

自殺防治系列 **14**

失業鬱悶 怎麼辦？



衛生福利部



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

目錄

編者序.....	3
前言.....	4
心情溫度計檢測.....	6
我的壓力太大了嗎？.....	8
如何面對失業，再創人生新頁.....	11
如何陪伴失業者走過人生低潮.....	12
參考資料.....	16
資源連結.....	17

編者序

衛生福利部委託台灣自殺防治學會辦理「全國自殺防治中心」計畫，工作內容主要依三大策略進行，包含了指標性（indicated）、選擇性（selective）及全面性（universal）。在指標性策略部份，主要在於追蹤自殺企圖者及關懷自殺者親友等，防止其再度試圖自殺。選擇性策略中，心理健康篩檢及高危險群之辨識工作，是相當重要的一個環節，主要工作有推廣「自殺防治守門人」概念，宣導心情溫度計之使用及全面推動教育宣導等。全面性策略則涵蓋如何匡正媒體報導、如何減少致命性自殺物品、如何促進社會大眾心理健康等，強調自殺防治工作是需要全民的投入，並連結社會各資源網絡在既有的服務體系內持續地強化自殺防治功能，藉由推廣自殺防治守門人的概念，將「珍愛生命希望無限」之信念向下紮根；其他還包含自殺行為之實證資料即時性分析研究與防治策略應用、國際合作及跨部門連結與民間團體合作等。

有鑑於此，本中心特別編撰三大防治策略的心理衛生與自殺防治手冊，包括：珍愛生命守門人、心情溫度計、怎麼辦我想自殺、失業鬱悶怎麼辦、關懷訪視指引、醫院自殺防治模式、國家級自殺防治策略、珍愛生命義工等主題，希望藉由介紹不同族群的自殺高危險族群特徵、照護注意事項、求助資源等，能讓社區守門人或一般民眾對於自殺防治有更深一層的認識。同時，也希望全民皆能發揮自己的力量，共同建立綿延牢固的自殺防治網絡。

全國自殺防治中心計畫主持人

李明濱謹誌

中華民國 112 年 12 月

前言

失業真的會導致自殺嗎？

失業與自殺的相關性，經常因失業問題而受到關注，然而，一般認為失業與自殺有立即而直接的因果關係乃是迷思。自殺是多重原因交互作用的結果，絕非單一因素所能造成，失業問題可能成為心理壓力之來源，但生活中存在各種支持保護因子，可以陪伴我們面對生活的壓力，因此失業不一定是自殺之肇因。

巨觀的經濟情勢，對於自殺行為的影響，也可能有一段潛伏期或具延遲效果，由台灣過去三十年之自殺率與失業率資料顯示：男性之失業率與自殺死亡率呈現明顯之相關，在中年男性族群特別顯著，在女性族群這種相關則較不明顯。

就微觀層次而言，從全國自殺企圖者的通報資料分析數據來看，失業確實為自殺眾多危險因子之一，但並非單一肇因。自殺原因包含「失業」者，除「失業」外尚合併有其他原因，例如「家人間情感問題」、「有憂鬱症病史」及「憂鬱傾向」等，可以說，失業與自殺的關係密切，但其直接之因果關係仍未確立。因此，關懷自殺企圖者時，應理解其除「失業」外之情緒壓力來源，給予適度的支持。

本手冊的出版，目的在於讓大家了解自殺絕非單一因素可造成，失業與自殺的關係並非絕對相關；內容包含實用的心情檢測工具—心情溫度計，以及壓力問題及自殺議題的介紹，讓讀者認識自殺危險信號，得以自助助人，除了照顧自己的情緒健康，也能用心傾聽，給予身邊親友及時的關懷與陪伴，攜手走出低潮！

