

主要照顧者在自殺防治上的角色

孫凡軻

義守大學護理學系 教授

台灣自殺防治學會自殺防治網通訊 編輯委員

住院中之自殺企圖者，於出院一個月期間均處於自殺的高危險期，高達28.4%的病人出院7天內會再次出現自殺行為，而有9%是在出院後一天內自殺身亡(蔣秀容等，2016)。因此，家屬在照顧自殺傾向病人扮演非常重要的角色，因為透過家屬在家中提供妥善的照顧與安全的保護，可以減少病人再次企圖自殺。然而家屬通常沒有受過自殺照護訓練，所以會擔心不知如何照顧自殺企圖者(蔣秀容等，2016)。故本文介紹Sun et al. (2014)發表於Archives of Psychiatric Nursing之論文：Development and psychometric testing of the Suicide Caring Competence Scale (SCCS) for family caregivers in Taiwan，讓家屬可以自我評估自己照顧自殺企圖者的能力。

家屬的自殺照顧能力量表(SCCS)是參考自殺照護相關文獻而發展(Rezaie et al., 2011; Su, 2003; Sun & Long, 2008; Sun, Chiang, Yu, & Lin, 2013)。此量表最初有26題，經過信效度檢測後，此量表共有19題(請見表1)。此量表採5分法(1分為非常不同意，2分為不同意、3分為中立意見、4分為同意、5分為非常同意)，量表分數介於19-95分，分數愈高分表示家屬照顧能力愈佳。此量表具有良好的信度和效度，醫護人員可用此量表去評估家屬照顧自殺者的能，進而提供適當衛教以增進家屬的照顧能力。當家屬分數低於47

分表示須加強照顧能力。家屬照顧能力中，最重要也是最基本的是觀察自殺的徵兆，才能進一步防範自殺，當自殺者出現以下的情況，家屬就要注意了：

一、語言方面

(一)直接的表達

自殺者說『死了就一了百了』、『所有痛苦都會隨著我而結束』、『死是最好的解脫』、『你知道哪一種死法不會痛苦，而且又很快嗎？』等。

(二)間接的表達

從言語中反映出低落的情緒；透露出對生活或未來感到絕望或無助；話題常環繞著死亡或是藉由圖畫與日記等表達出想死的念頭；說話慢、不願與人溝通、常嘆氣、自貶、自責、身體不適的抱怨增加。如：『如果沒有我，大家就不會這麼累。』、『你知道捐器官的手續要怎麼辦嗎？』、『我即將到一個很遠的地方去。』、『我走了以後，你還會記得我嗎？』、『幫我照顧我的家人』、『我是個沒有用的人』、『對我而言，已經沒有什麼好做了。』等。

二、行為方面

(一)直接的行為

如：吃下一些少量可能致死的藥或酗酒、購買相關的用具(藥物、刀子、繩索)、割腕、拒食等。

(二)間接的行為

自殺者出現『立遺囑，交代後事』、『將自己心愛的東西分贈他人』、『閱讀有關死亡的資料』、『買巨額的保險』、『研究藥物』、『收集武器』等行徑，甚至人

表1：家屬照顧自殺者能力量表

下列問卷是想瞭解您的照顧能力，請仔細閱讀下面每題的題目，然後在每題右邊數字上圈出一個最符合您看法的答案。這些答案都沒有絕對的對與錯，請依照您自己的想法直接作答。

	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
1. 我會從他(她)的情緒去觀察自殺的徵兆。	1	2	3	4	5
2. 我會從他(她)的臉色表情去觀察自殺的徵兆。	1	2	3	4	5
3. 我會從他(她)的行為舉止去觀察自殺的徵兆。	1	2	3	4	5
4. 我會從他(她)的言語去觀察自殺的徵兆。	1	2	3	4	5
5. 我會留意他(她)的行蹤以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
6. 我會將危險物品收藏(如：刀子、藥品等)以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
7. 我會提供基本生活照顧(如：食、衣、住、行等)，來滿足他(她)的需求。	1	2	3	4	5
8. 我會花時間去關懷他(她)，以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
9. 我會教導他(她)如何處理問題，以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
10. 我會安排一些活動(如做家事、運動等)以轉移他(她)自殺的想法。	1	2	3	4	5
11. 我會尋求醫療專業人員的幫助以防範他(她)自殺。	1	2	3	4	5
12. 我會尋求相關自殺防範知識(如書本或網路)以防範他(她)自殺。	1	2	3	4	5
13. 當他(她)有高度自殺危險時，我會儘速帶他(她)去就醫。	1	2	3	4	5
14. 我會協助他(她)按時回診，以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
15. 我會協助他(她)按時服藥，以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5
16. 我會尋求家人、親戚的幫助以防範他(她)自殺。	1	2	3	4	5
17. 我會尋求鄰居、朋友的幫助以防範他(她)自殺。	1	2	3	4	5
18. 我會尋求宗教資源的幫助以防範他(她)自殺。	1	2	3	4	5
19. 我會用宗教的觀點開導他(她)，以預防他(她)自殺。	1	2	3	4	5

