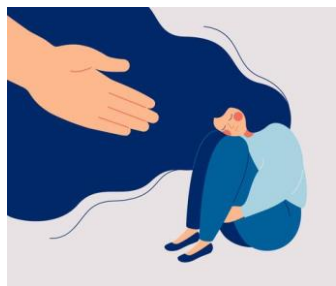


# 自殺風險評估及危險警訊

111年09月修訂



雖然自殺往往不是單一因素導致，但仍存在可能會增加自殺機率的危險因子。某些警訊也能提醒我們對方可能企圖自殺，掌握這些危險因子和警訊，或許能挽回一命。

擔心有自殺傾向，要特別留意“行為”是否改變。有意結束生命的人大多會表現至少一項徵兆，可能是言語，也可能是行為。

## 言語方面的警訊

- 想自殺
- 感到絕望
- 沒有活下去的理由
- 自己是別人的負擔
- 覺得困住
- 痛苦難以承受

## 行為方面的警訊

- 大量飲酒或服用藥物
- 尋找結束生命的手段，如上網搜尋
- 不參與任何活動
- 和親友避不見面
- 睡太多或睡太少
- 打電話或當面向人道別
- 將貴重的個人物品送出
- 攻擊傾向
- 疲倦

## 情緒方面的警訊

- 憂鬱
- 焦慮
- 凡事提不起勁
- 易怒
- 難堪/羞愧
- 激動/憤怒
- 解脫/心情突然好轉



## 簡式健康量表 BSRS-5

簡式健康量表，又名「心情溫度計」，是為探尋心理衛生需求的篩檢工具。目的是讓病人回想最近一星期（包含評估當天），感到困擾或苦惱的程度，可先詢問症狀的有無，建議尋求精神科專業協助。

### ● 最近一週以來，您是否有…

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	BSRS-5 分數說明： BSRS-5 總分為 0-20 分，依據得分可分為幾個等級：
1. 睡眠困難	0	1	2	3	4	<b>&lt;6 分</b> ：正常範圍，表示身心適應狀況良好；
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	<b>6-9 分</b> ：輕度，宜做壓力管理，建議找家人或朋友談談，抒發情緒；
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	<b>10-14 分</b> ：中度，宜做專業諮詢，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢；
4. 感覺憂鬱，情緒低落	0	1	2	3	4	<b>15 分以上</b> ：重度，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科診療。
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	● 第六題（有無自殺意念）單項評分。本題為附加題，本題評分為
6. 有過『自殺』的念頭	0	1	2	3	4	2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

#若 BSRS-5 小於等於 3 分，可排除自殺危險，不須詢問第 6 題

### 求助專線：

自殺防治需要全民參與，「一問、二應、三轉介」，預到想自殺、憂鬱的心理困擾，可以撥打安心專線 1925 提供 24 小時免費心理諮詢服務，或生命線 1995、張老師 1980，提供心理諮詢服務。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694