

## <自殺防治守門人~1問2應3轉介>

演講主題:心理健康促進暨自殺防治守門人

主辦單位:諮商輔導中心

活動日期:104.09.30(三)15:10-16:50

活動地點:梅30A

主講人:彰化縣衛生局 李美慧 老師

『自殺』一直都是相當嚴肅的話題，若不討論並不表示它不存在我們週遭，或許我們不僅要關心正有自殺意念的人？而是更要知道該如何辨識這些高危險群，更重視事前的預防工作，避免憾事的發生。



美慧老師說~只要學會如何辨識自殺行為的人，你我都可稱為自殺防治守門人。



在探討自殺防治前，更重要的是辨識情緒重要性，因有自傷想法的人，通常會有強烈的憂鬱情緒。



當一個人透露自殺想法時，切記**不能**做的事情：告訴對方不能去死、你才不敢咧、事情過去就好、請對方一人獨自想想、爭辯自殺行為、要對方找個活下去的理由。



我們**可以**做的是：陪伴對方不能讓對方獨處、移開危險物品(刀子、繩子、煤炭…)、告訴對方的家長、師長、其他友人，不要讓自己一人獨自承受對方帶來情緒壓力。



最重要的是良好心理健康促進要點在於~~SMILE，規律的**睡眠**習慣、從事**運動**及休閒**活動**、良好的溝通與**人際關係**、熱心關懷及**正向思考**、**均衡飲食**。

希望大家今天聽完這場演講，大家可保持健康的生活，若發現週遭有需要的同學，除了您的鼓勵與支持外，也可將同學帶來諮商中心與心理師們聊聊，若同學不願意，也要提供校外資源給同學參考哦！

### 關於自殺防治的資源

校內	
單位	電話
諮商輔導中心	分機 1212、1211
校安緊急聯絡電話	0934-000110
校外	
生命線	1995
衛福部安心專線	0800-788995
張老師	1980
各鄉鎮衛生所	

諮商輔導中心 關心您