

2020台南護專親職講座
主題：教養孩子FUN輕鬆-談親子教養
與壓力因應方式

李慧芳臨床心理師
李慧芳心理治療所所長

自殺防治守門人計畫

活動體驗：正念減壓技巧

靜心
專注
放鬆

青少年憂鬱情緒自我檢視表

很高興你打開了這份量表，表示你已 Open Your Mind，開始和情緒做 Friend！

請按照你最近二週的想法與感覺回答「是」

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，
若不符合，請勾選「否」。

	是	否
01. 我覺得現在比以前容易失去耐心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. 我比平常更容易煩躁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. 我想離開目前的生活環境	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. 我變得比以前容易生氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. 我心情變得很不好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06. 我變得整天懶洋洋、無精打采	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. 我覺得身體不舒服	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. 我常覺得胸悶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

或「否」。

時時檢測
情緒OK



09. 最近大多數時候我覺得全身無力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我變得很不想上學	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我變得對許多事都失去興趣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我變得坐立不安，靜不下來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我變得只想一個人獨處	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我變得什麼事都不想做	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我覺得自己很差勁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我變得沒有辦法集中注意力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 我對自己很失望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 我想要消失不見	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

完成送出

12分以上

青少年
憂鬱情緒
自我檢視表

6-119

此為憂鬱情緒的篩檢表
並非憂鬱症的診斷

青少年 憂鬱情緒 自我檢視表

你的得分是：**9**

最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？
要不要試著把問題及感受向自己信任的人
(例如朋友、父母或師長)說出來，
一起討論解決的方法。
他們的經驗會帶給你不同的想法！
你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，
每天運動，保持活動的習慣，讓自己有活力！
或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，
轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。

