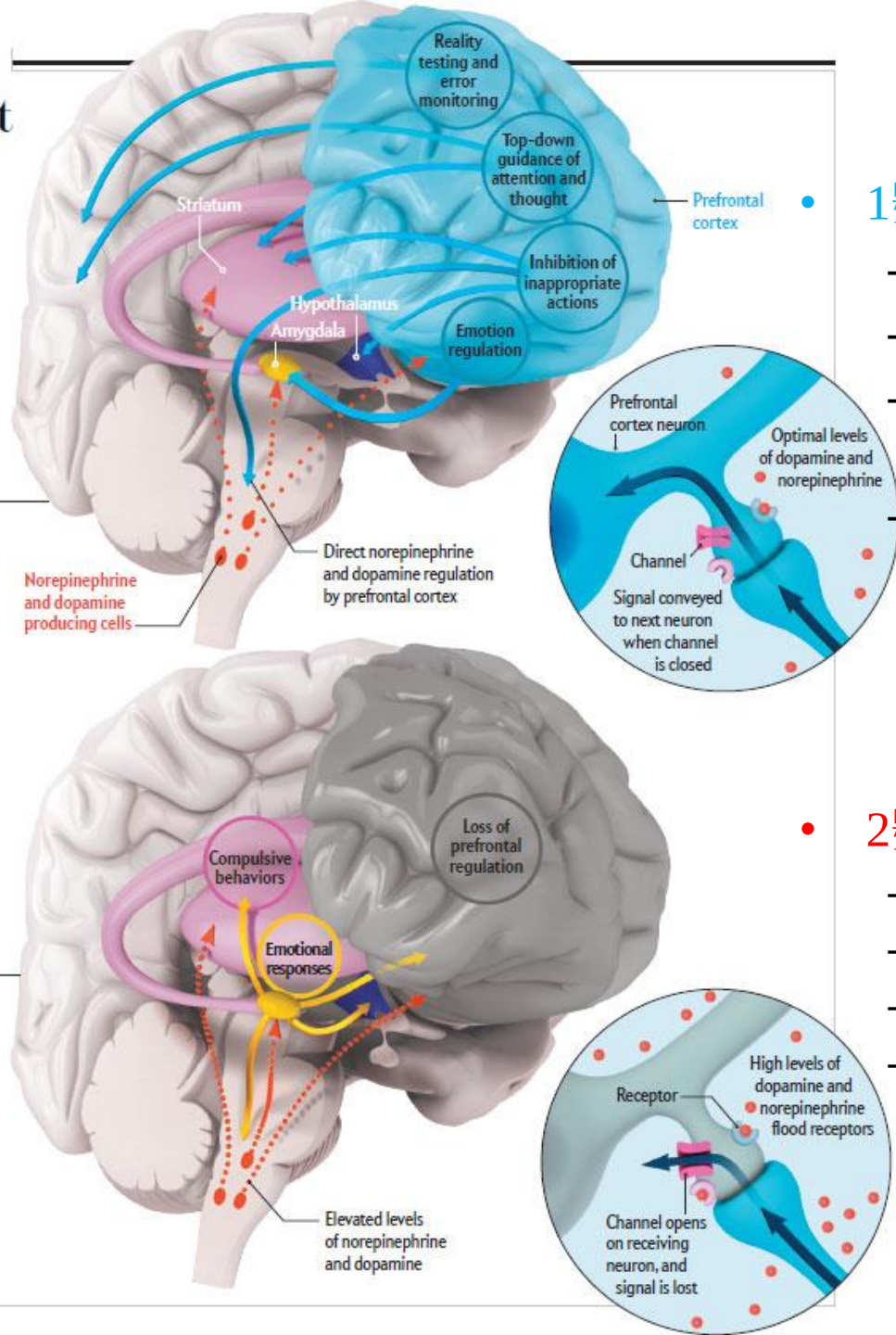
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).

