

基隆二信高中

「憂鬱暨自傷防治三級預防工作
宣導」

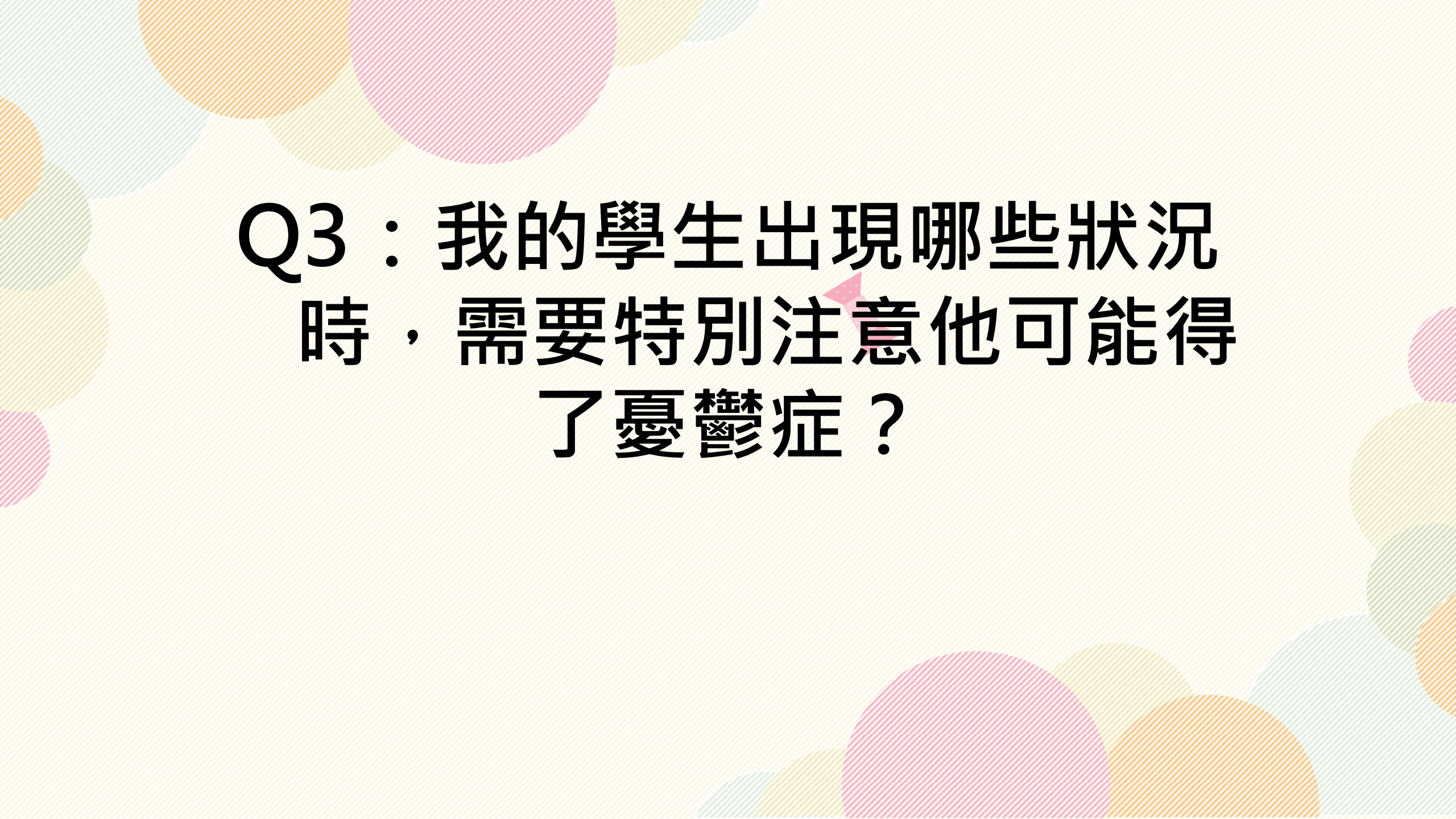
Q1：什麼是憂鬱情緒？

1. 在情緒方面—會有憂鬱的情緒
2. 在動機方面—會對事情失去興趣、喜樂
3. 在思考方面—自尊會變低，經常對事情有罪惡感，思考困難或無法專心，甚至出現自殺想法
4. 在行為方面—行動變得急躁或遲緩
5. 在生理方面—會出現體重減輕／增加、胃口減低／增加、失眠／過度睡眠、疲倦／無力等現象


