

# 國軍高雄總醫院成癮戒治暨替代治療中心自殺防治衛教單

## ■物質濫用和自殺有什麼關連？

物質濫用會連帶產生許多生物、心理、社會的影響，物質濫用常常會導致生活中的危機，包括自我傷害行為（自傷、自殺）以及暴力行為，而安非他命等毒品的過度使用，可能會導致精神疾病（常被診斷為妄想型的精神分裂症）。

## ■物質濫用者的自殺率？

物質濫用者比一般人容易出現自殺行為以及自殺想法，這種情形可能來自於藥物濫用會對人際關係與社交網絡發生不良影響、降低工作表現、導致社交隔絕等，而藥物濫用本身也可能會增加衝動性、導致情緒障礙，進而增加自殺行為發生的可能性。

- 海洛因成癮者的自殺率高達一般人口的 **14 倍** 左右。
- 長期大麻濫用者的自殺率高達到一般人口的 **4 倍** 左右。
- 古柯鹼濫用者約 **7%** 左右的死於自殺。
- 高達 **31%** 左右的青少年藥物濫用者是因為自殺而死亡。

## ■藥癮者共病危險因子有那些？

精神疾病、憂鬱症、嚴重精神疾病、雙親有精神疾病、反社會特質、過動傾向、學習障礙、情緒不穩定、較為神經質與內向、憂鬱傾向高等等。

## ■如果您有發現以下的徵兆就要特別注意

- (1) 憂鬱、喪失興趣：明顯的憂鬱與哭泣行為，提不起勁去做任何事情。
- (2) 明顯失眠、食慾及體重下降。
- (3) 悲觀、負面想法：「覺得能死掉最好，死了，什麼痛苦都沒有了」等。
- (4) 無望、無助、無價值感：「我已經沒有辦法控制目前狀況」、「我已經沒救了」等。

- (5) 言語及文字透露死亡或自殺訊息：「我的人生沒什麼好留戀的，幹嘛繼續活下去？」等。
- (6) 生活重大事件刺激：和重要他人吵架、疏離或死亡，補助取消或經濟困難等。
- (7) 交代遺書與遺物：清理所有東西，將心愛的物品分送他人，把重要他人叫來交代事情。
- (8) 失能嚴重，自責成為負擔：因身體疾病造成失能現象，如失智、行走不能等。
- (9) 身體狀況惡化：疾病變化趨於惡化，或久病不癒。

## ■如何檢測？

### 簡式健康量表

(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5)

請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

### 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

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

**得分與說明**

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

## ■如果您有自殺的念頭或準備自殺時，您該怎么做？

### ①您可以直接到醫院就醫

國軍高雄總醫院精神科門診（替代治療門診）周三、周五 14:30-16:30

### ②或您也可以撥打以下電話求助

☎衛生福利部安心專線 1925（依舊愛我）

☎生命線專線 1995（要救救我）

☎張老師生命專線 1980（依舊幫你）

☎國軍高雄總醫院 07-7496779

珍愛生命，希望無限，國軍高雄總醫院關心您

※如您仍有疑問，可電話諮詢 07-7496779