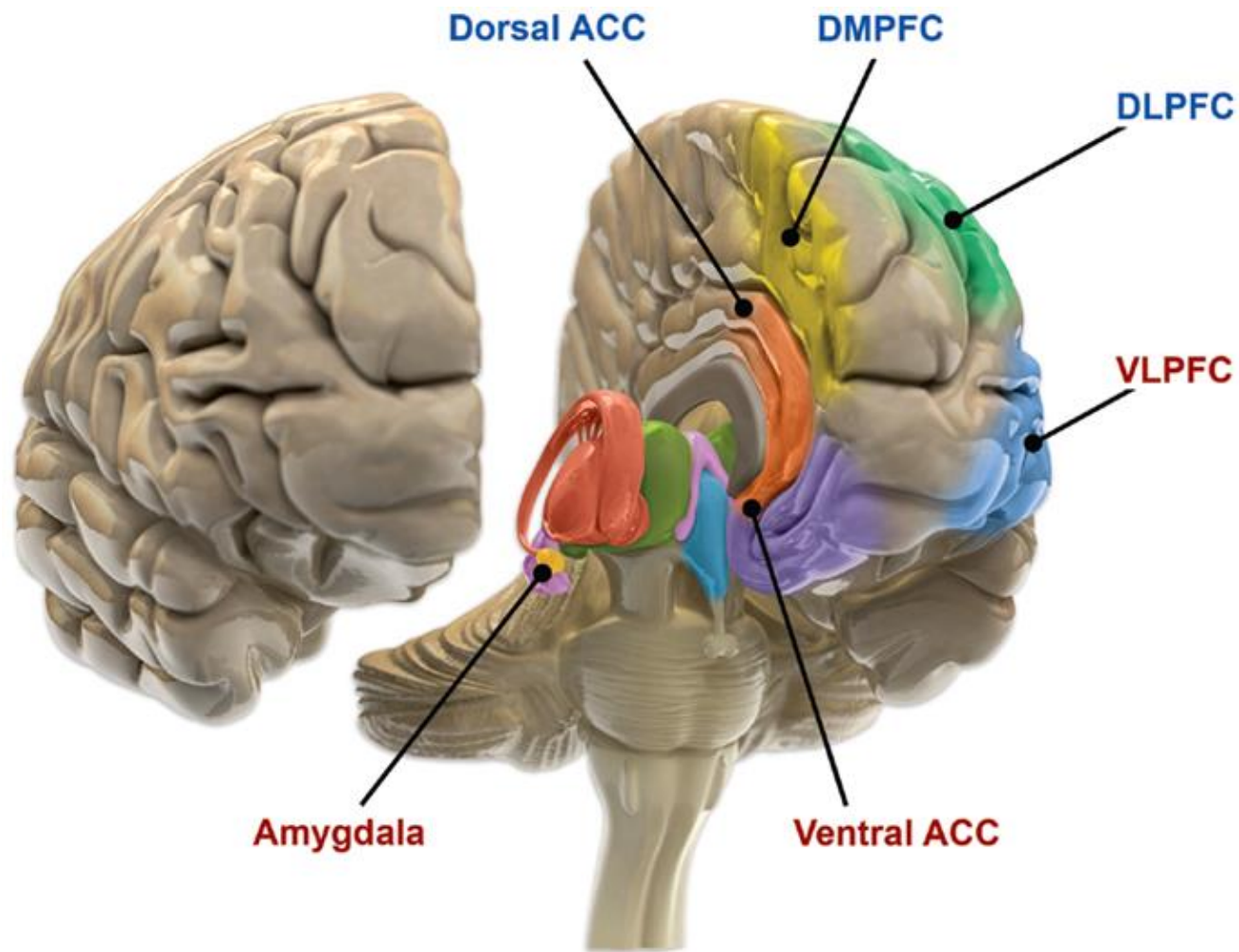


1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節



DLPFC: Dorsolateral prefrontal cortex
VLPFC: Ventrolateral prefrontal cortex

DMPFC: Dorsomedial prefrontal cortex
ACC: Anterior cingulate cortex

- **Functional brain changes in bipolar disorder.** Based on Langan and McDonald (91). Illustration courtesy of: Roland Tuley, Fire and Rain. Imaging studies of euthymic bipolar patients provide evidence of compromised cognitive control, combined with increased responsiveness of limbic and para-limbic brain regions involved in emotional regulation. Brain areas associated with cognitive control, which manifest reduced responsiveness, are labeled blue (dorsal ACC, DMPFC, and DLPFC). By contrast, limbic and para-limbic brain areas involved in emotional regulation, associated with greater responsiveness, are labeled in red (amygdala, VLPFC, and ventral ACC).



