

環境部八月份電子報

自殺防治與心理健康： 關愛生命，關心他人



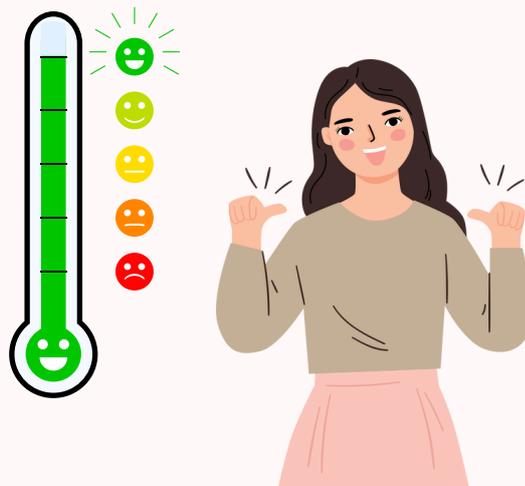
偉中是一位總是笑臉迎人的同仁，工作認真、人際關係也不錯，在同事眼中幾乎找不到負面評價。但某天下班後，他傳了一封簡訊給主管，說自己真的撐不下去了，謝謝大家這段時間的照顧。幸好主管當機立斷，立刻通知家人與社會資源介入，才避免了一場無法挽回的憾事。事後大家才慢慢理解，原來偉中這段時間悄悄經歷了一段沉重的情緒風暴，獨自承受了太多痛苦，卻不知該如何求助。

在繁忙而高壓的工作與生活環境中，每個人或多或少都經歷過情緒低潮，但有些人承受的壓力遠超過我們能想像。根據統計，自殺一直是國人十大死因之一，其實每一個選擇結束生命的人，背後都有一段不為人知的痛苦歷程。自殺防治之所以重要，不只是因為它關乎生命的延續，更是我們對人與人之間關懷與連結的實踐。自殺往往不是一時的衝動，而是來自長期的孤獨、無助或壓抑。如果我們能夠更早察覺、更快伸出援手，也許就能阻止一個悲劇的發生。這不只是專業人員的責任，而是每一位在團體中、在職場上的同仁，都可以參與的一份關心與行動。



那麼，當我們發現身邊的同仁、朋友，情緒似乎有些異樣時，可以做些什麼呢？事實上，自殺傾向的表現不一定非常明顯，但還是會出現一些訊號。例如：頻繁表現出失望或無望的言語、說「我是不是沒用了」、「我走了應該也沒人會在意」。這類告別式的話語、情緒大幅起伏、突然將珍貴物品交給別人、變得沉默或退縮、生活習慣改變等，都是可能的徵兆。若你觀察到這些情況，請不要猶豫，適時地關心並鼓勵對方尋求幫助是關鍵的一步。你可以主動私下關心對方，向信任的主管或人資反映情況，或推薦使用「員工協助方案（EAP）」。這樣的舉動不僅能讓對方感受到被看見，也可能成為關鍵的轉捩點。

除了關心他人之外，照顧自己的心理健康同樣重要。我們不一定總是知道自己的情绪是否過於緊繃，有時在忙碌中其實早已疲憊不堪卻沒察覺。這時你可以使用「簡式健康量表」，也就是俗稱的「心情溫度計」，幫助快速又簡單的自我檢視。它可以幫助你掌握目前的心理狀況，看看是否有焦慮、憂鬱、睡眠困擾等問題正在累積。如果結果顯示你需要，或者你對自己的情绪狀態感到困惑與迷惘，建議善用員工協助方案（EAP），與心理師聊聊。這樣的對話不會讓你變得脆弱，反而是一種成熟與自我關懷的展現。別忘了，關心他人從不是負擔，而是建立連結的開始；而照顧自己，更是走得長遠的根基。



我們每個人，都是別人生活的一部分，也都是自己心理健康的第一線守門人。多一點對他人情緒的理解、多一點對自己的溫柔覺察，也許就能讓某個正在掙扎的人，有機會再次擁抱生命的希望。



在這個重視效率與表現的世界裡，請別忘了，最重要的是活著，而且活得好。如果你或你關心的人，正在經歷一段難熬的時光，請記得：幫助永遠都在，只要你願意踏出一步，我們就在那裡等你。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司