



此資料由本會黃敏偉理事長經台灣精神醫學會同意，
提供各生命線夥伴們閱覽，再次感謝台灣精神醫學會。

有關林姓女作家新聞，台灣精神醫學會之呼籲

最近幾天有關林姓女作家之事件，我們看到很多不同新聞媒體報導，擔心國人有所誤解，也期待在此時此刻，我們應支持同理精神疾病患者及其親友，不要汙名化他們，因此台灣精神醫學會特別整理相關資料，提出以下相關建議，包括：給病友的建議、對家屬的建議、對媒體的建議、關於憂鬱症的治療及給網路鄉民的建議。

一、給病友的建議：

閱聽這個事件的報導、留言甚至她的書籍，可能對原本就有憂鬱或類似創傷經驗的個人，產生難過、煩躁或憤怒不平的複雜情緒，可能也會間接感染其悲傷或產生負面自殺意念。

1. **不要否認自己的感覺**：複雜的情緒反應可能是正常的。我們應該坦然面對自己的情緒，可透過一些如腹式呼吸、肌肉放鬆、關注當下等技巧來消化這些情緒。另外找人談談，或把一些想法整理起來也是有幫助的。
2. **準備好再接觸**：如果你買了書想知道另一個病友的生命故事，那也很好，但要了解有情緒反應是正常的。如果還沒準備好，你也可以決定何時再開始閱讀。若情緒反應太強，建議安排活動轉移注意力。把手機、電腦、電視暫時關掉，出去走走或做一些較輕鬆的活動，等準備好再接觸。
3. **勇於向陪伴者與專業人員求助**：維持穩定治療與適當地處理危機是重要的。若因這事件發現憂鬱情緒太過強烈，甚至出現反覆死亡或自殺想法，務必尋求專業人員的協助，也讓陪伴者了解你的情形，切莫任意中斷治療。
4. **在憂鬱發作時不要作重大決定**：有些重大決定像是生命、婚姻感情、工作學業、重大投資買賣等，過度的負面情緒會影響判斷。建議多跟您的親友或專業人員討論，以免將來會後悔而造成遺憾！

二、對家屬的建議：

意外失去子女對父母是人生很大的打擊，常成為永遠的痛。父母可能產生憤怒、自責、悲傷甚至創傷反應、重度憂鬱，也可能持續好幾年。家人及周遭親友應給予更多支持，共度難關。

1. **傾聽、支持、陪伴**：不做過度的推論，也不要太空泛的勸慰，陪伴做些活動，協助分散注意力，不要否認患者的情緒，而是選擇傾聽患者的心聲，告訴患者在這個過程中你的支持，就是患者最佳的良藥。
2. **維持患者治療的穩定**：在治療療程中的患者，穩定的治療相當重要，面對相

地址：105 台北市松山區南京東路四段 183 號 9 樓之 1

電話：02-27189595 傳真：02-25473589

E-mail: lifelroc@gmail.com 官方網站: www.lifel995.org.tw/index.asp



關的新聞，常會喚起患者的無助與無望感，甚至想中斷治療，但任意中斷治療，往往會造成嚴重的後果。

3. **協助患者求援**：若患者憂鬱症狀加劇，言談中或動作上出現強烈負向思考或動作、自殺的言談或計畫，影響到睡眠、食慾等生理徵候，務必協助患者就醫，以度過這段危機。
4. **不要一味叫他想開一點**：因為憂鬱症患者腦部功能不佳而影響認知功能，無法像常人一樣有正向及樂觀的思維，叫患者想開一點反而讓憂鬱症患者自責自己，認為做不到是自己的錯。
5. **要預防渲染模仿效應**：過度渲染自殺訊息可能產生模仿效應，特別是年輕族群或已有憂鬱甚至類似性侵創傷經驗的患者，建議親朋好友能多關心、陪伴身旁的親友，防堵類似事件再次發生。

三、對媒體的建議：

媒體在報導相關新聞時，應遵循世界衛生組織建議媒體報導自殺新聞時，有「六要」與「六不」原則，以避免造成誤導、傷害，甚至模仿效應。

◇ 「六不」：

1. 不要刊登出照片或自殺遺書。
2. 不要報導自殺方式的細節。
3. 不要簡化自殺的原因。
4. 不要將自殺光榮化或聳動化。
5. 不要使用宗教或文化的刻板印象來解讀。
6. 不要過度責備。

