

## 【抗疫與關懷：挺過首波心理衝擊，邁向重建】

台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心於民國 109 年 5 月 15 日(星期五)上午 10 時至 12 時，假台大校友會館 4 樓會議室舉辦「自殺防治新聞媒體聯繫會議－抗疫與關懷：挺過首波心理衝擊，邁向重建」，主持人為全國自殺防治中心李明濱主任。本次會議探討新冠疫情對心理健康之影響，並對「媒體在自殺防治中之角色與挑戰」進行研討與交流，面對疫情，如何建構心理健康安全網 將是防疫的下一波重點，期望透過專家學者與媒體代表的對話，共創自殺防治的新里程！

台灣自殺防治學會李明濱理事長於會中指出，媒體在自殺防治中扮演重要的角色，過去一直在提 WHO 的媒體六不六要報導原則，六不原則已經慢慢改善，希望未來可以加強六要原則報導，例如如何從逆境中走出來的的方法，在這次新冠病毒疫情，從去年 12 月底開始政府也針對疫情實施各樣的措施，中心與國北護休健系主任呂淑妤用心情溫度計做民調測量，四月份全國 20 歲以上民眾，有 5.3% 的人情緒發燒，達到需要諮詢的程度，估計大約有 102 萬的人口，與去年 8.3% 相比，下降了 3 個百分點；過去一個星期有自殺意念的人也降低了 50%。根據這個調查發現各項數據都在改善，唯獨緊張不安增加了 21 個百分點，表示疫情急性期造成民眾的不安。

同時，李明濱理事長表示，在 108 年 2 月 1 日起禁止分裝及販售劇毒農藥巴拉刈後，108 年上半年農藥自殺死因占率從 107 年的 16.9% 降低至 108 年的 12.4%，有大幅度的下降。

立法院社會福利及衛生環境委員會吳玉琴委員也呼籲，自殺防治法規範的媒體包含報紙、網路、電視，希望大家對自殺的報導有自律性，不要太過聳動，因為報導自殺是有渲染力的。針對疫情，居家檢疫者與醫護人員需要全民的支持與鼓勵，也感謝媒體利用自身的優勢支持醫護人員，並提到巴拉刈對於老人自殺有很大的殺傷力，政府已透過補助的方式，來支持農民尋求替代農藥的使用。

衛生福利部心理及口腔健康司謙立中司長則指出，疫情對民眾產生很多壓力反應，以及對經濟、社會造成的影響，造成未來次級的壓力，台灣每天開記者會，有效降低民眾的焦慮，也傳達正確的資訊，避免引起不好的影響，也希望媒體朋友幫忙，在報導中文字描述的部分更加小心，避免產生效仿，並針對自殺防治法給予一些建議，作為細則的參考。

**疫後心理重建不容忽視**

目前台灣新冠疫情已開始趨緩，許多疫情嚴重的國家如義大利、法國等都開始考慮局部解除封城令，台灣在全民的努力下，已挺過首波的心理社會衝擊，但也千萬不能輕忽疫情的長期壓力，全民仍需同心協力共同邁向疫後心理重建。

隨疫情而衍生的經濟與社會衝擊是全面性的，嚴重者可能會出現疲憊、孤立、甚至高度抑鬱的情況，全國自殺防治中心主任李明濱教授指出，重鬱症患者、情緒敏感者與疫情期間曾受檢疫/隔離以及面臨失業失婚壓力者都是疫情後容易出現負面心理反應的高關懷族群，若同時蒙受多重重大壓力，恐使萌生自殺意念，災難的身心影響可長達多年，故萬不可因疫情趨緩便放鬆警惕，而輕忽疫後心理重建，在本次會議中台灣自殺防治學會吳佳儀理事也提到，自殺是多重因子造成的行為，目前環境造成模仿的效應以及在疫情下的壓力，隔離期間擔心被傳染、失眠、被監控、社交距離等皆可能是造成自殺的危險因子，尤其是護理人員亦在疫情中受到很大波及，例如被投以不同的眼光，疫情爆發前後心情溫度計的數據總分區是在三月達到高點，但有微幅下降的趨勢，升幅約 10% 左右，以自殺意念來看，升幅約 5% 左右，呼籲民眾多關心身邊親友，分享愛與溫暖，善用心理精神衛生資源，營造更優質的身心安適環境。

聯合醫院社區精神科陳映燁主任表示，疫情有沒有造成自殺率的上升，從過往的數據發現影響不大，反而是之後的經濟不景氣觀察到有自殺率上升的情形，若要超前部署，包含媒體報導、後續的經濟不景氣如何因應民眾的心理健康才是最大挑戰。

### **媒體在自殺防治中之角色與挑戰**

聯合醫院社區精神科陳映燁主任指出，國外媒體如加拿大在名人自殺後用 mindset 評估，八成五以上的報導都符合標準，但台灣媒體在刊登照片與詳述自殺地點兩項上仍容易違反規定，且報導數偏高，是台灣的隱憂。

台北市報業商業同業公會羅國俊理事長則認為，平面媒體自律機制這些年改善很大，雖照片刊登比率高，但應細看照片刊登的內容來分析，也針對施行細則向心口司陳情，認為不放頭版此項法條缺乏彈性，相關會議務必邀請有媒體經驗的人參與其中，如果施行細則如要維持原本內容，宜針對重要事件、國際要聞訂定但書，另也表示新聞業不只記者的寫稿，審稿過程中也是相當重要，未來建議除了在醫療衛生線

記者，應該對其他領域的記者也要傳遞相關規範事項，並呼籲用自律來代替他律，並給予優質報導、自律機構實質補助，且未來新媒體的影響力越來越大，未來討論時應納入新媒體，讓主流媒體平衡。

### **善用心情溫度計 App 展現關懷**

心情溫度計(BSRS)在 921、SARS、八仙塵爆期間被普遍的使用，若發現身邊親友或自己因疫情直接或間接導致的壓力，造成精神困擾或適應障礙，可下載並使用心情溫度計 App，即時測量親友與自己的心情溫度、的情緒困擾，建議尋求專業幫助，App 皆可查詢當地社區心理衛生資源或精神科醫療單位的聯絡方式。緊急時，也可撥打衛生福利部 1925 安心專線，將有專人為您服務。

### **歡迎下載『心情溫度計 App』**

1. 連至 App store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。
2. 使用手機掃描下圖 QR code( iOS & Android)，立即下載。





新聞聯絡人： 宋映緯

全國自殺防治中心主任 李明濱 0975-731-112

全國自殺防治中心副主任 陳俊鶯 0935-717-223