

**改變自殺敘事 從心開始對話**
Part 1: Changing the Narrative on Suicide

每年的9月10日是**世界自殺防治日**，目的在減少全球自殺事件和人數。自殺是全球性的挑戰，根據世界年齡層死因分析中，自殺位居前20大主要死因，每年有將近80萬人死於自殺，每隔40秒就會有人因為自殺而喪命。

為喚起社會大眾對於自殺議題的重視，同時也傳達「自殺是可以預防的」觀念，誠摯邀請您一同加入「**單車繞世界**」活動，不管您騎多遠，每段距離都代表一份對自殺防治的支持與珍愛生命理念的發揚，意義重大！讓我們與世界同步，踴躍參與這項世界級的盛事。歡迎掃描QRcode響應



社團法人台灣自殺防治學會

當情緒生病時...

情緒能讓我們感受世界的所有美好，更能保護我們做出恰當的反應。然而當我們遇到難以處理的壓力挫折或重大事件，以致不知如何在情緒上達到平衡，加上一些生理因素影響，就可能生病喔！下面就讓我們來分辨**憂鬱情緒**和**憂鬱症**的差異吧！



若仔細探索，通常可以發現心情低落的原因，問題解決了，心情就會跟著輕快起來

對生活不會有很大的阻力，心情也會有好轉的時候

可能會睡不太好

偶而精神低迷、提不起勁，但不影響食慾與生活

能在嘗試下維持原本的生活與工作
因伴隨具體事件，身邊人較能理解

若有親友或輔導人員支持，通常可以看見正向轉變

心理

生理

社交



讓人做不了事，做任何事情都不會讓心情變好

強烈的感到痛苦與極度的悲觀霧面迴圈思考，多少有「死了就解脫」的想法

食慾改變(降低食慾或暴食)，易感到頭痛、身體痠痛等各種身體不適的症狀

失眠、整天想睡不想動、或是「早醒」，醒來的感覺不是睡飽了有精神，而是落寞

工作無法正常表現、對原本的興趣和嗜好無感

避免和朋友聯絡或參與社交、和家人相處感到困難，狀態讓親近的人感到不解

憂鬱症可能出現的症狀包含心理、生理以及社交上的症狀。我們整理出相關的可能症狀，但要提醒大家：並不是有以上的症狀，就代表你得了憂鬱症，要實際診斷憂鬱症，必須要同時符合「**足夠多的特徵性症狀**」、「**足夠長的持續時間**」，以及「**足夠影響個案原本功能**」的條件，並且由**醫師來協助判定**才可以喔！

各位同學：看完以上介紹，是否會好奇如何治療憂鬱症？或能否痊癒？敬請期待本期part 2 下週出刊！



好好愛人 好好對待整個宇宙 好好照顧自己

好好活著 好好活著才能明白 活著好好 --摘錄自林季鋼《好好》

參考資料：好晴天身心診所、
昕晴診所

小鬱亂入
DEPRESSY TROUBLE