Q2：什麼是憂鬱症

下列 9 項憂鬱症狀之中出現 5 項或 5 項以上，這些症狀至少持續兩個禮拜，而且這些症狀是原先所沒有的現象 —

1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
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



**Q3：我的學生出現哪些狀況
時，需要特別注意他可能得
了憂鬱症？**

- 
- (1) 有憂鬱、低盪的心情，或是情緒易怒、不穩定的情形。
 - (2) 對於原先有興趣的事物失去樂趣，覺得沒有任何事情做了能感到快樂。
 - (3) 沒有特意節食，但在短時間內明顯的體重下降或增加。
 - (4) 上課精神不振、疲累，動作遲緩、失去原有的活力。
 - (5) 思考能力、專注能力降低，課業成績明顯滑落。
 - (6) 在週記與日常對話中，表達出自己沒有價值，或有不合理的罪惡感、自責感，甚至出現想要自殺、談論死亡的內容。

當老師觀察到學生有上述3.4項以上的症狀，老師可對學生多關心、鼓勵，了解學生最近是否正經歷壓力、悲傷事件

Q4：有憂鬱症狀 = 得了憂鬱症嗎？

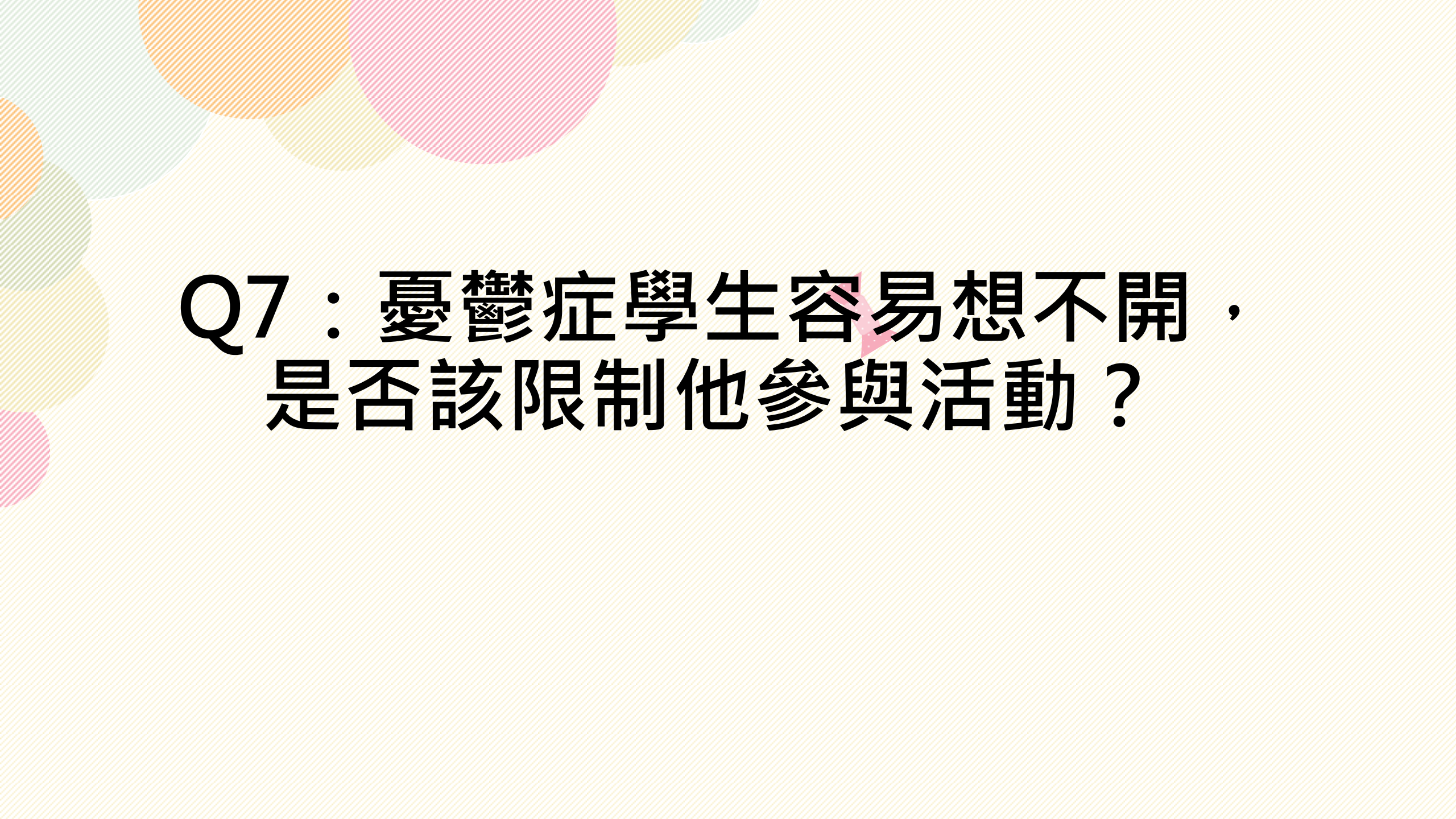
- 憂鬱症狀 ≠ 憂鬱症
- 若要診斷為憂鬱症，需經精神醫學專業判斷。
- 「憂鬱症」個案會出現憂鬱症狀；但有憂鬱症狀的人卻不一定是「憂鬱症」。

