



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 我想自殺，該怎麼辦？

「我真的撐不住了，乾脆死一死算了！」、「我想自殺，自殺就不用煩惱了吧？」這不只是連續劇裡發洩情緒的台詞，而是身心科門診的日常。「好想死」通常源自於極度悲傷，無助，絕望，憤怒的心理狀態，出現這樣灰色的想法，代表一個人已經用盡他所有的心力，方法與資源，卻無法解決眼前的困難，這是一個嚴重的警訊，超載情緒已壓垮了求生意志，危機迫在眉睫。

一、我想自殺，該怎麼辦？

(一)先了解自己的身心狀態:可使用心情溫度計之簡式健康量表評估

(二)尋求協助:找位您信任的家人或朋友，告訴對方您現在狀況

(三)善用免費專線：當您需要找人談談，不妨撥打以下電話

生命線(免付費):手機及市話直撥 1995(要救救我)

張老師(免付費):手機及市話直撥 1980(依舊幫您)

衛生福利部安心專線(免付費):手機及市話直撥 1925(依舊愛我)

(四)接受精神科諮詢:專業的精神科醫師，可幫助您診斷並釐清讓您感到痛苦絕望的因素，調動可用的資源保護您並積極治療身心症狀。

二、簡式健康量表(Brief Symptoms RatingScale, BSRS-5)

俗稱心情溫度計，可以幫助您評估最近的身心健康狀態，請您仔細回想一下，在最近一星期中(包括今天)，下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

	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
1~5 題總分 <input type="checkbox"/> 0~5 分 <input type="checkbox"/> 6~9 分 <input type="checkbox"/> 10~14 分 <input type="checkbox"/> 15 分以上					
得分與說明： 0~5 分：代表您身心適應狀況良好。 6~9 分：輕度情緒困擾，建議您找家人或朋友談談，抒發情緒。 10~14 分：中度情緒困擾，建議您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，需高度關懷，建議您尋求精神醫療專業諮詢。 ★有自殺的想法：本題為單項評分之附加題，評分為 2 分以上（中等程度）時，建議您尋求精神醫療專業諮詢。					

人在極度悲傷、無助、絕望、憤怒等心理狀態，可能會出現「乾脆死一死算了！」的自殺想法，這是一個嚴重的警訊，此時請您盡快至精神科就醫，由醫師評估自我傷害的危險程度，並安排適當的治療。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3213 或 3850

“小港醫院精神科門診關心您”