



當學生面臨自殺危機

導師的即時應對SOP

講師 | 張韶玲 諮商心理師

澎湖科技大學 諮商心理師
台中市衛生局 自殺關懷訪視員



SOP

- 一、**穩**定自己、察覺情緒
- 二、**評**估危機情形
- 三、份內**處**遇與介入

SOP

一、穩定自己、察覺情緒

- 認識自殺的特性
- 察覺對事件的情緒
- 避免以單一事件認定自殺原因





常見的自殺迷思

(也時常成為自殺者不願求助的原因)

- 自殺就是想太多：「你想太多了啦，不要想那麼多，正向一點！」
- 一定要遭逢巨大壓力才會自殺：「年輕人有什麼壓力？我〇〇××壓力才大咧。」
- 一定是抗壓性不足才會自殺：「只要你做好功課、好好畢業就好，每天供你吃喝，每天零用錢500還有冷氣吹，不好嗎？」
- 單一事件造成自殺--事實上自殺的成因很複雜，牽涉到生理、心理、社會或環境。
- ...



為什麼會自殺？

談自殺危險因子與保護因子

脆弱因子

指可能增加一個人自殺風險的各種因素。
是生理、心理、社會或環境交織而成。

保護因子

指能夠降低自殺風險、幫助個體度過困難時期，
是克服自殺念頭的因素。





簡單來說...

脆弱因子 > 保護因子

自殺風險增加



脆弱因子可能是

經濟壓力

自殺/自傷方法強烈

曾/現遭受暴力對待

人格疾患

課業壓力

身體病痛

容易取得自殺工具

過往受創經驗

患病已久

價值感低落

遭受排擠與霸凌

曾有自殺企圖

獨居

失業

初得知患病

精神疾病

思考僵化

照顧負擔大

求助意願低

居無定所

SOP

二、評估危機情形

- SAD PERSONS
- 心情溫度計

如何評估一個人的自殺風險？

使用SAD PERSONS評估風險程度

- S** Sex 性別：如是男性，給1分
- A** Age 年齡：65歲以上較好發
- D** Depressed Mood憂鬱狀態：嚴重的憂鬱情緒，研究報告顯示有80%已罹患精神病
- P** Previous suicide attempt 曾經有過自殺企圖
- E** Ethanol abuse 酗酒
- R** Rational thinking loss 欠缺有理性的思考能力：如精神病及器質性腦障礙(OBS)
- S** Social support lacking 欠缺社會資源的支持
- O** 有經過熟慮的自殺計劃Organized plan for suicide = a well thought out plan
- N** No spouse 沒配偶(含分居、寡婦、離婚)
- S** Sickness, medical or physical illness 生病或不健康的狀態





符合以上**10個**之任何一個**Risk Factor**，

每項可得**1分**，總分在：

- 2分以下：無需特別追蹤，或定期追蹤即可
- 3-4分：需要密切追蹤
- 5-6分：強烈建議就診身心科/精神科
- 7-10分：屬高風險，住院治療



如何知道憂鬱症是否找上門？

- 心情低落
- 對所有活動失去興趣
- 體重明顯減輕或增加
- 失眠或嗜睡
- 行動與思考遲緩
- 疲倦或失去活力
- 無價值感或罪惡感
- 注意力不集中或猶豫不決
- 反覆出現死亡念頭或計劃

- 1.至少五項
- 2.必須包含第一或第二項
- 3.且持續兩週

心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，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. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒 —	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

得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
 - 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
 - 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
 - 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢
- ★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

SOP

三、份內處遇與介入

- 報警、送醫、校安通報--穩定現狀
- 轉介諮商心理師、身心科
- 持續關懷、側面關心



身為網絡單位的一份子，
我可以做什麼？

個案通報

通報的作用是為了連結資源、提供更有效的陪伴與介入。
(並不是告狀或是抓去關)

提供資源

了解個案需求，
在合理的情況下給予適當協助。
1925/1980/1995

共案合作

網絡單位就不同面向與資源提供協助，共同討論個案議題、尋求解決方案。

陪伴與傾聽優於直接給建議

道理我都懂，
但我只想要有個人聽懂我、理解我
「我知道你現在很痛苦，我願意陪你一段時間。」

鼓勵求助

無論如何，你都不是一個人面對。或許找心理師
聊聊/精神科醫師看診，可以解開你的困難，你
願意試看看嗎？

支持者的自我照顧

陪伴是一件很辛苦也很耗能的事情，隨時觀照
自己的狀態，保持適當界線與休息，才是長久
陪伴之計。

身為個人， 我如何成為「支持者」？





整理自己的支持系統

警報人物

(跟他們談話可能會被指責、數落、過度要求導致壓力遽升)

- 媽媽
- 補習班老師
- 室友 A

相處時尋找策略、
減少接觸或設立界線。

溫暖的人



(能花時間投入的良好關係，能彼此理解、給予資源或陪伴)

- 姊姊
- 男朋友
- 同學兼朋友

建立求助管道、
適時揭露自身脆弱



自殺/自傷 是一個求助行為

藉由「自殺」行為或企圖來對世界表示一種「我需要幫助」、「我很痛苦」的訊息；有些人也可能是生理的因素，像是憂鬱症、久病不癒等，讓人試圖以自殺的方法來尋求解脫。

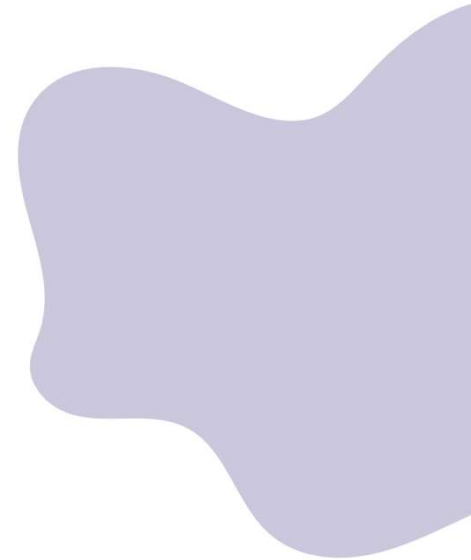
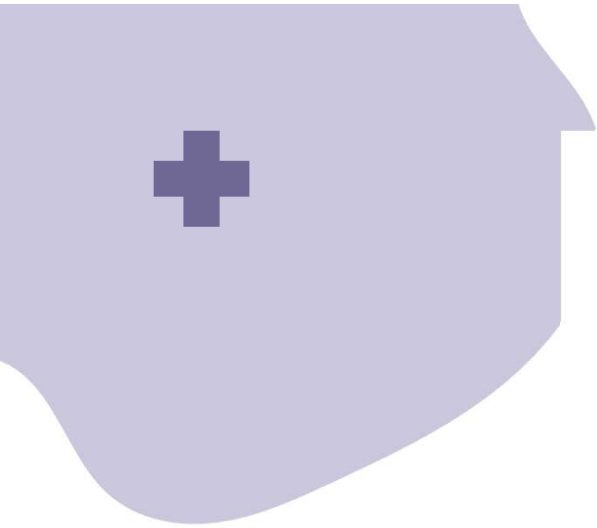




每一個角色
都是社會安全網的一份子

謝謝您的投入與努力！







THANK
YOU