Q5：憂鬱症的形成是單一因素嗎？

許多研究顯示憂鬱症是由多元因素所導致的，包括早期家庭與性格脆弱因素、社會心理壓力、認知偏差、情緒調節不佳以及腦功能調節的異常等，每個個案的發病原因，幾乎都是上述的因素彼此交互作用的影響有關。


Q6：有憂鬱症的人一定會自殺嗎？

- 1.國內外許多的研究都指出憂鬱症與自殺之間有高度的相關性
- 2.但這二者並非是必然的關係，並不是有憂鬱，都會自殺；或自殺的都有憂鬱



**Q7：憂鬱症學生容易想不開，
是否該限制他參與活動？**

A：老師請務必先了解



**校園三級預防工作如何使用在
自殺（傷）預防工作上**


- 第一級預防—發展策略來降低危險因子及增強保護因子
- 第二級預防—篩選出可能自殺（傷）的高危險群，及早介入及輔導
- 第三級預防—針對及將自殺或自殺未遂的人進行危機處理及介入

「自殺防治守門人」

就是擔任「早期發現、
早期干預、
早期協助」的角色



「自殺防治守門人」技巧

- 
- 一問：主動關懷與積極傾聽
 - 二應：適當回應與支持陪伴
 - 三轉介：資源轉介與持續關懷

老師可以這樣做~~~~傾聽：

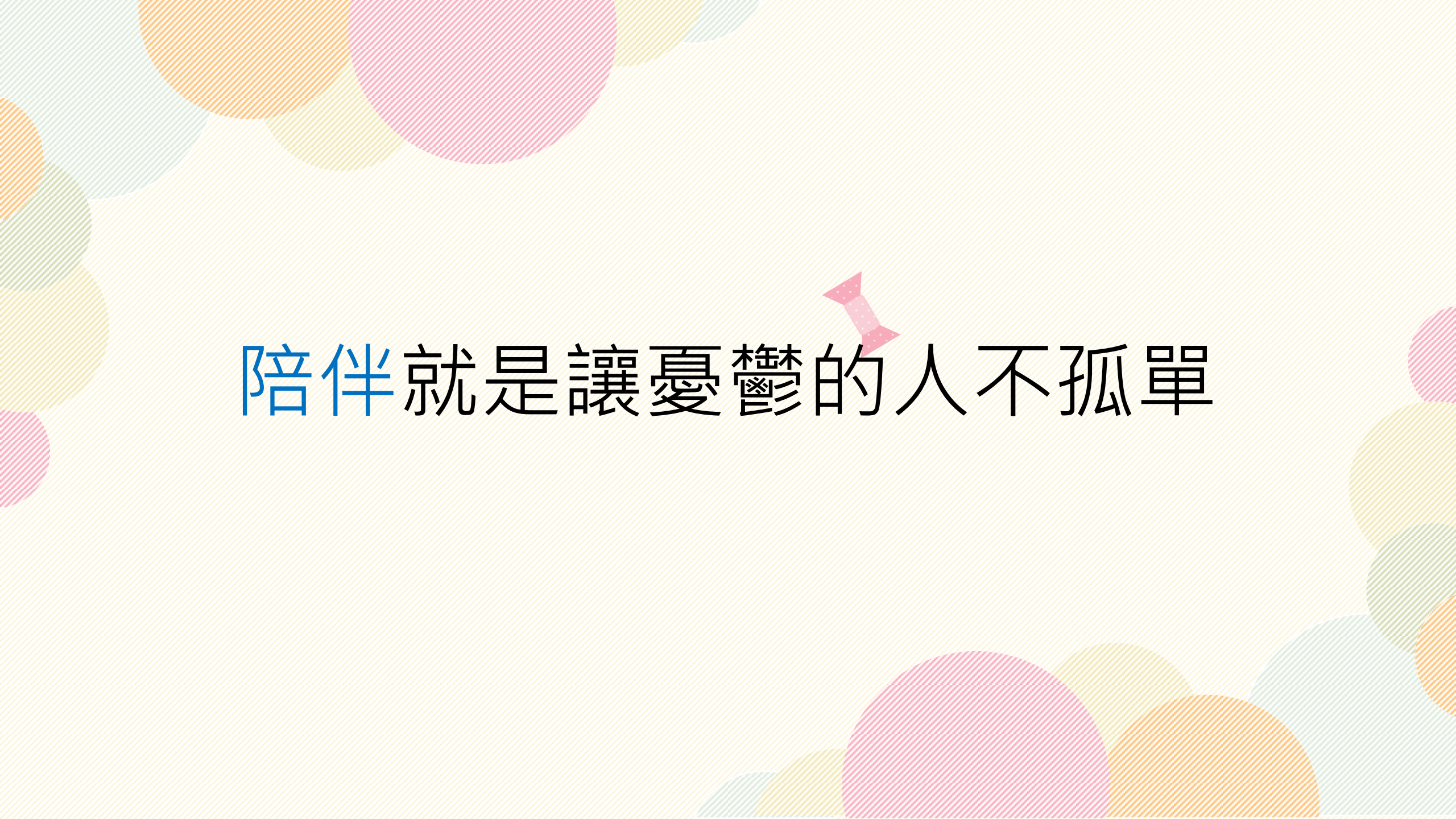
空出時間



態度真誠與關心

先關心人、再關心事

不一定要給意見



陪伴就是讓憂鬱的人不孤單

The background features a light cream color with several overlapping circles in shades of teal, orange, pink, and yellow. A pink arrow with a white polka-dot pattern points towards the text.

什麼是“適當回應”

老師可以這樣回應

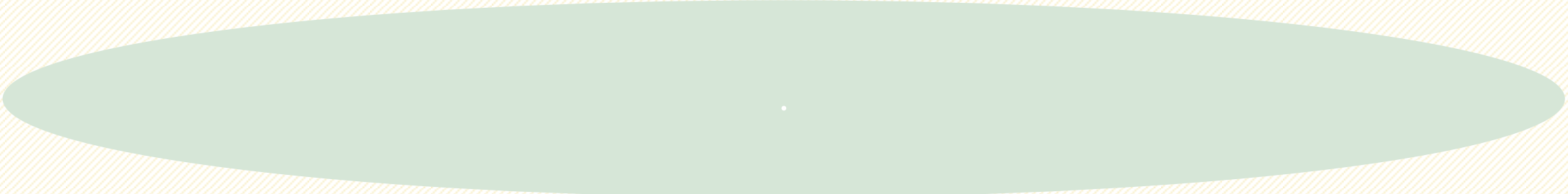
1. 「真的..！」、「我可以了解！」、
「這確實是不容易...！」、「難怪..」
、「的確會很衝突..」、「如果是我，我可能也會
有一樣的反應..！」、「原來如此..」