做對自己
有幫助的事



順著情緒
來反應



覺察力

慧性調心
定習調
戒舊以
事住身
遇忍調
等候報

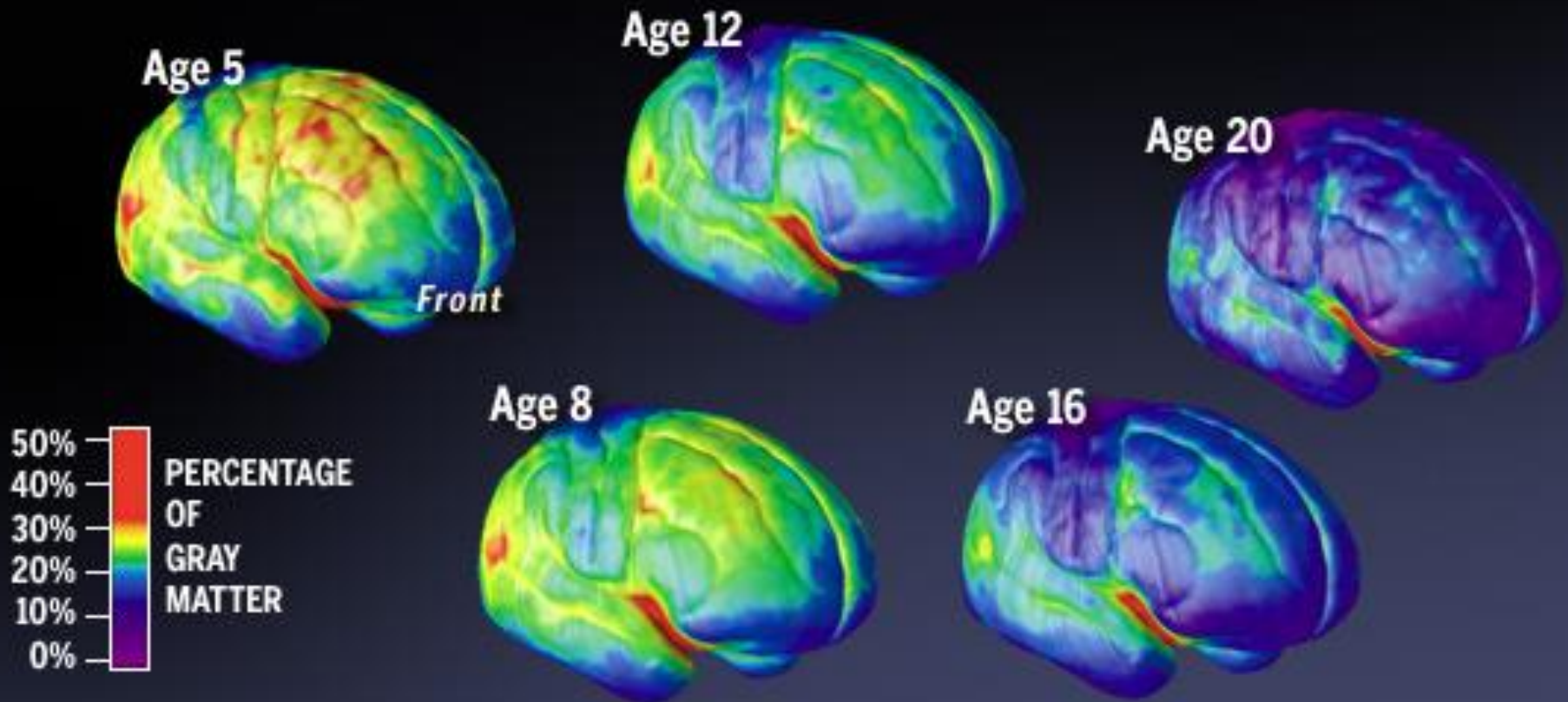


負責「自我克制及調節」的大腦額葉... 「青春期中後期」才開始真正發展

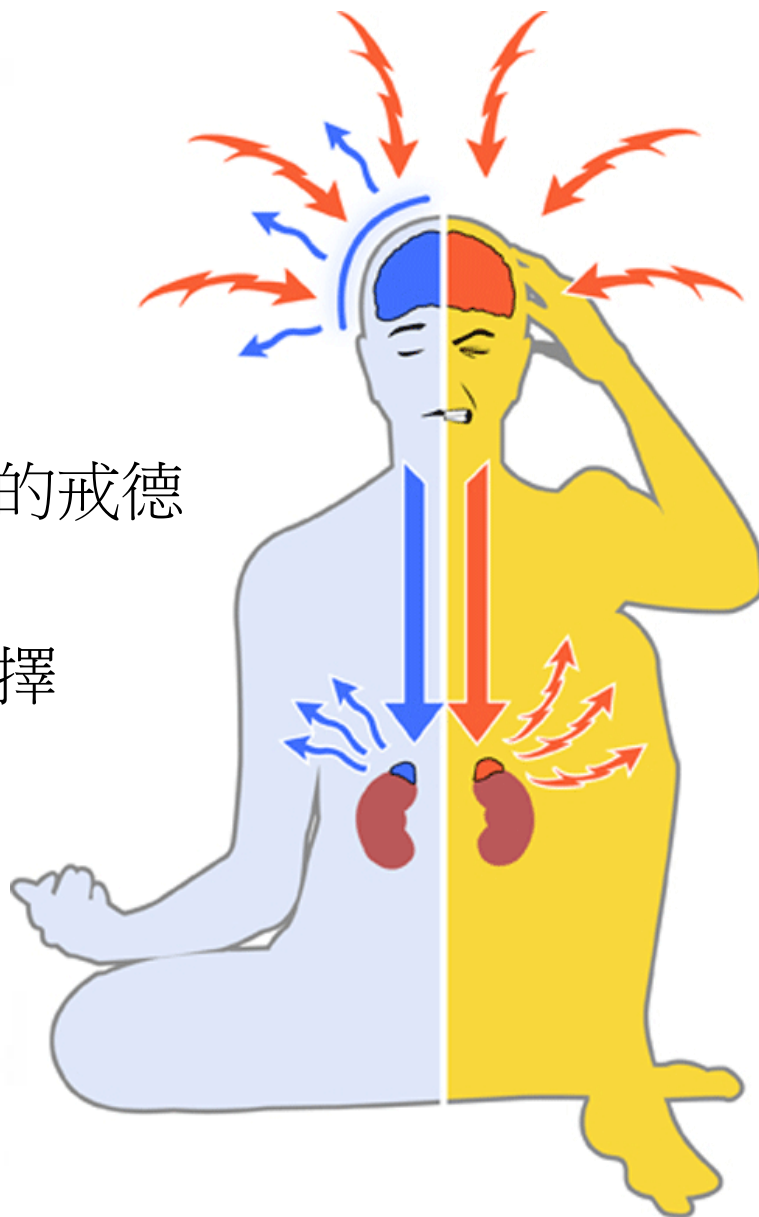
Time-Lapse Brain

圖片來源：<http://csulapeep.org/articles/2004/teenstick.html>

■ Gray matter wanes as the brain matures. Here 15 years of brain development are compressed into five images, showing a shift from red (least mature) to blue.



