

0910 世界自殺防治日

改變自殺敘事：陪伴生命、注入希望

每年9月10日是「世界自殺防治日」(World Suicide Prevention Day)，今年主題為「改變自殺敘事：陪伴生命、注入希望」，提醒大眾一句話、一份傾聽都能帶來改變。依衛福部統計，自殺已再次列入我國十大死因，南投縣通報資料亦顯示約七成自殺死亡個案為首次通報，凸顯及早辨識與介入的重要。南投縣政府衛生局以「1問、2應、3轉介」為行動主軸，推動守門人培訓與跨網絡合作，並透過「心情溫度計(BSRS-5)」及關懷訪視等服務，協助民眾及早獲得支持，呼籲全民攜手正視自殺防治，成為彼此最溫暖的陪伴。

阿凱(化名)，32歲，在外地工作多年，為家中的經濟支柱，近來因公司裁員壓力加劇，他不僅擔心失去工作，還背負著房貸與家人生活的重擔，白天他勉強撐著微笑，但夜裡卻常常被焦慮與無力感淹沒，妻子察覺異樣，沒有責怪，而是靜靜坐在身旁，告訴他：「我會陪你一起想辦法。」並陪同他尋求專業協助，經持續心理諮商與妻子的陪伴，阿凱如今能以更健康的方式面對生活的挑戰。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，當黑夜顯得漫長無邊，陪伴就是最溫暖的光，許多人在低谷時，並不是缺乏解決問題的能力，而是缺少一個願意傾聽的陪伴者。生活遇到困難時，若找不到人尋求幫助時，可以自我檢測心情溫度計或預約免費心理諮商；若分數偏高或情緒困擾已影響作息與人際，務必及早尋求專業協助。本縣13個鄉鎮市衛生所及南投區、竹山區社區心理衛生中心提供免費且保密的心理諮商，114年截至8月底，累計服務達868人次，另「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」累計服務達1,004人次。洽詢專線：南投區049-2202662、竹山區049-2631925；如遇急迫危機，請立即撥打衛生福利部24小時安心專線1925(依舊愛我)；如有社會福利需求，可撥打1957福利諮詢專線。