**自殺危機衡鑑表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 危機程度  判斷項目 | 低 | 中 | 高 |
| 1.自殺計畫 | | | |
| A.細節 | 模糊、沒有什麼特別的計畫 | 有些特定計畫 | 有完整之想法，清楚訂出何時、何地及方法 |
| B.工具之取得 | 尚未有 | 很容易取得 | 手邊即有 |
| C.時間 | 未來非特定時間 | 幾小時內 | 馬上 |
| D.方式之致命性 | 服藥丸、割腕 | 藥物、酒精、一氧化碳、撞車 | 手槍、上吊、跳樓 |
| E.獲救之機會 | 大多數時間均有人在旁 | 如果求救會有人來 | 沒有人在附近 |
| 2.先前的自殺企圖 | 沒有或一個非致命性的 | 有許多低致命性或一個中度致命性；有重覆之徵兆 | 有一高度致命性或許多中度致命性的 |
| 3.環境壓力 | 沒有明顯之壓力 | 「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應 | 「對環境改變」或「失去某些人或物」有強烈反應 |
| 4.徵兆 | | | |
| A.日常生活之處理方法 | 可以維持一般生活 | 有些日常活動停止。飲食、睡眠、以及課業受到影響 | 日常生活廣泛受影響 |
| B.憂鬱 | 輕度之情緒低落 | 中度之情緒低落；有悲傷、受困擾、或孤獨感產生，且活動量降低 | 受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，而產生退縮或爆發性攻擊的行為 |
| 5.支持資源 | 可獲得家人與朋友幫助 | 家庭或朋友可幫助但非持續性的 | 對家庭、朋友採敵視，中傷或冷漠之態度 |
| 6.溝通之方式 | 直接表達自殺之感覺及意圖 | 表示出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此而感到抱歉 | 內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達 |
| 7.生活型態 | 尚有穩定的人際關係、人格表現及學業表現 | 有藥物濫用，有衝動性之自殘行為 | 有自殺行為，人際相處困難 |
| 8.健康狀況 | 沒有特別的健康問題 | 有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病 | 有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性之大病 |

**自我傷害（自殺）的警告訊號**

|  |
| --- |
| 1.語言上的線索：表現想死的念頭，可能直接以話語表現出來，也可能在其所做的文章、詩詞中表現出來。 |
| 2.行為上的線索：Ａ、突然的，明顯的行為改變。  Ｂ、出現相關的學習與行為問題。  　　　　　　　　Ｃ、放棄個人擁有的財產。  　　　　　　　　Ｄ、突然增加酒精或藥物的濫用。 |
| 3.環境上的線索：Ａ、重要人際關係的結束。  　　　　　　　　Ｂ、家庭發生大變動，如財務困難、搬家等。  　　　　　　　　Ｃ、顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。 |
| 4.併發性的線索：Ａ、從社交團體中退縮下來。  　　　　　　　　Ｂ、顯現出憂鬱的徵兆。  　　　　　　　　Ｃ、顯現出不滿的情緒。  　　　　　　　　Ｄ、睡眠、飲食習慣變得紊亂，失眠，顯得疲倦，身體不適 |