

預防自殺注意事項

各位家屬您好：

當我們親近的家人或朋友生病住院時，難免會有不想拖累家人的想法，而產生「自殺」的想法，請您在費心照顧之餘，注意病人可能出現的行為，即有可能「自殺」的危險：

- 1.談論死亡：例如以跳水、跳樓或上吊等方式自我傷害。
- 2.最近有失落的經驗：例如有意義他人或心愛物品的死亡或遺失、離婚、分離、關係破裂、失業、缺錢、沒自信、低自尊等；或是對社交、性生活、嗜好及先前的活動缺乏興趣。
- 3.個性改變：變的悲傷、退縮、煩躁、焦慮、易疲倦、不易做決定或淡漠。
- 4.行為改變：不能集中精神在課業、工作或常規事務；交待遺言。
- 5.睡眠型態改變：失眠、早睡或睡太多。
- 6.飲食習慣改變：無食慾或大吃。
- 7.失控感：變的瘋狂、想害自己或別人。
- 8.低自尊：感覺無價值、害羞、有罪惡感。
- 9.對未來無希望：相信未來不會更好或沒有改變。
- 10.曾經有明顯自殺的企圖：即自殺未遂的經驗或拿繩子、塑膠袋等物品。

另外，當憂鬱症於恢復期時，也是「自殺」的高危險期，須特別注意病人言行及行蹤。因此，家屬須 24 小時陪伴，若發現病人有上述情形或任何您覺得不對勁之處，請立刻告知工作人員；以及當您須短暫離開時，請務必請人在旁照顧，減少空檔沒人陪伴的漏洞時機。謝謝您的配合，讓大家一起防範「自殺」的發生。

☺ 雙和醫院精神科關心您！

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 2819、79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印