

自殺評估及輔導技巧

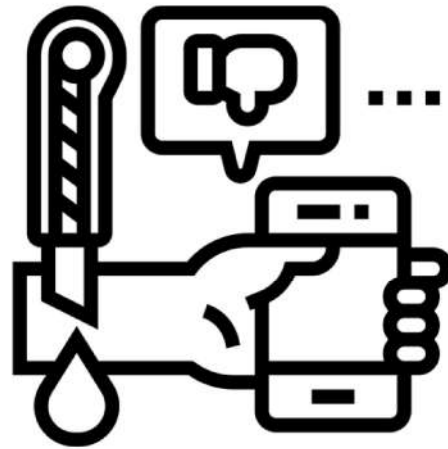
李昆樺 助理教授

國立清華大學教育心理與諮商學系

今天講甚麼？

- 上午
 - 自殺有多嚴重
 - 自殺類型
 - 自殺有關的風險因子
 - 評估自殺風險等級
- 下午場
 - 自殺個案輔導技巧

關於自殺最常
被問的問題?



Created by Eucalyp

自殺迷思挑戰

Kahoot 來一下~

新聞
聯合報
2022/06/22

■ 悲傷警察節 花蓮25歲警員自殺

- 花蓮分局軒轅派出所警員林冠宇在昨天凌晨，於分局車棚旁空地用配槍朝頭部開槍射擊身亡。
- 記者王思慧／攝影花蓮警分局軒轅派出所廿五歲林姓警員，昨天凌晨在派出所車棚開槍自戕身亡；他媽媽與哥哥從嘉義老家趕赴花蓮處理後事，沒有受訪。警方說，林員個性安靜、內向，不知是否負荷不了勤務壓力，已嘗試解鎖其手機了解自殺原因。
- 林姓警員警專卅六期畢業，畢業兩年後通過特考，去年分發到花蓮豐川派出所實習，今年三月廿二日調到軒轅派出所任職，正式任警察還未滿三個月。他昨天被安排擔服凌晨二至四時深夜勤巡邏勤務，卻在值勤完畢返抵派出所準備交接班前，於凌晨三時五十七分持配槍自盡。派出所員警奔出察看，赫見林姓警員倒臥血泊中，緊急送往慈濟醫院搶救，因子彈貫穿頭部，傷重不治。
- 同事說，林姓警員甚少主動與同事交談，沒聽說有交往對象；昨天凌晨執行巡邏勤務前與其他員警一起吃消夜，因吃得比較多還被同事開玩笑說「他還在長大」，大家有說有笑，未見異狀。

自殺有多嚴重

Region	Boys	Girls	Total
Africa	20.6% (15.3-25.9)	20.7% (15.7-25.7)	20.6% (15.5-25.7)
Americas	11.7% (10.2-13.2)	16.8% (14.8-18.7)*	14.3% (12.7-15.9)
Eastern Mediterranean	15.4% (12.2-18.5)	16.7% (14.1-19.3)	16.0% (13.2-18.7)
Asia	7.8% (5.6-10.0)	9.8% (6.2-13.4)*	8.9% (5.9-11.9)
Western Pacific	31.2% (12.6-49.9)	26.8% (4.2-49.4)*	28.6% (10.0-47.3)
Total	16.2% (13.7-18.7)	18.2% (15.5-20.9)*	17.2% (14.7-19.7)

* $P < 0.05$ for the difference between genders.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207823.t003>

- Liu, X., Huang, Y., & Liu, Y. (2018). Prevalence, distribution, and associated factors of suicide attempts in young adolescents: School-based data from 40 low-income and middle-income countries. *PLoS one*, 13(12), e0207823.

不同年齡層的比較

Characteristics	Suicide attempt	Type of suicide attempt	
		Suicide attempt with a plan	Suicide attempt without a plan
Gender			
Boys	16.2% (13.7-18.7)	53.2% (49.9-56.5)	46.8% (43.5-50.1)
Girls	18.2% (15.5-20.9)*	62.7% (60.1-65.2)*	37.3% (34.8-39.9)*
Age			
12-13 years	15.2% (13.0-17.4)	54.1%(50.7-57.5)	45.9%(42.5-49.3)
14-15 years	17.5% (14.9-20.1)*	59.7%(57.5-61.9)*	40.3%(38.1-42.5)*
16 years or older	20.1% (17.1-23.1)*	61.2%(58.3-64.1)*	38.8%(35.9-41.7)*

