

心理健康電子報

認識、守護、協助 憂鬱症與自殺防治識能

憂鬱是一種複雜的感覺，會轉而反映在生理、認知及行為等層面，甚至影響正常功能運作。當情緒低落，持續兩週以上，且相關徵候明顯符合臨床上的診斷標準時，則可能罹患憂鬱症。



心情篩檢小工具

-  心情溫度計
 -  長者憂鬱量表(GDS)
 -  孕產婦愛丁堡量表
- 點選篩檢工具測驗

自殺防治守門人

你我都是守門人，自殺警訊不漏接

一問 ➡ 主動關懷、積極傾聽

主動關心，詢問對方狀況，自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程，透過關懷與傾聽辨別殺高風險群。

二應 ➡ 適當回應、支持陪伴

聆聽對方問題，並做出適當的回應與支持陪伴，勸說對方活下去並且接受幫助。

三轉介 ➡ 資源轉介，持續關懷

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，請積極主動轉介資源協助。

資源與協助

找不到人可以傾聽 我們聽你說...

衛福部24小時免付費安心專線 1925(依舊愛我)

全國生命專線 1995

全國張老師專線 1980

踴貢少年專線(青少年無憂專線) 0800-00-1769

孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870

老朋友專線 0800-228-585

臺中市社區心理衛生中心 04-2515-5148

臺中市政府衛生局心理服務預約系統

點選預約系統

