

憂鬱與自殺



臨床心理師：余錦星

編號：227117 註冊師範：www.hkpsych.com 附錄二

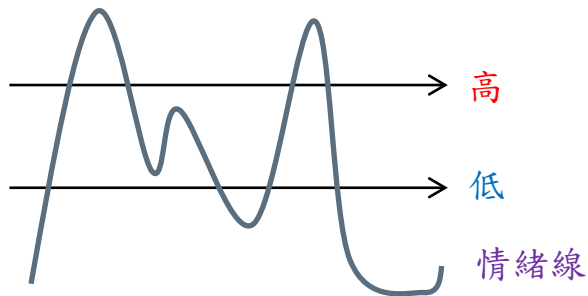
114-06-30

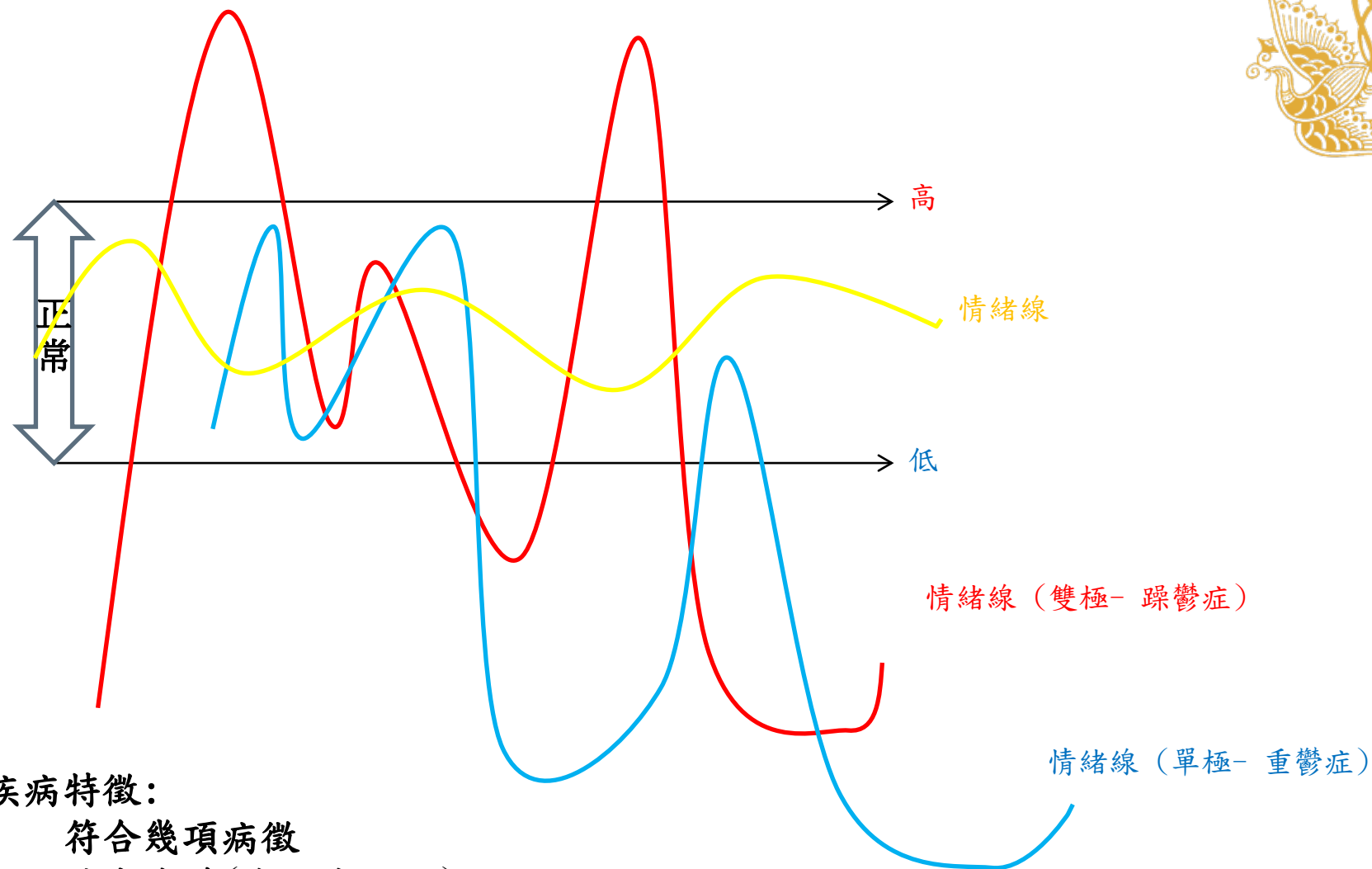




何謂「憂鬱症」？

- ◆ 憂鬱症，是「一種低潮情緒籠罩的心理疾病，而不是一種短暫可消失的情緒低沈」，其特色是情緒極度低落，憂鬱不樂的狀態因而影響個人身體和日常生活社交功能。





疾病特徵：

符合幾項病徵

造成痛苦(自己或他人)