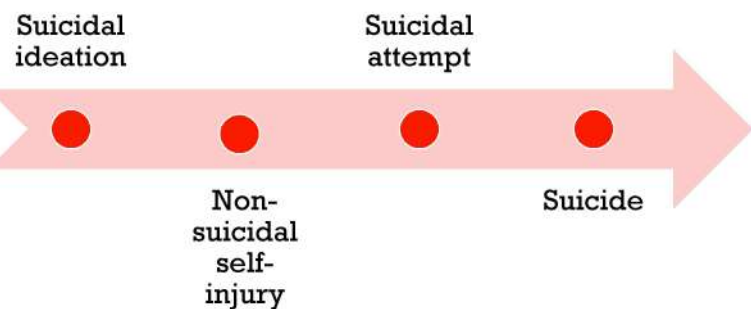
* P<0.05 for the difference between genders.

*P<0.05 for the difference between adolescents aged 12-13 years and the other age group.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207823.t004>

- Liu, X., Huang, Y., & Liu, Y. (2018). Prevalence, distribution, and associated factors of suicide attempts in young adolescents: School-based data from 40 low-income and middle-income countries. *PLoS one*, 13(12), e0207823.

自殺行為光譜



哪些和自殺有關
風險因子?



與自殺有關的風險因子

和自殺有關的
風險因子



Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., Polling, C., Finning, K., Ford, T., ... & Downs, J. (2020). School absenteeism as a risk factor for self-harm and suicidal ideation in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 29(9), 1175-1194.

Suicidal ideation
自殺意念
(過去48小時)



Created by Luis Pena

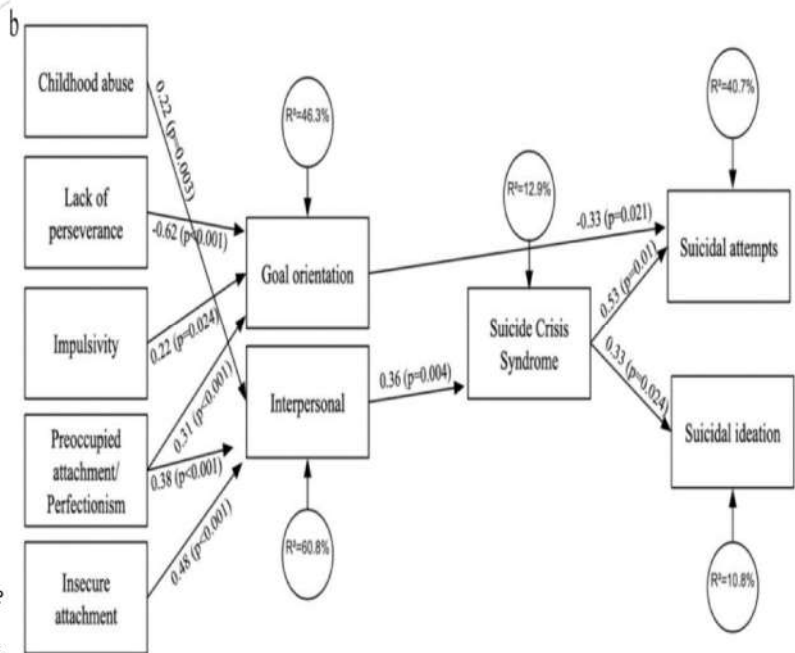
Created by Kelcey Hurst from the Noun Project

Hopelessness
OR=2.19

Depression
OR=2.48


Suicidal attempt
自殺企圖

Bloch-Elkouby, S., Gorman, B., Lloveras, L., Wilkerson, T., Schuck, A., Barzilay, S., ... & Galynker, I. (2020). How do distal and proximal risk factors combine to predict suicidal ideation and behaviors? A prospective study of the narrative crisis model of suicide. *Journal of Affective Disorders*, 277, 914-926.



相較於17歲出現自傷行為，
12歲出現自傷行為者之預後效果較差
且有終生發展的趨勢

Non-suicidal self-injury
非自殺性自我傷害




Muehlenkamp, J. J., Xhunga, N., & Brausch, A. M. (2018). Self-injury age of onset: A risk factor for NSSI severity and suicidal behavior. *Archives of suicide research*.

