




# 憂鬱與自殺

諮商輔導中心持續懷抱一顆溫暖與關懷的心，在開學之際藉由精心設計的每月心靈園地陪伴您，本期的主題是「憂鬱與自殺」，期待能豐富您我的心靈！

	《5月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：97/05/03 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：楊添智/王韋琇 位址：行政大樓3樓 電話：分機/2271；專線/7820807 E-mail：p0027@mail.fy.edu.tw
No.47 MAY-2008	

自殺已經連續數年為我國十大死因之一，許多自殺死亡的人患有精神疾病，其中之一為憂鬱症，然而許多媒體報導過度渲染憂鬱症的情況，甚至許多犯罪者以憂鬱症將其行為合理化。關懷憂鬱症和成為自殺防範守門員人人有責，讓我們從認識憂鬱症和自殺防範開始，並提供自我檢測方式，以便時時關心你、我及週遭的親朋好友。

## 憂鬱症的 Q&A

### Q1：憂鬱症的症狀有哪些？

A1：根據美國精神醫學會 DSM-IV 的診斷準則來看，憂鬱症的症狀主要有下述的 9 項，一定要符合 1、2 項且持續長達兩週，幾乎每日出現以下至少五項狀況（必須包含 1、2 項）：

1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降（非刻意節食）或上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法

### Q2：憂鬱情緒＝憂鬱症嗎？

A2：憂鬱情緒≠憂鬱症！憂鬱是一般人都會有的一種正常及短暫的情緒。在 A1 的答覆中所出現的 9 種項目如果是“暫時的”具備這些症狀，則非憂鬱症。但是要判斷一個人是否真的罹患憂鬱症，其實是需要從很多方面進行評估，所以單靠 A1 裡的 9 個項目判斷是不足的，必須進一步請身心科醫師做專業診斷。

### **Q3：為甚麼會罹患憂鬱症？**

A3：憂鬱症非單一因素造成的，是生物、人格特質及社會壓力事件等因素相互影響產生的。研究資料顯示，罹患憂鬱症的父母，其小孩罹患憂鬱症的機率是較一般人高一些，因此這個病狀的確有遺傳的可能性，但不代表憂鬱症一定是遺傳而來的。

有些重大事件（如：退休、失業、生產、事業的失敗、財務危機、喪親、疾病或家庭衝突等）的發生或是生活型態有太大的變化容易引發憂鬱症。遇到這些狀況有必要找到適合自己的紓壓方式，否則很可能因過大的壓力而導致罹患憂鬱症。但請注意不宜以傷害他人或自己的方式抒壓（譬如：飆車、瘋狂購物或暴食等）。

若您或您的親友有人服用身心科藥物（包括抗鬱劑）有任何不舒服，請讓其醫師知道並進行溝通，可以調整藥量或藥物，千萬別自行停藥而影響病情！

### **Q4：憂鬱症的人一定會自殺嗎？**

A4：不一定！根據統計自殺的人 70%患有憂鬱症；有四分之三的自殺的人自殺當時處於憂鬱情緒（非憂鬱症）。

## **自殺的 Q&A**

### **Q1：自殺企圖者的跡象有哪些？**

A1：自殺死亡者有三分之二的人曾表達過自殺意念，其中的三分之一曾有明顯自殺企圖。可藉由以下跡象注意可能需要協助的自殺企圖者：

1. 語言方面：從話語、文章或日記等，表現出想死的念頭、常以死亡為話題或向人告別等，有些自殺者會留下遺書，內容包括：請求原諒或譴責別人等。
2. 心情方面：可能會情緒低落、覺得絕望、孤寂、無助等或突然的情緒變化（如：原本嚴重的憂鬱情緒突然變得活潑開朗）。
3. 思考方面：認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題就會結束」、「沒有人能幫我」等。
4. 行為方面：突然、明顯的行為改變，像是：將喜愛的物品轉送給人、立遺囑、放棄財產、與家人或外界關係變的疏離、淡漠、常獨自在危險地方徘徊（如：頂樓、海邊等）、睡眠與飲食狀況混亂。

### **Q2：身邊如果有人有自殺念頭或自殺企圖的時候，我能做些甚麼？**

A2：提醒您，面對親友的自殺要知道朋友的生命並不是能由您能控制，盡您的能力所及去幫助他，陪伴他找出問題點與持續就醫，但別把所有責任往自己身上扛，覺察自己的壓力太大時，記得照顧自己的情緒和身心健康。可以參考以下方式：