- 保持平靜的戒德
- 培養專注
- 睿智的選擇



- 被情緒挾持
- 心思散亂
- 做出傷人不利己的決定



你現在感覺怎麼樣？
你平靜了嗎，還是
再做5次呼吸？

杜家興 臨床心理師
譯自且版權為 childhood101.com

7-11 呼吸法



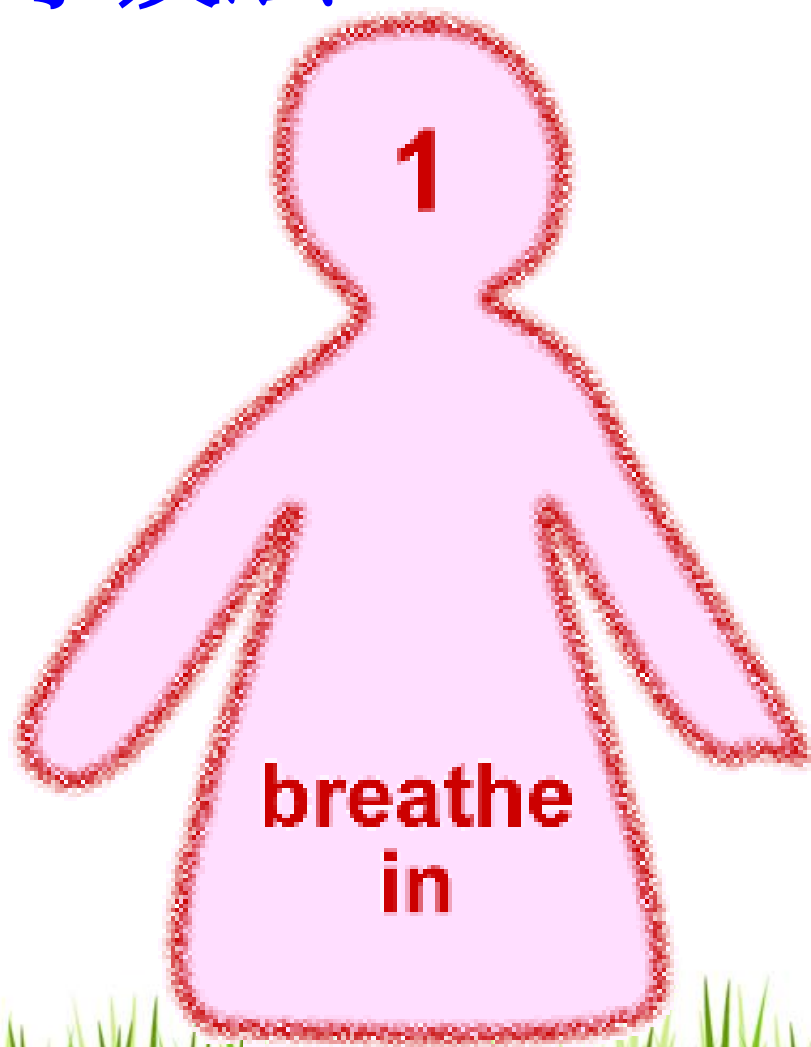
Count 1 to 7

First, count from one to seven
on each "in" breath . . .