Created by WEBTECHOPS LLP
from the Noun Project


Wang, Y. J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D. W., Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *EclinicalMedicine*, 46, 101350.

Non-suicidal self-injury
非自殺性自我傷害


Mental Disorders
(OR=1.86)



Bullying
(OR=1.98)



Poor Health Literacy
(OR=2.20)

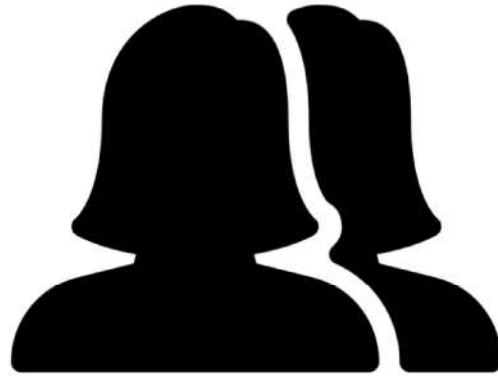


Created by Jems Mayor
from the Noun Project

Created by Smashing

Wang, Y. J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D. W., Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 46, 101350.

Non-suicidal self-injury
非自殺性自我傷害



female
(OR=2.89)

Interpersonal theory of suicide

為什麼會想死?



Created by Dairy Free Design
from the Noun Project

歸屬感



繁重的人際壓力

Created by WEBTECHOPS LLP
from the Noun Project



Created by Sergey Demushkin
from the Noun Project

疼痛的耐受性



自殺行動的能力↑

自殺相關行為之術語		意圖在自殺中死亡*	工具性想法	結果			
				未受傷	非致命性受傷	死亡	
自殺相關行為	工具性行為	工具性自殺相關行為					
		—有受傷	內-否 外+	是		★	
		—未受傷	內-否 外+	是	★		
		致命性的後果†	否	是			★
	自殺行動	自殺嘗試					
		—有受傷	內+是	+/-		★	
		—未受傷	內+是	+/-	★		
完成自殺		內+是	+/-			★	






自殺風險等級

風險等級	風險/保護因子	自殺表現	建議介入
高	嚴重精神診斷、急性觸發因素、沒有保護因子	致死自殺企圖、強烈自殺意圖	24小時保護性環境
中	多重風險因子、極少保護因子	自殺意念與計畫、但沒有意圖	建立危機處理計畫
低	少數風險因子、強烈保護因子	想法的念頭、沒有計畫或企圖	症狀減除



