

山不轉路轉，路不轉人轉 人不轉心轉

心不轉，休息一下，等一下再來

心理健康的定義

根據世界衛生組織（WHO）的定義，心理健康包括「主觀的幸福、感覺到個人的效能、自主性、和其他人的互動、可以實現個人在智能及情感上的潛力等。」世界衛生組織進一步的指出個人的幸福包括實現其能力、可以克服平常生活中的壓力、富有成效的工作以及對群體的貢獻。文化差異、主觀評估及許多有關的專業理論都影響著「心理健康」的定義方式。

[1] The world health report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope (PDF).
[2] WHO. [2017-03-07]. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

認識憂鬱症

憂鬱是一種正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過於嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有九個症狀，如一個人至少有五個症狀以上，持續時間超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能罹患了憂鬱症，建議尋求專業精神科醫師進一步協助。

這些症狀包括

憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶

興趣與喜樂減少：提不起興趣

體重下降(或增加)：食慾下降(或增加)

失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡

精神運動性遲滯(或激動)：思考、動作變緩慢

疲累失去活力：整天想躺床、體力變差

無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過等負面想法

無法專注、無法決斷：思考遲緩、矛盾猶豫、無法專心

反覆想到死亡：甚至有自殺意念、企圖或計畫

您我都是珍愛生命守門人

守門人定義

只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

守門人可以做什麼？

守門人扮演著『關懷、支持』的角色，在當事人最需要關心的時候看到、聽到、察覺到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴的關鍵時間給予鼓勵並提供資源協助，陪伴當事人度過危險自傷的低潮期。

請牢記守門人 1 2 3 步驟

1 問 To Ask

主動關懷
與積極傾聽

發現警訊就關心
並測心情溫度計

2 應 To Response

適當回應
與支持陪伴

接納支持有希望
開放了解不責備

3 轉介 To Refer

資源轉介
與持續關懷

適當資源作轉介
陪伴求助常關懷

認識自殺迷思

錯誤迷思

喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。

自殺的人一心一意求死。

當情緒變好時，危機也就結束了。

與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。

想要自殺的人都是心理上有疾病。

實際上

討論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。

想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。

若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。

談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。

有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。

簡式健康量表

(心情溫度計BSRS-5)

健康從『關心』開始

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，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
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題得分，共_____分

1至5題總得分與建議

得分0-5分

恭喜您，身心適應狀況良好。

得分6-9分

您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

得分10-14分

您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分15分以上

您有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

★
【附加題】

為單項評分之附加題，若本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

思考轉個彎 ♥ 快樂很簡單