我失業了，誰可以助我一臂之力

就業諮詢機構

勞動部勞動力發展署-台灣就業通

<https://www.taiwanjobs.gov.tw/>

服務專線：0800-777-888

勞動部勞動力發展署資訊網-就業相關輔助

<https://www.wda.gov.tw/cp.aspx?n=A25A31DE8D66F1C6>

勞動部勞動力發展署資訊網-我失業了，該到哪裡申請失業給付？

https://www.wda.gov.tw/News_Content.aspx?n=5B7D022B7B2A81BA&sm=s=A08B1EA8119FA444&s=2376933CA35541CB

服務專線：(02)8995-6000

各縣市生命線當地直撥 1995

各縣市張老師當地直撥 1980

免付費專線：安心專線 1925

心情溫度計檢測



我失業了

「最近在做什麼？」

「先求有再求好，不要太挑啊。」

「積極一點，一定找得到的。」

每次遇到這些關心，都只能苦笑回應…

有工作的人很難懂我的心情吧…

我很努力的找工作，

投了很多履歷還是石沉大海，我已經不知道自己要的是什麼？

我真的有這麼差嗎？

情緒越來越低落，沮喪、暴躁、沒自信…我還能做什麼呢？

也許該為自己找個出口，紓解一下心裡的壓力…

面對逆境，測試看看你的情緒困擾是否已經超載

以下量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在「最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

心情溫度計（簡式健康量表）

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒 —	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

總分為 0~20 分，依據得分可分為幾個等級：0 到 5 分為一般正常範圍；

6 到 9 分為輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒；

10 到 14 分為中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15 分以上為重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★有自殺想法評分為 2 分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

經過前面的小測驗後，您的情緒困擾程度有多高呢？記得依據建議好好照顧自己的情緒健康，別忘了，健康的身心是一切的基礎。

我的壓力太大了嗎？

自殺是多重原因交互作用的結果，絕非單一因素所能造成，不過失業可能成為心理壓力之來源，引發自殺意念的產生，是自殺的危險因子之一，面對失業帶來的情緒失落，了解失業壓力可能產生的症狀，認識自殺相關的危險因子，可以幫助我們適時求助與助人，免於自殺的威脅。

壓力過大的危險訊號有哪些？

一、 壓力危險訊號

失業壓力來襲，個人在情緒、生理與行為上，總會有一些危險訊號響起，了解壓力反應與症狀，有助於處理情緒問題，化解自殺危機。以下就是面對壓力時，可能產生的反應與症狀。

1. 情緒層面的壓力反應與症狀：

焦慮、緊張、易怒、挫折感、情緒容易激動、人際溝通出現障礙、退縮、憂鬱、情緒壓抑、冷漠、與人隔離與疏遠、不滿意現狀、疲勞、精神無法集中、失去自發性及創造力等。

2. 生理反應與症狀：

口乾舌燥、心跳加速、異常出汗、肌肉緊繃僵硬、胃口差無食慾、便秘、頭痛、失眠、血壓升高、全身酸痛、疲勞、精神不濟、消化系統不良、血管心臟病變、新陳代謝失調、腎上腺素與正腎上腺素分泌增加等。

3. 行為症狀：

抱怨、爭執、挑剔、責備、哭泣、暴力、踱方步、抽菸、酒精與藥物濫用、生活作息混亂、坐立不安、逃避工作、工作績效與生產力降低、食慾減退、體重減輕、或飲食過量、導致肥胖、出現危險行為或攻擊行為、人際關係不良、產生自殺意念等。

哪些人可能會有自殺危險？

自殺是多重原因造成的，失業帶來的情緒失落，若無法及時排解，可能導致自殺意念的產生，此時，若合併有其他原因，可能造成自殺行為的發生，因此了解自殺的危險因子與自殺的危險信號，可以幫助我們免於自殺的威脅。