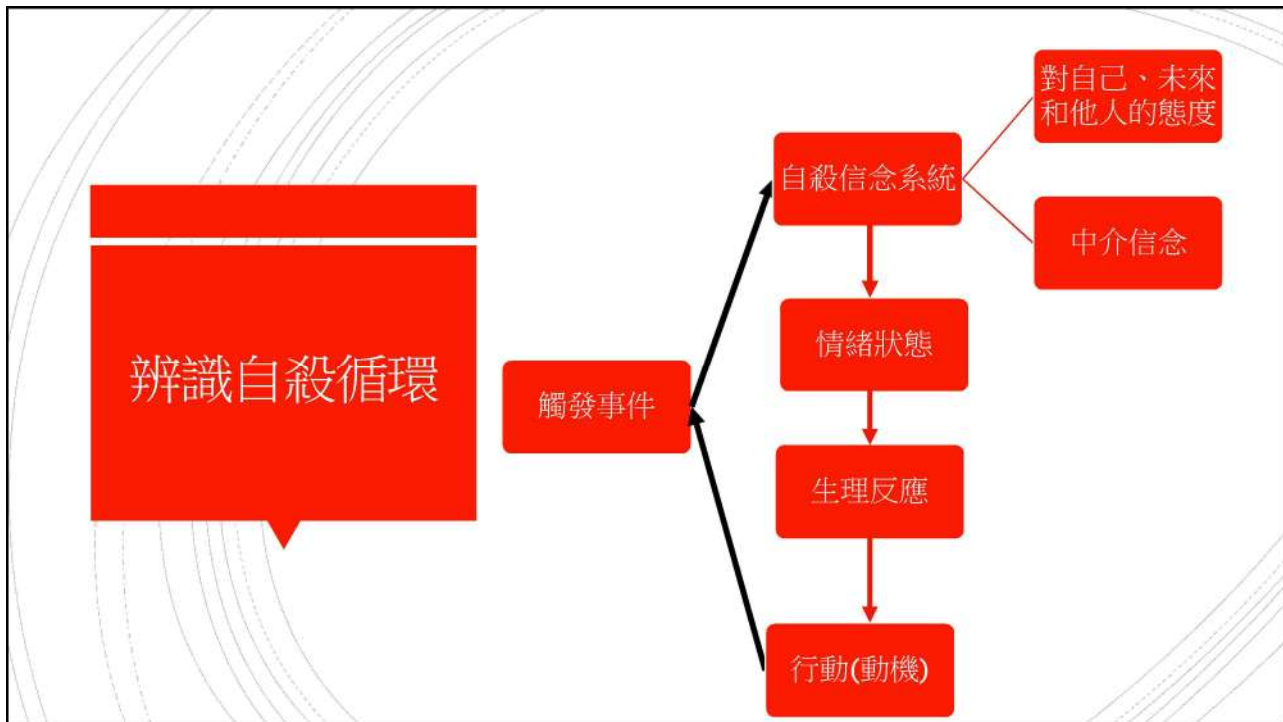
自殺個案輔導

Created by Adrien Coquet
from the Noun Project



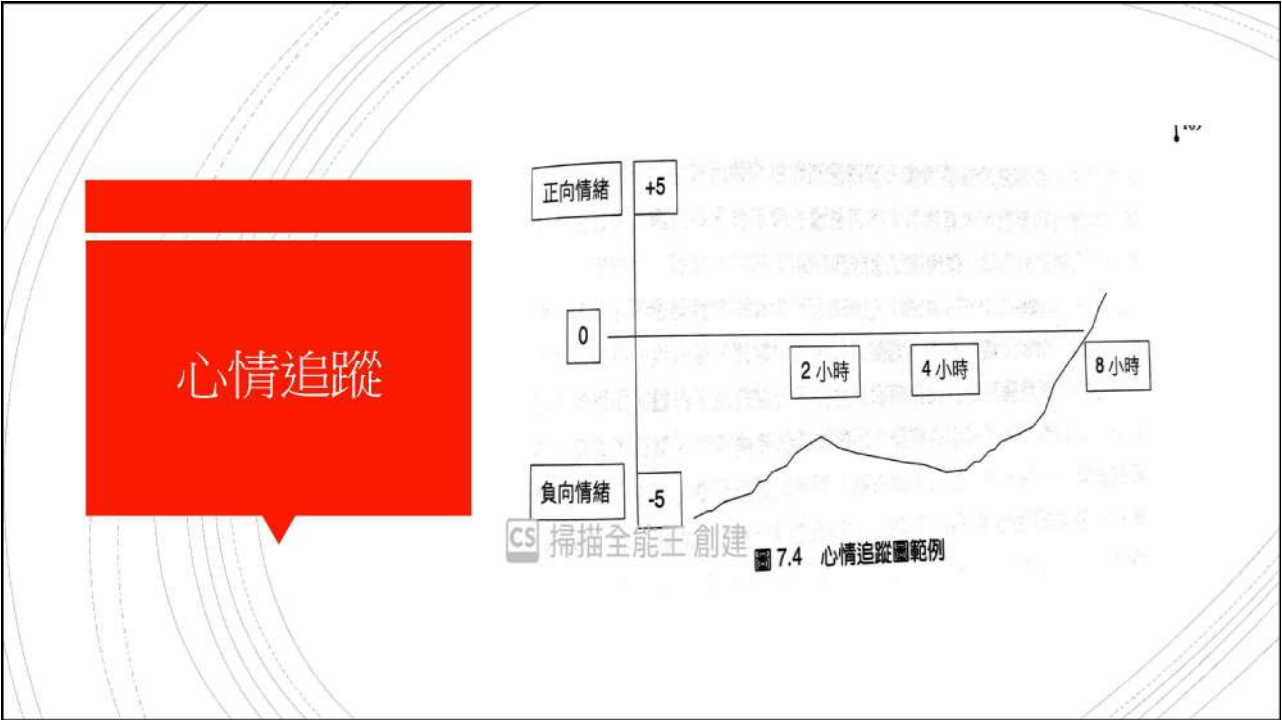
輔導策略

認知修正	情緒調節
<input type="checkbox"/> 自殺認知循環	<input type="checkbox"/> 改善情緒容忍度
<input type="checkbox"/> 自殺想法監控	<input type="checkbox"/> 自我安撫
<input type="checkbox"/> 心情追蹤	