◇ 「六要」：

1. 當報導事件時，與醫療衛生專家密切討論。
2. 提到自殺時，用「自殺身亡」而不要用「自殺成功」這樣的字眼。
3. 只報導相關的資訊，且刊登在內頁而非頭版。
4. 突顯不用自殺的其他解決方法。
5. 提供與自殺防治有關的求助專線與社區資源。
6. 報導危險指標以及可能的警訊徵兆。

四、關於憂鬱症的治療與自殺：

目前約有 10-15% 的國人罹患不同程度的憂鬱症。憂鬱症原因很多，與大腦神經傳導物質的不平衡，也與外在的心理環境壓力創傷有關。若整天大部份的時間覺得憂鬱、負面思考、人生無趣、疲倦，無法專注，吃不下、睡不著、什麼都不想做超過兩星期，就要小心是否得了憂鬱症。嚴重的憂鬱症可能產生自殺意念，這時候尋求治療更為重要。

1. **應勇於接受治療憂鬱症**：憂鬱症不是精神病，是腦部疾病，也不是懦弱的表

地址：105 台北市松山區南京東路四段 183 號 9 樓之 1

電話：02-27189595 傳真：02-25473589

E-mail: lifelroc@gmail.com 官方網站: www.lifel995.org.tw/index.asp



現。醫師會針對不同憂鬱症狀與促發環境因素，考慮各種抗憂鬱藥物與心理治療，以降低憂鬱症狀嚴重性，進而改善情緒，恢復活力與功能。

2. **不要隨意中斷憂鬱症治療**：憂鬱症不難治療，但就像感冒一樣，雖可緩解但也可能復發。嚴重的憂鬱症，醫師會用抗憂鬱藥物緩解症狀，但許多患者擔心藥物的副作用而提早中斷，反而可能造成症狀容易復發與惡化。
3. **治療憂鬱症可以降低自殺的發生**：自殺意念是憂鬱症症狀之一，但並非每個憂鬱症都想自殺。自殺牽涉到各種生物、心理、社會環境因素，不完全是憂鬱症。憂鬱症治療當然不能完全降低自殺的發生，可是抗拒排斥憂鬱症的治療，反而可能增加許多可防治的自殺。研究發現過去台灣自殺死亡者生前一年內就醫中曾看過精神科醫師者僅佔四分之一，曾被開立抗憂鬱劑者也僅約四分之一。這顯示仍有大多數自殺死亡者生前未曾看過精神科，也未被診治憂鬱症。
4. **相信你的治療醫師**：憂鬱症的治療過程，有很多問題需要討論處理。精神科醫師會與患者解釋討論藥物可能的作用與副作用，也會與個案家人討論情緒壓力的因應方法。惟有醫師、病人與親友之金三角密切合作，才能徹底治療憂鬱症。

五、給網路鄉民的建議：

許多網路鄉民在事件後任意轉傳訊息或臆測問題，或是簡化標籤指責特定個人，可能造成傷害。

1. **不要隨意轉傳訊息或過度臆測**：許多網路上的訊息可能未必正確，或可能造成傷害模仿。轉傳相關訊息前，請想想對其他患者的影響，不渲染、不誇大、不做過多的揣測。
2. **不要任意貼上標籤或簡化問題**：我們都很難真正認識一個人，貼上標籤是簡化我們理解的方式。但如果整個社會一起瘋狂標籤化特定的個人，不願意深入思考議題背後的結構，這個社會就無法從各種錯誤以及傷痛中獲得前進的能量。
3. **不要過度苛責家人或治療醫師**：一個生命的消逝，最難過的除了父母親友以外，大概就是患者的主治醫師及其治療團隊了。沒有人希望這件事情發生，不要再造成更多傷害。
4. **一起來呼籲政府重視心理健康與精神醫療**：歡迎加入我們的行列，一起向政府發聲，請更重視心理健康與精神醫療，請國家明定心理健康與精神醫療總體政策與合理的GDP佔率，避免更多憾事的發生。

(感謝轉載自 謙立中 司長、賴德仁 理事長、林本堂 院長、張家銘 主任、李俊宏 主任、許正典 主任、陳莉榛 主任、MedPartner 網路資料)

地址：105 台北市松山區南京東路四段 183 號 9 樓之 1

電話：02-27189595 傳真：02-25473589

E-mail: lifelroc@gmail.com 官方網站: www.lifel995.org.tw/index.asp