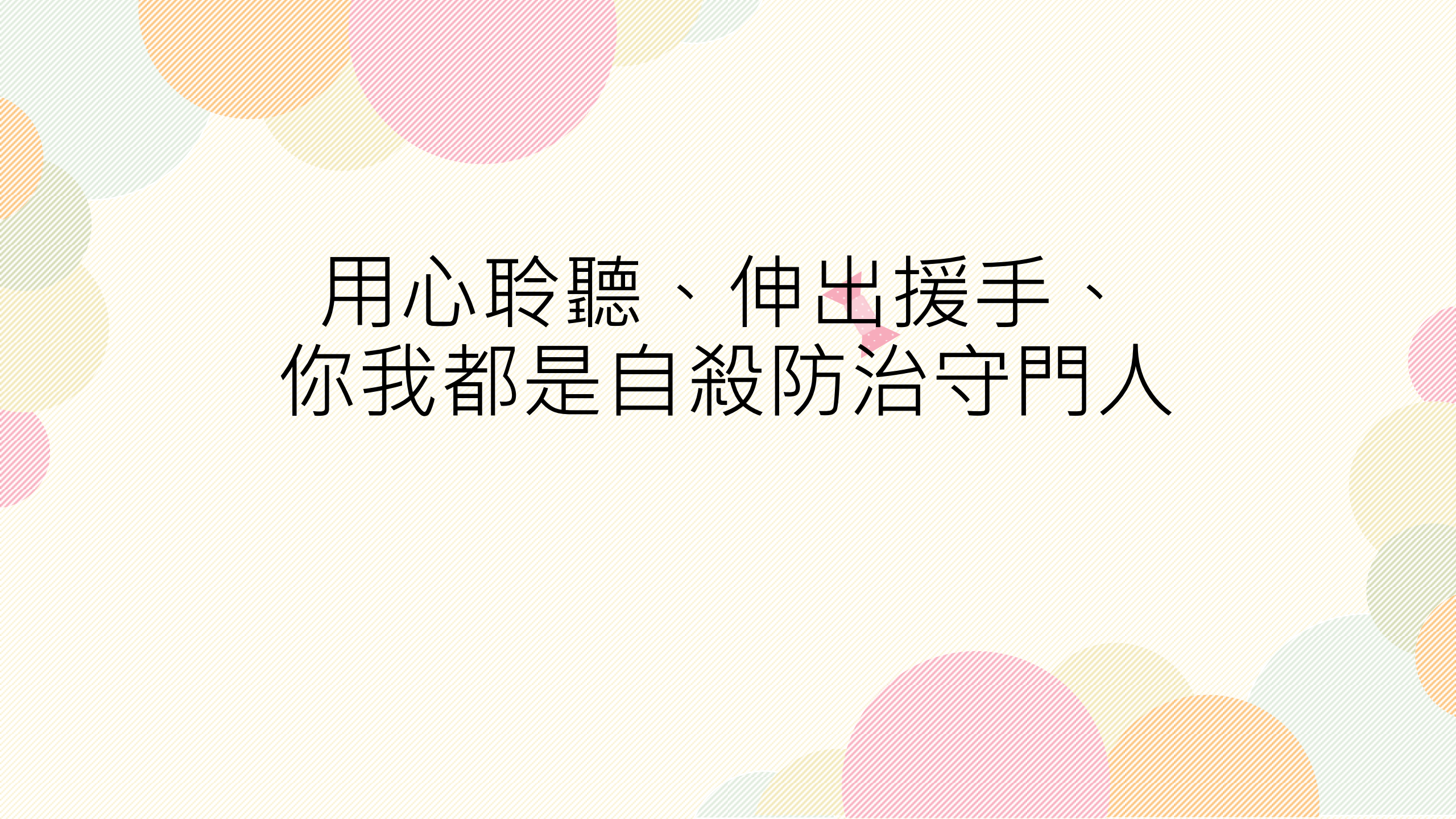
還有一些重要的細節.....

2. 不要責怪憂鬱症學生、或否定他的想法
3. 給與正向的鼓勵及支持，支持憂鬱症患者想做、喜歡做的事。多鼓勵憂鬱症患者，讓他看到自己的優點。
4. 諒解憂鬱症患者有情緒無法控制的障礙，允許其可能會有的行為。
5. 避免用批判或不合宜的方法：
如：「不要想太多..！」、「幹嘛要自尋煩惱！」、
「這有什麼，我遇過比你更慘的..！」、「激將法」等



資源轉介與持續關懷

- 
- 生命線-1995
 - 張老師-1980
 - 基隆市心理衛生中心
 - 自殺防治安心專線-0800788995
 - 基隆長庚醫院、基隆醫院心智科
 - 台灣自殺協會—防治主題館—微電影專區
 - 董氏基金會

The background features a light cream color with several overlapping circles in shades of teal, orange, pink, and yellow. A small, stylized pink hand icon is positioned behind the text.

用心聆聽、伸出援手、
你我都是自殺防治守門人