

## 自殺的危險因子與保護因子

馬偕紀念醫院精神科暨自殺防治中心 劉珣瑛 醫師

危險因子是指與自殺有關或導致自殺的可能因素，也就是說「有」危險因子的人有較高自殺行為的可能性。另一方面來說，保護因子可以減少自殺的危險性。保護因子可以加強人的復原力（Resilience），可以藉以對抗危險因子。危險因子與保護因子都包括了生理 - 心理 - 社會 - 環境 - 社會文化等面向。雖然，這樣的分類有些武斷，但是在考慮危險與保護因子時，可提供我們更全面性的審視。了解自殺行為的保護因子與危險因子的交互影響，以及如何介入改變這些的因子的相互關係，對於有效的自殺防治介入很重要。然而，改變特定保護因子或危險因子是否對自殺防治有效果，這方面的研究截至目前為止仍非常少。

目前研究證實，某些治療可以降低危險因子從而降低自殺死亡率：包括鋰鹽治療可以降低躁鬱症的自殺死亡率；加強社區的社會支持可以降低自殺死亡率（Baldessarini, Tando, & Hennen, 1999）。有些危險因子雖然是無法改變的（例如曾經有過自殺行為者），但是，知道這些危險因子可以提醒醫療人員增加警覺性，能特別去關注罹患精神疾病或酒精濫用、藥物濫用者、或注意到正在經歷重大失落等壓力事件的個案，隨時要評估其自殺危險性（Oquendo et al, 1999）。保護因子範圍廣泛，從個人的態度或行為特質、到環境與文化的影響（Plutchik & Van Praag, 1994）。以下列出一些危險因子與保護因子：

## 一、保護因子：

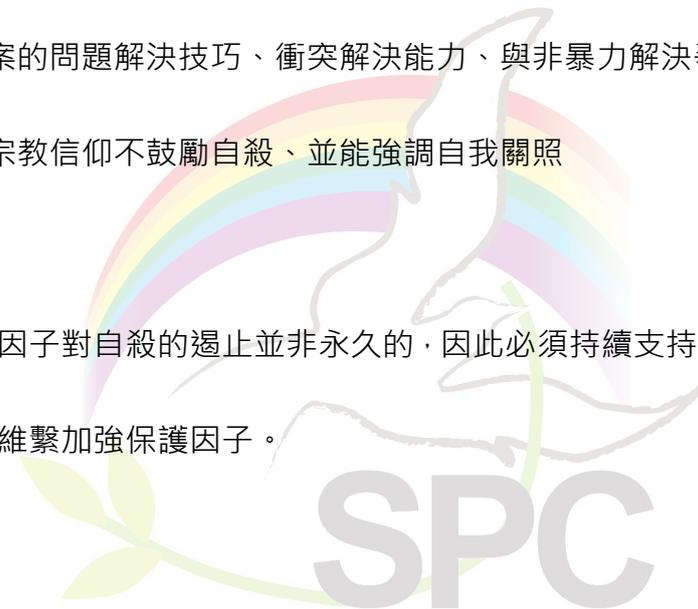
- (一)積極有效的治療精神疾病、身體疾病與酒精與藥物濫用
- (二)提供各種臨床治療，加強治療的可近性；強化求助行為
- (三)限制自殺高危險方法的取得
- (四)加強家庭支持與社會支持的連結
- (五)藉由持續醫療與心理衛生照顧的醫病關係，來提供有效的支持
- (六)強化個案的問題解決技巧、衝突解決能力、與非暴力解決爭執的能力
- (七)文化與宗教信仰不鼓勵自殺、並能強調自我關照

由於保護因子對自殺的遏止並非永久的，因此必須持續支持個案、尋找各種不同的方式來維繫加強保護因子。

## 二、危險因子：

### (一)生理心理社會的危險因子

- 1.精神疾病，特別是情緒疾病、精神分裂症、焦慮性疾病、與某些人格疾病
- 2.酒精或其他物質使用疾病
- 3.絕望感
- 4.衝動或攻擊傾向
- 5.曾經有過受虐或創傷的經驗



馬偕紀念醫院自殺防治中心  
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

6.某些重大身體疾病

7.過去有自殺企圖

8.家族有自殺史

## (二)環境危險因子

1.失業或財務損失

2.最近剛結束感情或某段關係、失去重要的社會關係

3.容易取得致命方法者

4.自殺的群聚、自殺模仿效應

## (三)社會文化危險因子

1.缺乏社會支持或隔離孤單感

2.求助行為（看精神科或心理治療等）的標籤化

3.醫療照顧上的障礙、缺乏可近性與健保給付的限制：例如缺乏精神醫療、  
心理衛生機構、或像台灣健保對酒癮或藥癮治療的限制（台灣健保不給付  
酒癮或藥癮的治療）

4.某些宗教、文化上對自殺的信念

5.媒體的影響、或曾經認識自殺死亡者

