

【苗栗生命線電子報第 40 期】

立冬進補・公益園遊會

♥ 近期宣導：「2014 美麗心世界」自殺防治暨心理衛生服務計畫

～宣導活動～

為加強人民權益及自我意識提升，同時降低自殺意念及推廣求助資源，本會於苗栗各縣市內與社會大眾進行宣導，為期兩個月，共辦理六場次。本會與學校聯繫後共同招募學生志工，一同邀約志工加入宣導行列，使宣導更能深入民心，以下圖片為 11 月 22 日至泰安鄉進行宣導的照片。





專業分享：針對有自殺危機的個案，心理專業人員會談的時候要做些什麼？

苗栗縣生命線諮商心理師 曾嘉妙

心理專業人員所指的人有幾種類型，包括精神科醫師、臨床心理師、諮商心理師、社工師等都是會在會談室裡與自殺企圖個案工作的心理相關專業人士，而做些什麼事則因機構特性、服務對象特性的不同，會談的內容也會有所不同，而在自殺防治的心理專業人員，在面對有自殺自傷危險性的心理專業人員，首要是危險性評估，知道個案的危險性評估，才能做進一步處遇。

一開始的時候首重危險性評估，在會談室中，如何透過晤談來評估個案有沒有自殺危險性，可與個案討論對於自殺計畫的看法，瞭解其是否有自殺計畫或行動，包括自殺計畫細節、自殺工具取得、自殺時間規畫、自殺方式之致命性、目前個案環境壓力、保護因子、危險因子、個案面對問題之解決方式、個案的精神健康狀況、個案的生活型態等。另外，我們也需要觀察個案的情緒、行為的狀況、個案是否有精神病症狀、是否有藥物或酒精濫用的情形等，對於自殺危險性評估，我們也常仰賴測驗、診斷、量表的篩檢來幫助

我們。

當然，與個案建立關係是重要的，專業人員在態度上應該保持「高度敏感、接納，以及專注地傾聽、同理」，與個案持續建立關係以確保個案能願意求助、持續接受專業人員服務。在會談中，主要是收集想自殺對象的相關訊息，多鼓勵個案嘗試思考和表達，適時地給予個案支持，增加其求助信心和想改變的動機。

最後，在會談中，心理專業人員針對有自殺風險個案與之討論如何預防自殺或自傷的行為發生也是很重要的，與個案討論其影響自殺或自傷的觸發因子，並討論如何有效降低自殺危險的方法，在評估過程中需降低個案的危險因子(壓力事件，負面想法等)，增加保護因子(活下來的理由)。若個案自殺強度高、有明確的自殺計畫、缺乏支持系統、情緒與行為穩定度低，個案難以自控，則需考慮讓個案透過醫療資源診斷與轉介住院，以確保個案的生命安全。