如果你/妳有憂鬱症方面的疑問或問題，
歡迎利用憂鬱症問題留言版發問唷！

下一步



青少年常見的困擾

- 我不知道我的未來在哪裡



青少年常見的困擾

- 我看不到我身上有什麼才華或者優點



青少年常見的困擾

- 我不夠帥（漂亮），臉蛋不夠好看，身材不夠好



青少年常見的困擾

- 別人都有男（女）朋友，只有我沒有，好羨慕他們
- 發生性關係了怎麼辦？



青少年常見的困擾

- 爸爸媽媽只會要求我，嘮叨唸我，好煩！沒有人真正關心我



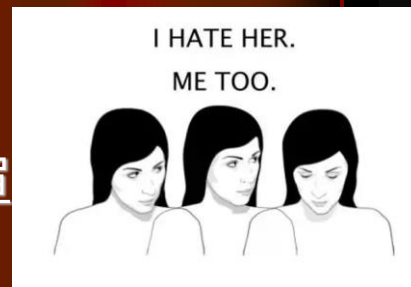
青少年常見的困擾

- 父母長久以來的問題，讓我心灰意冷，我對大人感到很失望



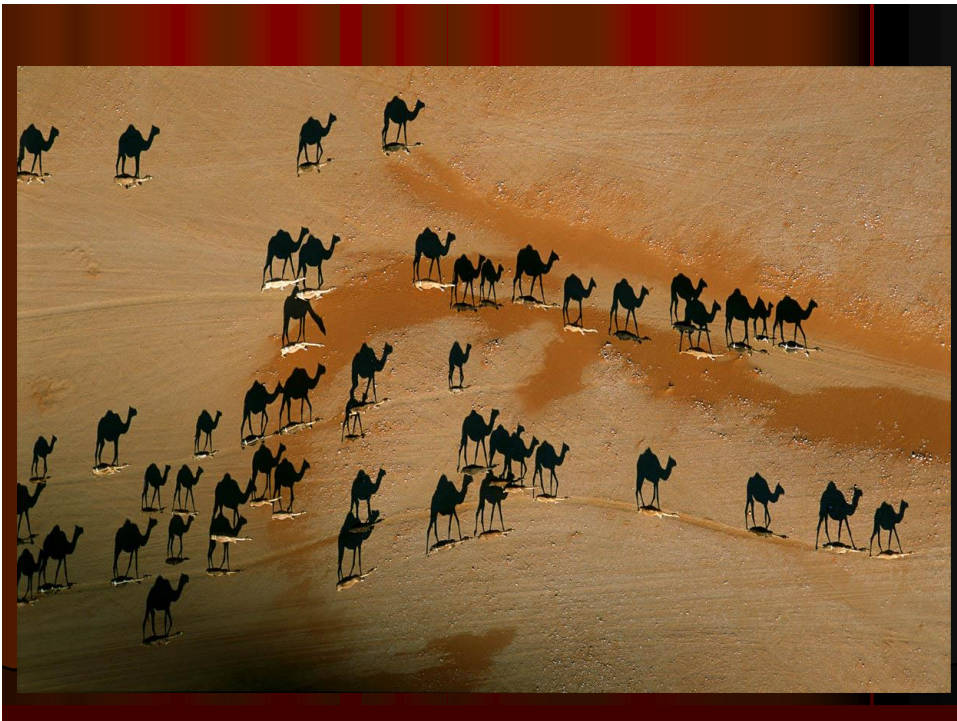
青少年常見的困擾

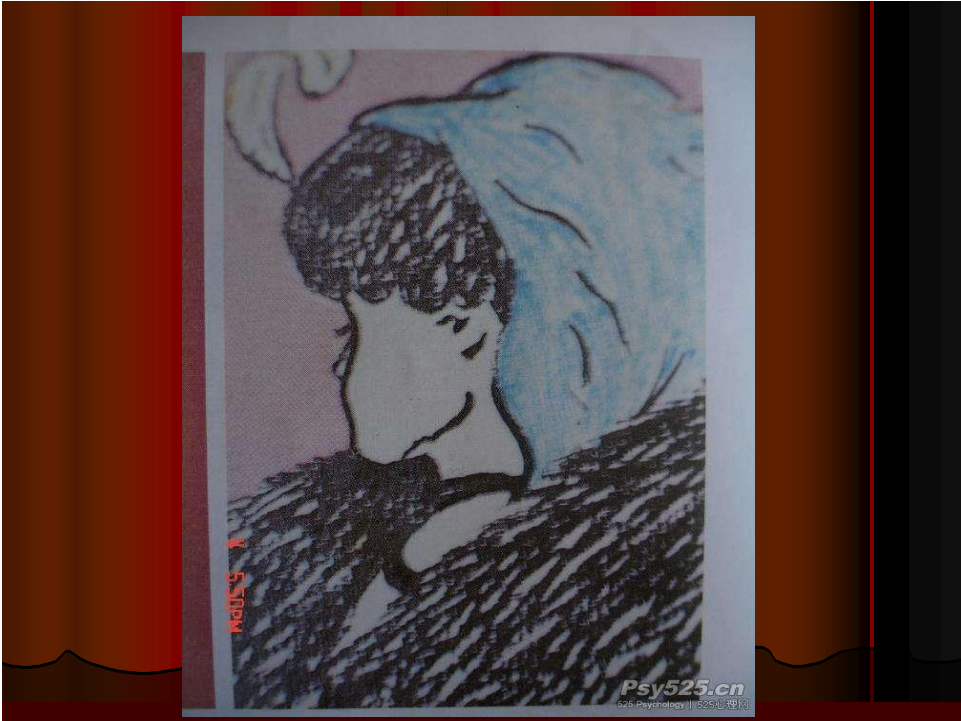
- 我覺得別人好像不喜歡我，會排擠我
- 不被愛
- 分組時總是落單



青少年常見的困擾

- 我現在成績很差，面對功課很有挫折感，怕比不上別人，有點想放棄學業(轉學)。





給家長的建議

孩子的發展往往超乎您的想像

生理、心理相互影響

考慮3C產品的影響性

孩子是家長的照妖鏡

衝動控制訓練很重要

等待、等待、耐心陪伴

容許孩子跌倒，也接納自己挫折

[珍愛生命守門人] 一問二應三轉介的重點

一問的重點

1. 辨識自殺高風險群
2. 自殺意念與精神症狀的評估
詢問的工具與技巧
詢問情緒困擾的程度，評估其嚴重性
運用BSRS-5 簡式健康量表
心情溫度計

二應的重點

一旦自殺意圖的風險變的明確，守門人的任務隨即轉變為- 說服當事人積極地延續生命
時機是決定成功的重要因素
勸說成功在於減少當事人覺得“被遺棄”的感覺

三轉介的重點

好的守門員不只被動的阻止自殺,也會主動積極的協助轉介處理

轉介標準

- BSRs分數高
- 潛在精神疾病
- 自殺自傷身心問題
- 超乎助人者的能力

轉介建議

- 安全與尊重
- 說明與再保證
- 推薦