際互動變得退縮且自閉，例如：不再參加固定的社交活動、學校課業漸漸退步、工作怠惰、不在乎自己外表也不願意出門。

三、心情方面

自殺者的表情淡漠、注意力不集中、焦慮不安、情緒不穩定、憂愁、疲倦、悲傷等

都是訊息。表情是較細微的改變，表情淡漠及憂愁為最早出現及常見的表情。當情緒經過一段時間的消沉與退縮後，轉變成正常或高昂時，須特別小心，此為高度危險期，因為憂鬱症患者在此時較有體力去自殺。

四、情境方面

(一) 生活上的重大事件、壓力及創傷，自殺者無法自己控制及解決的事件，如：即將面臨外科手術、被診斷為慢性致死的疾病、面臨聯考壓力及人際困擾等。

(二) 遭遇失落，如：親友過世、失業、退休、離婚、失戀等。

(三) 精神症狀方面：意識狀態改變、失去定向感、思考能力及組織能力降低、視幻覺或聽幻覺、被害妄想、焦慮、恐慌、憂鬱情緒、無望感、罪惡感、失眠等。

當觀察到家人有自殺危險時，可依不同自殺危險程度做處理，說明如下：

• 低度危險性

自殺者已經有一些自殺的想法或言語，例如『我無法繼續下去了』、『我希望可以死掉』，但還沒有做任何計畫或行動，當情緒起伏和緩後，這時候才較能協助自殺者自我省思。因為除了自殺者本身以外，沒有其他人可以重新喚起決定要自殺或是繼續活下去。

需要的行動：提供情緒支持。談論過去自己如何不訴諸自殺而能解決問題的經驗，將焦點放在個人正面的力量。

• 中度危險性

自殺者有自殺的想法和計畫，但沒有立即自殺的計畫。此時集中焦點在自殺者的矛盾心理，強化想活下去的力量。

需要的行動：利用矛盾心理，探尋其它的選擇，取得口頭約定，轉介精神科醫師等專業人員。

• 高度危險性

自殺者有明確的計畫，有執行計畫的

工具，並且打算立即進行計畫。

需要的行動：陪伴自殺者，絕對不能讓其一個人獨處，移除可用來自殺的工具，立刻聯絡專業人員並協助住院就醫。

參考文獻

1. 蔣秀容、王珮珩、齊美婷、顧艷秋 (2016)。照顧自殺企圖者之照顧負荷與經驗。《**榮總護理**》，**33**(1)，77-86。
2. Rezaie, L., Khazaie, H., Soleimani, A., & Schwebel, D.C. (2011). Self-immolation a predictable methods of suicide: A comparison study of warning sign for suicide by self-immolation and by self-poisoning. *Burns*, *37*(8), 1419-1426.
3. Su, S.F. (2003). *Suicide preventive strategies for the psychotic patients by the primary care givers in the community*. Unpublished MSc Dissertation, Kaohsiung Medical University, Taiwan.
4. Sun, F.K., & Long, A. (2008). A theory to guide families and carers of people who are at risk of suicide. *Journal of Clinical Nursing*, *17*(14), 1939-1948. doi: 10.1111/j.1365-2702.2007.02230.x
5. Sun, F.K., Chiang, C.Y., Yu, P.J., & Lin, C.H. (2013). A suicide education programme for nurses to educate the family caregivers of suicidal individuals: A longitudinal study. *Nurse Education Today*, *33*(10), 1192-1200. doi: 10.1016/j.nedt.2012.06.017.
6. Sun, F.K., Chiang, C.Y., Chen, W.J., Wang, R.H. *, Huang, H. M. & Lin, H.Y (2014). Development and psychometric testing of the Suicide Caring Competence Scale (SCCS) for family caregivers in Taiwan. *Archives of Psychiatric Nursing*, *28*(4), 284-289.