

三大指標防治策略

一、全面性策略

全面性自殺防治策略之標的為全體民眾，涵蓋導正媒體報導、減少致命性物品之可近性、降低自殺與精神疾病的汙名化程度。並透過心理衛生教育，增進民眾風險行為管理知能，提升社會大眾對自殺議題之認識，推廣心理健康促進相關資訊及網站，落實「自殺防治、人人有責」，擔任自殺防治守門人。

1. 促進民眾心理健康

- 1) 透過活動與展覽，加強心理衛生教育，增進社會大眾心理健康
- 2) 推動精神疾病與自殺去汙名化
- 3) 製作宣導教材，建立數位學習網站，連結教育訓練資源，同時藉由多層面及多元之教育，如生命教育、情緒管理及壓力管理來推動心理健康促進
- 4) 政府與民間相關機關團體相互連結並落實自殺防治策略
- 5) 呼籲媒體報導遵循世界衛生組織之報導原則(六不六要)，並儘量報導逆境向上之案例，以激勵大眾。

2. 減少致命性物品之可得性

- 1) 針對常用自殺方式或工具，如農藥、木炭、藥品的取得與使用，推動防治策略與管制辦法。
- 2) 針對相關販賣業者、藥師公會和社區藥局、各區農會推廣人員、村里長、大樓管理員...等，辦理「自殺防治守門人」訓練課程提高相關敏感度。
- 3) 擇定自殺熱點(常發生自殺行為地點)辦理重點防治區，加強巡邏及增加間是系統管理

3. 媒體報導之素質提升及監督

- 1) 媒體報導內容及電影、電視、網站、影音平台之監督
- 2) 建立媒體自殺事件報導指引，並強化與媒體之對話，導正媒

體報導以降低自殺的模仿效應

4. 求助管道可近性提升並廣為宣導

- 1) 宣導政府與民間設立之求助專線(如 1925)
- 2) 定期盤點各縣市政府，公私機構，學協會，團體所提供諮詢電話，據點及網路等求助管道並予宣導

二、選擇性策略

透過社區關懷、結合政府及民間力量(含志工團體)，協助風險辨識及篩選出高風險族群，以守門人(gatekeeper)工作推廣為核心方法，且加強醫護及諮商輔導人員辨識精神疾病或具有自殺傾向者之能力，並適時轉介給專業人員作妥當處置，協助高風險群之篩檢，並予以適當回應及轉介。

1. 高風險族群之社會資源提供

- 1) 加強自殺高風險者接觸到心理健康衛生資源的可近性
- 2) 增進對社會、經濟、工作、人際、生理問題困擾者的支援
- 3) 強化對保護服務個案、多元性別人口群的心理諮詢管道
- 4) 加強對照顧者的支持及心理健康衛生資源
- 5) 改善各機關單位的資訊共享及資源連結機制
- 6) 加強憂鬱症、酒癮與物質濫用的防治

2. 高風險群之評估、篩檢及轉介

- 1) 培訓精神醫療服務相關人力資源及強化精神照護、心理衛生、醫療保健、社會福利等資源連結
- 2) 針對特定的自殺高風險群推動精神疾病與自殺傾向的篩檢與提供資源轉介，如：失業人口、老年人、重大傷病、慢性病患者、獨居者、特殊職業族群(易獲得致命自殺工具的醫療人員、軍人和警察)、周產期婦女等
- 3) 提升大規模災難或傳染病的相關心理健康照護並提供生活上

的支持

3. 培養及精進自殺風險辨識及珍愛生命守門人之人力資源
 - 1) 培養自殺防治專業人員，提升自殺防治相關人員之心理健康照護
 - 2) 加強醫事人員、長期照護人員等第一線專業人員自身情緒及壓力管理技巧，與對自殺風險評估及應對的技能，如：
BSRS-5 之運用
 - 3) 與大專院校合作推動自殺防治教育訓練並推廣心情溫度計 (BSRS-5)，提升學校教職員篩檢與辨識自殺高風險族群之能力
 - 4) 強化如家人、朋友等社會支持網絡的協助支援，鼓勵親友多陪伴有自殺意念的個案，避免讓其獨處，並以謹慎、尊重的態度與其交談，提供支持與正向力量。
 - 5) 推展守門人概念、發展義工組織及全面推動「珍愛生命守門人」教育訓練，亦針對能接觸高風險族群的人員、社福團體合作，進行自殺防治宣導、推廣，與辨識與轉介有自殺傾向個案。

三、指標性策略

指標性策略的防治對象，是具有高自殺風險的個人，其主要在於追蹤曾自殺過的自殺企圖者、強化偏遠地區之緊急救護能力，以及自殺相關個案管理，以期給予自殺企圖者有效的身心醫療及社會介入措施，防止自殺企圖者再度嘗試自殺。並針對常用自殺方式或工具，推動防治策略，於常用自殺工具之包裝、銷售點加強相關宣導，同相關人員辦理自殺防治守門人訓練課程

1. 建立自殺企圖者通報關懷系統
 - 1) 強化專業人員知能
 - 2) 依據自殺防治法第11條，強化相關業務人員之通報效能
 - 3) 跨系統資訊服務連結

- 4) 資訊準確且完整的分析、呈現，以提供即時關懷與介入服務

2. 自殺企圖者處遇及治療體系

- 1) 自殺關懷後續照護體系(aftercare system)之第一線人員培訓
- 2) 完整的關懷訪視制度建構：訪視、資源連結與協助轉介相關資源
- 3) 加強自殺企圖者中具潛在精神疾病個案之醫療連結
- 4) 個案家庭之溝通協調

3. 促進個案社會連結與照護網絡整合

- 1) 強化醫療照護連續性與可近性
- 2) 推動社區的醫療照護之整合

4. 自殺者遺族關懷服務

- 1) 辦理自殺者親友(遺族)追思會及組織遺族關懷團體
- 2) 打破自殺迷思、為自殺者及其親友(遺族)，共同營造信任環境
- 3) 提升自殺者親友(遺族)自我照護能力
- 4) 改善各項醫療及人道服務體系對於自殺親友(遺族)的可近性
- 5) 提供自殺企圖者或親友(遺族)後續關懷服務輔導，視其需求提供資源轉介，或運用心情溫度計關注並辨識其身心狀態，以能早期發現、介入。

