

## 自殺風險與防範護理指導衛教單

### 自殺防治123

#### 1問：懂得辨認自殺高風險的指標

當您發現自己，或是您身邊的家人、朋友，出現以下自殺危險訊號：外表悲傷、心情低落沮喪、覺得整日疲累對活動失去興趣、覺得生命無價值、交代後事、準備自殺工具或已曾經出現跳樓、割腕、撞牆、吞服安眠藥、咬舌等傷害自己…等動作。

#### 2應：對自殺高風險群做適當回應

此時，您可以表達對當事人的傾聽與關懷；妥善收藏環境中可用於自殺的危險物品；提供活動減少個人獨處時間；避免刺激、攻擊、侮辱、嘲諷或消遣的言語。

#### 3轉介：懂得尋求適當資源協助或作轉介

- ◆行政院衛生署自殺防治24小時安心專線：0800-788-995  
(0800-請幫幫-救救我)
- ◆生命線：電話直播1955
- ◆張老師：電話直播1980
- ◆當正在進行自殺行為時：請撥打110、119，請警消提供立即救護
- ◆鼓勵並陪伴自殺企圖的親友前往精神科（身心科）就診
- ◆台中靜和醫院門診專線：(04)23711129轉1114

珍愛生命 希望無限

~~~靜和醫院 關心您~~~