自殺想法追蹤

日期	誘發因子(事件)	自殺相關想法	情緒(0-10)	行為
111.11.2 10:45 am	同學在教室走廊交談時，看到我來時就趕快離開	是不是我又做錯甚麼？	難過(9)	到廁所哭
111.11.2 11:00 am	在廁所時，看到自己手上的疤痕	難道我真的注定一個人嗎？	孤單(10)	拿起刀劃自己的手臂



自殺個案
的心理狀態

無法忍受

無法改變

無法停止

Created by Eucalyp

改善情緒容忍
第一步
轉移注意力



Created by Eucalyp

轉移注意力
技巧

寫信給自己
Created by Trident
from the Noun Project



丟枕頭
Created by Izwar Muis



哭泣
Created by Llisole
from the Noun Project



改善情緒容忍
第二步
善用五感



Created by Kyle Berryman
from the Noun Project

善用五感安撫

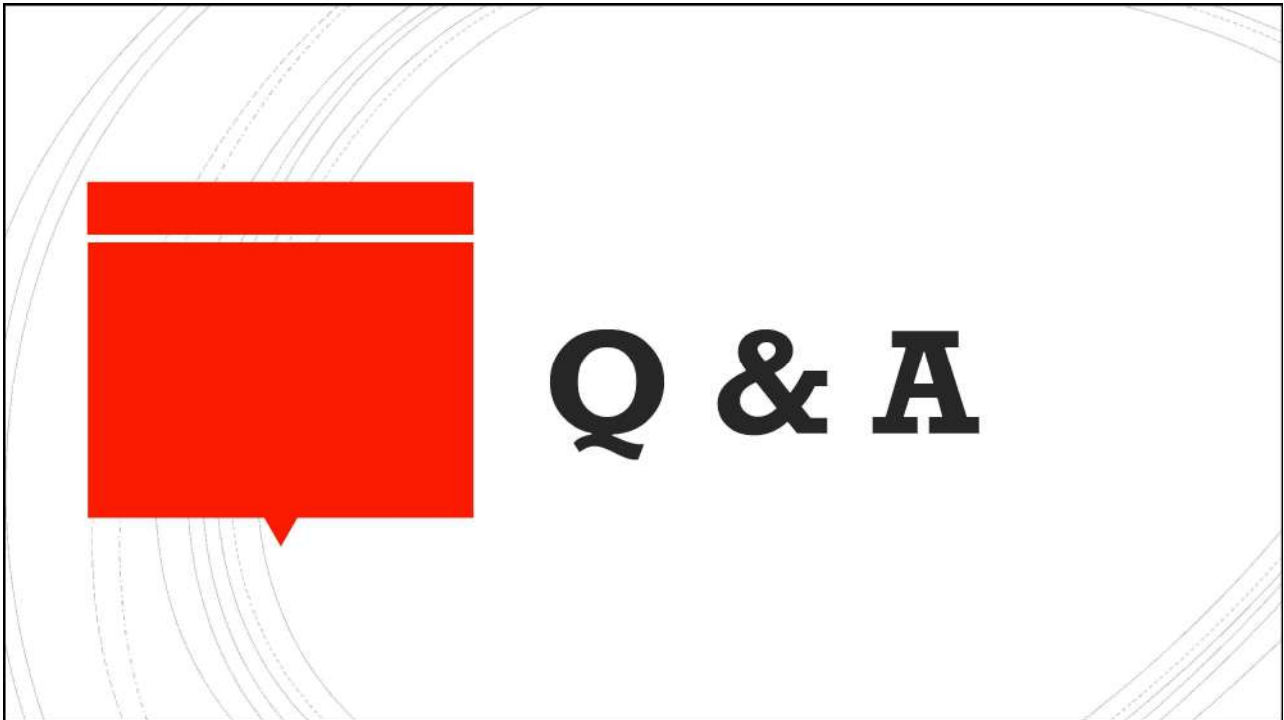
聞喜歡的味道
Created by heathersabrina
from the Noun Project



看喜歡的“風景”



聽喜歡的“聲音”



Thanks for your listening

- 清華大學教育心理與諮商學系助理教授
- MBRP教師訓練講師
- 成功大學健康照護科學研究所博士
- 台灣網路成癮防治學會理事長
- kunhuallee@mx.nthu.edu.tw