1. 關懷與傾聽：傾聽他內心的心聲與感受，那是求救信號，常常心情低落的人只是需要聽他說話的人，而不是對他講人生大道理的人，當他的聽眾即可，不給陳腔濫調，如：“你想太多了”或“事情一定會沒事的”。
2. 尋求援助且通知他人：告知當事人家屬、較親近的人、師長、專業輔導機構或報警，勿自行處理或冒險賠上自己的健康或安全。
3. 安全的環境：處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，陪伴在身邊。

4. 勿替他保守自殺的秘密：當守密會影響一個人的生命安全時，守密性就被置於次要的事情。
5. 醫療藥物的治療：若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應鼓勵儘早就醫治療，不宜只單求民俗療法，需要合併身心科治療。

### 參考資料

行政院衛生署（2006）。**自殺防範指引**。台北市：衛生署自殺防治中心。

董氏基金會（2008）。**早一步，少 Blue**。宣傳單章。

董氏基金會（2008）。**憂鬱症簡介**。網址：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/index.asp>

台灣憂鬱症防治協會（2008）。**走出生命中的幽谷—談自殺防範**。網址：

[http://www.depression.org.tw/kill/kill\\_index.asp](http://www.depression.org.tw/kill/kill_index.asp)



## 心靈電影院—《稚子驕陽》

**劇情簡介：**出身礦工家庭、在父親暴力陰影下長大的丹尼爾，後來成爲一所幼稚園的校長，他所面對的不只是這群可愛的孩子，還有無辜面孔後的官僚組織、冷漠社會、以及不稱職父母的挑戰。貝特杭塔維涅把一個很容易煽情的題材，拍出了感人以外，令人震撼與深思的課題。柏林影展頒發影評人費比西獎給本片時盛讚它不僅塑造了突出的角色，深刻地碰觸到社會問題，



導覽者：朱秀姬老師

時間：5/15(四) 1800-2030

地點：C101

可蓋心靈集點卡，歡迎踴躍參加！

## 心靈書坊—《晚安，憂鬱—我在藍色風暴中》

作者：許佑生

出版者：心靈工坊文化文化事業股份有限公司

### 簡介：

作者畢業於台大中文系與紐約理工學院傳播碩士，也曾在美國舊金山人類情感進階研究學院進修博士班。透過細膩文筆才華將自己未從父母身上感受到安全感的童年生活、發現自己罹患憂鬱症、接受治療、憂鬱復發和提出一般人對憂鬱症患者錯誤的認知（如：多運動就會好啦！、）。此外，也描述到其伴侶及姊姊照顧過程產生的紛爭等心路歷程對大眾分享。

這是一本值得推薦給想要認識憂鬱症、罹患憂鬱症及其照顧者閱讀的書籍。

## 心靈書坊—《夜，驟然而降：了解自殺 (Night falls fast: Understanding suicide)》

作者：Kay Redfield Jamison

翻譯：易之新

出版者：天下文化文化書坊

### 簡介：

Kay Redfield Jamison 繼《躁鬱之心 (An unique mind)》之後的又一力作，她在該書發揮了對自殺狀況高度的心領神會、人文省思、豐厚的知識，並且分享親身的研究與臨床體驗。她驅散自殺的沉寂和羞恥的氣氛，幫助我們了解自殺自殺者的心理、辨識自殺徵兆，以及理解自殺者之親友為甚麼有如此深沉與痛苦的失落感。



## 心靈報報—5 月活動預告

名稱	時間	地點
「心靈解碼大師」--心理測驗月	4/25~5/25	諮商輔導中心
47 期心靈園地發行 主題：憂鬱關懷、自殺防治	5/01 (四)	諮商輔導中心
身心障礙學生跨校春季聯誼	5/03 (六) 0830~1830	屏東國立海洋生物博物館
96-2 心理健康講座—憂鬱關懷專題演講	5/13 (二) 1300~1500	C101
生命關懷週—憂鬱情緒自我篩檢活動及「心世界」徵文、海報比賽得獎作品展覽及頒獎	5/14 (三) ~5/16 (五)	中正堂
耕心電影院賞析—關懷生命心靈影展(稚子驕陽)	5/15 (四) 1800~2000	暫定 C101
身心障礙學生生涯發展成長活動	5/20 (二) 1730~2000	諮商輔導中心團體諮商室
心靈成長團體—志工工作坊 (志工工作教育培訓)	5/31 (六) 1400~1600	暫定 H104

◎心靈好夥伴—學務處諮商輔導中心◎