

# 當情緒發出求救訊號—— 身心危機辨識與自殺防治指引



## 一個你我都可能遇見的故事

阿偉是職場上大家心目中的靠山。他平時話不多，卻總是做事細心，笑起來的樣子讓人感到親切，給人一種可靠的感覺。但最近，阿偉的狀態似乎變得很低落。他不再和同事們一起用餐，以前總是帶著笑容，對同事的玩笑總是有回應，而現在，他開始會避開與同事的互動。當有人關心他時，他只是淡淡地回答：「沒事，只是有點累。」有一天，加班到很晚，阿偉輕聲對坐在旁邊的同事小文說：「有時候覺得，如果明天不會醒來就好了...」小文愣住了，心想可能只是玩笑，但這句話卻讓她整晚都無法入睡。她開始回想這段時間阿偉的種種變化，並開始煩惱該怎麼幫忙阿偉？



## 怎麼看懂情緒的求救訊號？

每個人都有心情低落的時候，這是常態。但倘若低落持續了很長一段時間，甚至開始影響到生活和工作，那就可能是「心理危機」的警訊。

在許多情況下，當一個人面臨自我傷害的風險時，他們會通過情緒、語言或行為來展現，我們稱之為求救訊號。這些訊號可能在以下幾個方面出現：

### 1. 情緒的變化：

- 長時間感到憂鬱或焦慮。
- 對曾經喜愛的事物失去興趣。
- 經常感到疲倦或情緒麻木。



### 2. 想法的變化：

- 覺得自己毫無價值，經常自責或自我厭惡。
- 對人生感到絕望，未來似乎黯淡無光。
- 強烈感到孤獨和無助。

### 3. 行為的變化：

- 減少社交，開始退縮，不想和人互動。
- 睡眠和飲食習慣出現劇烈變化。
- 工作表現下降，或突然開始整理個人物品、交代未完成的事情。

### 4. 言語的變化：

- 經常提到死亡或有消失的想法。
- 直接表達不想活了或有自殺的念頭。
- 詢問傷害自己的方法。



這些訊號不一定全部出現，但只要符合幾項，而且持續一段時間，我們就會需要開始多注意囉!



## 遇到危機，我們可以怎麼做？

**對自己：先溫柔對待自己** 如果你感到撐不下去，或有傷害自己的念頭，請不要責怪自己。這是情緒在告訴你：「我需要幫助了。」你可以試試找信任的人聊聊心情，或者嘗試尋求專業的協助。

**對他人：主動靠近，不要假裝沒事** 如果你發現同事或朋友的狀態異常，可以試著簡單地說：

- 「最近你好像累了，要不要聊聊？」
- 「如果想說，我願意聽你說。」

一句溫暖的關心，往往比任何建議都更有力量。



**傾聽比說教更重要** 面對情緒低落的人，先盡量不要急著給建議。比起說「別想太多」，試著可以告訴對方：「我在這裡陪你。」

**開始尋求協助連結資源** 如果對方已經表達自殺想法，或情緒非常不穩定，請不要獨自承擔。陪伴他一起尋求心理師或醫療資源，必要時也能聯絡相關單位，來共同協助對方。

在繁忙的工作中，我們常常只專注於進度與績效，但每個人的心理健康，其實都影響著整個團隊的氛圍。多一點關心，多一句問候，或許就能將孤單的人拉回來。如果你或身邊的人正在情緒困境中，不需要一個人承受。透過員工協助方案（EAP），專業心理師可以提供保密且專業的心理支持，幫助你整理混亂的情緒，找到合適的因應方式。

在緊急情況下，也可以撥打以下熱線唷：

- 生命線：1995
- 張老師專線：1980
- 安心專線：1925（依舊愛我）



每個情緒都值得被看見，每個人都值得被溫柔對待。讓我們一起成為彼此的支持，共同守護身邊的人。



# 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