功能障礙(學業/工作/人際)

持續一段時間(如憂鬱2周、躁症一周)

違反社會文化規範

流行病學資料



重鬱症：

1. 是最盛行的精神疾病之一，俗稱精神病裡的小感冒。
2. 女性>男性(2:1)。
3. 貧困者>一般人(3:1)。
4. 中、上社經地位者以躁鬱症居多。
5. 兒童憂鬱症通常是身體抱怨，例如頭痛和胃痛。
6. 老人憂鬱較多出現分心及抱怨記憶喪失的特徵。
7. 易與其他疾病共病。



病因

- ◇ 大多數的憂鬱症都是屬於多重原因的，是同時由各種原因共同造成，例如基因遺傳的影響、腦部組織的狀態、神經細胞的傳導（血清素↓、正腎上腺素↓、多巴胺↓）、心理的狀況、社會文化的壓力等等各種因素，彼此互相影響，都在憂鬱症當中扮演一定的角色。

鬱症(Major Depressive Disorder) DSM-5



- ◆ #**症狀五項**或以上，可主觀報告或他人觀察。持續**時間>兩週**。至少有憂鬱情緒或喜樂不能症狀之一。
- ◆ 1. 心情憂鬱（孩童會青少年可能是情緒易怒）。
- ◆ 2. 興趣及愉悅感下降。
- ◆ 3. 體重明顯改變(一個月體重變化>5%)
- ◆ 4. 睡眠困擾(失眠或嗜睡)
- ◆ 5. 精神動作激動(不安)或遲緩(緩慢)。
- ◆ 6. 疲倦或無精打采。
- ◆ 7. 無價值或罪惡感。
- ◆ 8. 思考及專注力下降。
- ◆ 9. 反覆想到死亡(自殺意念-計畫-企圖)
- ◆ #已達臨床上**顯著苦惱**，社會**功能障礙**，及**排除其他鑑別診斷**(物質使用-生理疾病-其他精神疾病)。
- ◆ #**重大失落**(如喪親、天災、人禍)的反應可能包含強烈的悲傷，反覆想著失落、失眠、胃口差和體重減輕，這些症狀可被理解，但除正常反應外，得小心考量是否有鬱症發作的可能。



心情溫度計(BSRS-5)- 可簡單的做自我檢測

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
● 1.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
● 2.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
● 3.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
● 4.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
● 5.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4



簡式健康量表的總分等級及建議

□ 1 至5 題之總分

- ◆ 0-5 分：身心適應狀況良好。
- ◆ 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- ◆ 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- ◆ 15 分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。
- ◆ ＊有自殺的想法：本題為附加題，評分為2分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

憂鬱是自殺的危險因子



自殺徵象



- ◆ 男性。白人。
- ◆ 親友死亡。喪偶或離婚。獨居、孤立，最近搬家。
- ◆ 失業、退休。
- ◆ 健康狀況不佳，疼痛、慢性疾病、末期疾病。
- ◆ **憂鬱**、絕望，物質濫用者。
- ◆ 有自殺意念、企圖，有自殺家族史…。
- ◆ 一些線索- 儲存藥物、建立/修改遺囑、捐贈器官/財產/金錢..。



懷疑當事人會自殺時你可以問

- ◆ 1. 你沮喪到看不到未來嗎？（如果答是，進一步探索：告訴我多一點）
- ◆ 2. 你曾經想過自殺嗎？什麼時候開始？多常有這種想法？想過用什麼方式去做？打算什麼時候去做？（自殺計畫）
- ◆ 3. 是什麼阻止你沒有去做？（保護因子）

保護因子 ↑ 危險因子 ↓



如何評估自殺的危險性

- ◆ 下列問題可協助你評估當事人的自殺風險，並可依據當時情況做適度的內容調整。（自殺計畫/工具/時間）（越詳細-越可行-越危險）
- 有沒有明確的自殺計畫-
 - 出現自殺想法多久了？
 - 有任何關於如何進行自殺的想法嗎？
 - 自殺想法出現的頻率？
 - 有任何結束自己生命的「計畫」嗎？
 - 自殺計畫的具體性？
 - 曾尋求幫助嗎？
 - 自殺行為或計畫的致命性？



是否有執行自殺行為的工具

- 想過用什麼方式自殺嗎？
 - 手槍？上吊？割腕？跳樓？投水？服毒？開瓦斯？吸廢氣？（逐一探詢）
- 是否可立即取得以上工具？



是否有固定的時間表

- 是否已決定在什麼時候結束你的生命？
- 計畫什麼時候執行？



自殺防治守門人 - 一問二應三轉介

- ◆ 一問：試著**主動關懷**詢，詢問對方的狀況，並積極傾聽。
- ◆ 二應：聆聽對方的問題，並做**適當回應與支持陪伴**。
- ◆ 三轉介：針對對方的問題，**給予適當資源協助**與持續關懷。