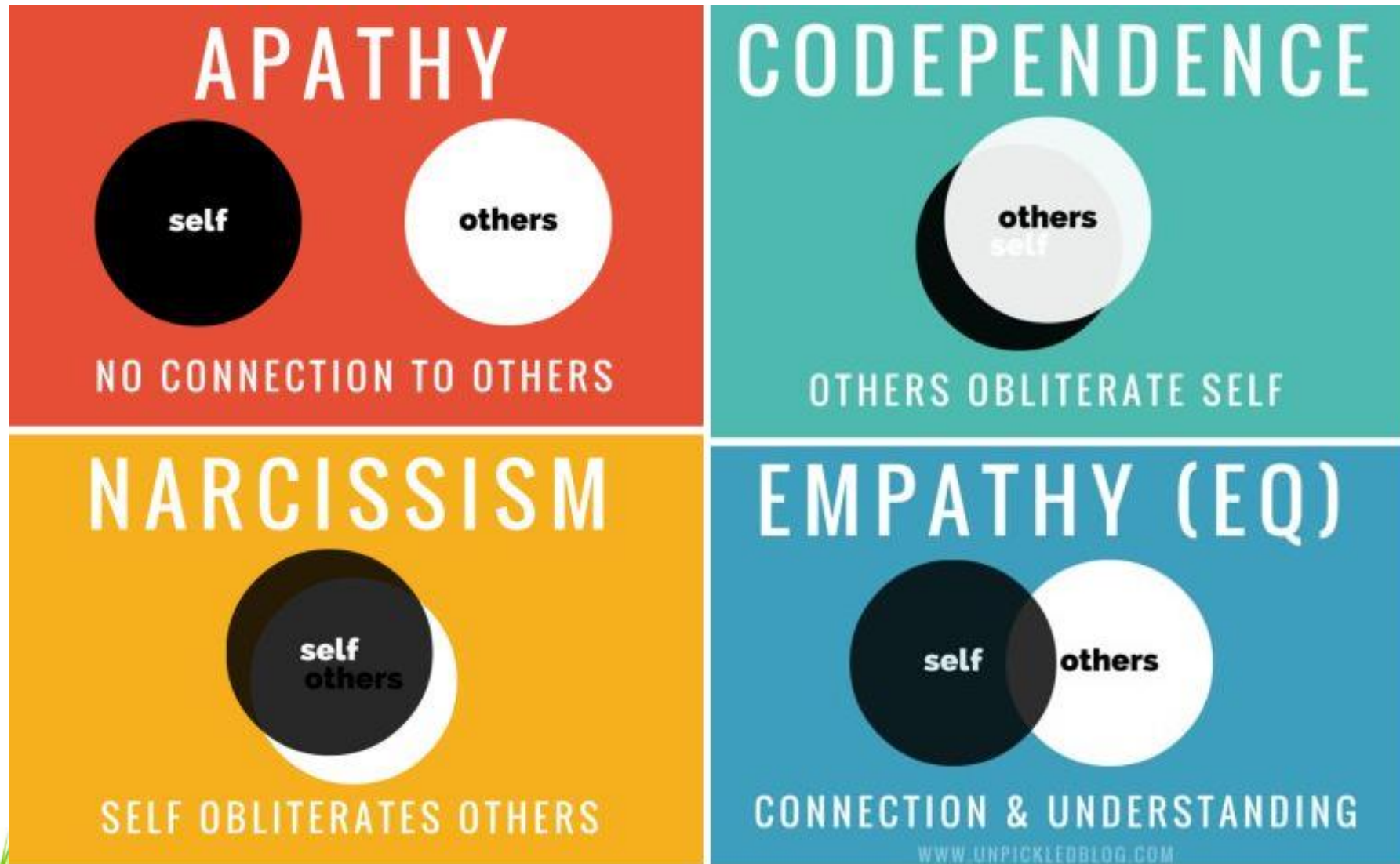


Count 1 to 11

. . . then, counting at the same
rate, count from one to eleven
on each "out" breath



人我界線類型





安慰的藝術：如何陪伴 受創悲傷者

台灣臨床心理學會災難創傷心理工作小組

2/11/2016



首先，什麼能令人 感到安慰？

關於協助受創悲傷者

一般安慰者

- 我們喜歡解決事情，讓一切能夠重返常軌。
- 我們喜歡提供建議，答案與補救辦法。
- 我們經常採取問題導向的處理方法。

好的安慰者

- 不提供解決辦法，但確實陪伴同在。
- 仔細聆聽。
- 耐心等待，讓對方找到自己想說的話。

關於解決問題的方式

一般安慰者

- 我們喜歡事情迅速、有效地解決。
- 我們總是停不下來，想盡快克服難關。
- 我們認為所謂的療癒，指的是完全從沮喪情緒中恢復過來。

好的安慰者

- 給對方時間，慢慢來，就算幾分鐘也好，不急急忙忙。
- 讓對方找到自己面對傷痛或創傷的辦法與步調。
- 療癒意味學習如何與失落共處，而非完全克服。

關於處理事情的姿態

一般安慰者

- 我們希望盡可能完成許多事情，常分心處理不同的任務。
- 我們喜歡開啟多個視窗、手機、簡訊、傳真等隨時待命。

好的安慰者

- 專注於眼前的事物，心無旁騖地陪伴。
- 在一個專屬、安靜的、且讓人安心的地點進行陪伴。

關於受創悲傷者的負面情緒

一般安慰者

- 我們喜歡鼓舞情緒低落的人，要他們振作起來。
- 我們希望看見人們堅強，承受得住壓力。
- 我們從書籍、宗教與精神導師身上擷取激勵人心的話語。我們常會說些陳腔濫調，例如「你會因此變得更堅強，事情總會過去的」。

好的安慰者

- 不試圖讓傷痛遠離。讓悲傷的人感覺自己的感覺。
- 尊重個人脆弱難過的權利。當人們崩潰時，提供避難所和安全的依靠。
- 陳腔濫調顯得事不關己，也像是在說教。

關於能否幫到受創悲傷者？

一般安慰者

- 我們喜歡感覺自己有用、能貢獻一己之力。
- 我們總是想確保自己能了解對方、幫助對方。

好的安慰者

- 接受自己永遠無法確定是否能幫上忙或如何幫忙的事實。
- 承認自己無法完全了解對方的遭遇，但願意和對方一起去了解。

當你接觸或陪伴受創悲傷者時，請避免說：

- | | |
|------------------|----------------|
| 「我知道你的感受」 | 「殺不死我們的使我們更堅強」 |
| 「或許這是最好的情況」 | 「你很快就會感覺比較好」 |
| 「現在他比較好」 | 「你已盡你一切所能了」 |
| 「這是他該離開的時刻」 | 「你需要悲傷」 |
| 「至少他走得快」 | 「你需要放鬆」 |
| 「我們來談其他的事」 | 「還好你還活著」 |
| 「你必須努力克服這件事」 | 「還好沒有其他人死掉」 |
| 「你夠堅強去處理這件事」 | 「原本情況可能更糟」 |
| 「你應該為他這麼快離開感到高興」 | 「有一天，你會有答案」 |