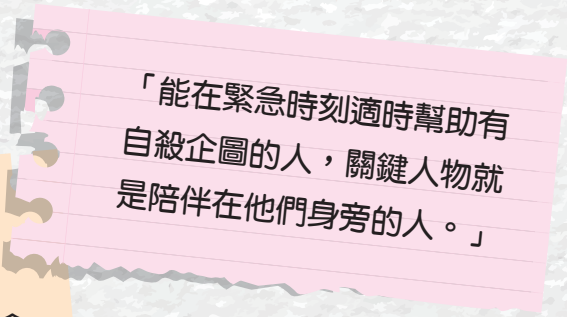


自殺警訊不漏接 你我都是守門人

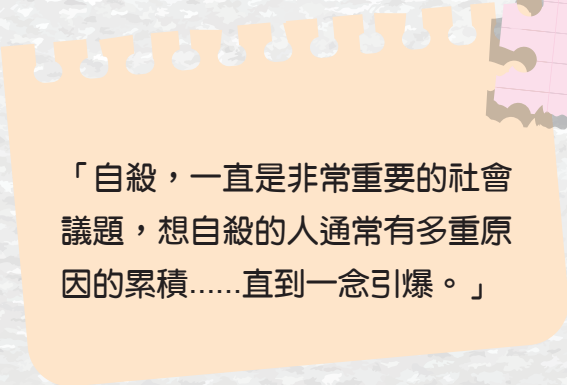
最需要你的時候，你就在那裡



嘉義市政府衛生局 製



「能在緊急時刻適時幫助有自殺企圖的人，關鍵人物就是陪伴在他們身旁的人。」



「自殺，一直是非常重要的社會議題，想自殺的人通常有多重原因的累積……直到一念引爆。」



「這些人，正是所謂的
#自殺防治守門人！」

要當自殺防治守門人會不會很難

一點都不難!我們每一個人都可以當自殺防治守門人，
當發現身邊有人有自殺企圖時，我們都可以伸出援手，
給他們溫暖和協助，幫助我們愛的人，還有愛我們的人！



這些話我們多少都聽過
但...它們是真的嗎?

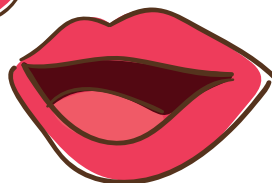
自殺是一種
遺傳的行為

大多數的自殺事件都是
沒有預警就發生的

當個案出現改善跡象或
自殺生還時，他們就
脫離危險了

自殺是解決問題的好方法

想自殺的人都有心理疾病



自殺的警訊 FACT

感覺
Feeling

我覺得我好沒用、
我做任何事情都做不好

改變
Change

我不想出門、我變的容易失眠、
我的胃口不好

行動或事件
Action or Events

這世界少一個我也沒關係、
沒有人會在意我的存在

惡兆
Threats

燒炭死亡好像比較不會痛、
上吊自殺好像可以結束一切



自殺防治守門人



問



主動關心，
詢問對方狀況

最近忙嗎？

最近還好嗎？

有任何事情都可以跟我說！

自殺防治守門人



應



當有人跟我傾訴時

積極專注

了解感受

情緒支持

自殺防治守門人



轉介



當你察覺危機時

安心專線

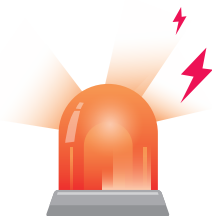
1925

嘉義市社區
心理衛生中心

免費心理諮詢電話

05-2328177

緊急情況



立即求助

若是當場發現有人有**危及性命**的行為，你可以撥打緊急協助電話
110、119

後續關懷訪視

對於曾嘗試過自殺的人，後續會有關懷訪視員進行電訪或面訪等相關處理

心情溫度計

簡式健康量表

看清自己／他人心情的溫度
透過量表



0 完全沒有

4 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 感覺緊張或不安

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

檢測結果 ▶ 1-5題總分20分



得分0~5分 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，抒發情緒，給予情緒支持。



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，需高關懷，建議轉介身心科治療或接受專業輔導。

求助資源

安心專線 24小時免費

1925

生命線

1955

嘉義市心理衛生諮詢專線

05-2255155

(精神疾病/網酒癮/免費心理諮商)

服務時間:週一至週五 (上午) 08:00-12:00 (下午) 13:30-17:30

服務地點:嘉義市社區心理衛生中心 嘉義市彌陀路255號