一、 自殺高危險群

根據統計，身處在下列情境或狀況的人比一般人容易有自殺風險，若自身有相似境遇，也可每週使用心情溫度計量測情緒困擾程度，做好自我保護：

1. 與自殺相關的個人因子及社會因子：
 - (1) 精神疾病(憂鬱症、酒癮及人格疾患)
 - (2) 生理疾病(慢性疾病末期、疼痛、AIDS)
 - (3) 曾經嘗試自殺者
 - (4) 家族自殺史、酒癮史或精神病史
 - (5) 離婚、鰥寡或單身
 - (6) 獨居／社交孤立
 - (7) 無業或退休
 - (8) 童年經歷悲慟
2. 接受精神科治療後，若有下列情形也會增加自殺的危險性：
 - (1) 剛從醫院出院，從一個無壓力空間，回歸現實環境，其中的變化，可能影響身心狀況，再次提高自殺危險性
 - (2) 甫嘗試自殺企圖者 

3. 大部份自殺身亡的人在自殺前三個月內會遭遇一些帶來壓力的生活事件，常見會增加自殺危險性的生活壓力事件有：

- (1) 人際關係問題。例如：和配偶、家人、朋友或情人吵架
- (2) 被重要的人拒絕
- (3) 婚姻觸礁、分居
- (4) 工作或財務狀況出問題。例如：失去工作、退休、欠債
- (5) 悲慟。例如：喪親
- (6) 其他壓力源。例如：羞辱、擔心自己被發現是有罪的



自殺企圖是指有自殺的意願、具體計畫及行動試圖結束生命，但並未成功，原因可能包含使用之手段不足以致命、被阻止或救回等。

二、 自殺危險信號

研究發現，41%的自殺身亡者在其自殺之前，會透露想要輕生的訊息，而69%的人在想要自殺的時候，則是會發出求救信號，當我們感受到自身或親友的身心狀態產生以下變化，可以積極求助，尋求專業支持：

1. 憂鬱、心情低落
2. 酗酒
3. 異常緊張不安
4. 出現易怒、悲觀、或無感情等的人格改變
5. 飲食或睡眠的突然改變
6. 自我憎恨，感到自責、無價值或羞愧
7. 強烈感受孤獨、無助或無望的感覺
8. 突然想要收拾個人事物或立遺囑等
9. 傳遞自殺意念的訊息、規劃自殺計劃
10. 曾嘗試自殺行為

如何面對失業，再創人生新頁

失業是一時的失落，生命還有許多美好的事物，等待我們去投入，積極維護健康的身心，為未來做好準備，珍愛生命，希望無限，人生的下一步將更精采!

1. 積極的尋求幫助：來自於失業的壓力有可能影響到生理與心理的健康，而來自社會、家庭或是朋友支持的力量，有助於緩衝壓力帶來負面的影響。當你失去工作的時候，到相關單位登記及申請幫助是非常必要的。此外與家人、朋友或是同事分享你的感覺與憂慮，積極地從親友、政府機構、或社會公益團體中尋找所有可能的支持與幫助。
2. 好好的照顧自己：給予自己足夠的休息與睡眠，無論目前是否忙於工作，規律的生活是健康之首要，也是休息後再出發的重要基礎。
3. 切勿過度飲酒：有些人可能藉由過度飲酒來撫慰心靈，但飲酒帶來的心理慰藉是短暫的，清醒之後將會感覺更難過，過度的飲酒不但無法解決問題，反而會製造更多的健康問題。
4. 健康的飲食：多攝取纖維質高的食品，注重飲食營養的均衡，並攝取足夠的水分。
5. 保持活躍的生活型態：研究指出，運動會刺激腦內啡的產生，可以對抗低落的情緒，讓你感覺更有活力更有精神，更有彈性面對困境與壓力。
6. 利用心理諮詢與醫療專業協助：若有身心方面顯著的困擾與病痛，應依照身心困擾之嚴重程度，盡速尋求心理諮詢與醫療專業之協助。可以利用「心情溫度計」了解自己或周遭親友最近一週的心情狀態，提醒自己需要不同程度之生活調整或尋求專業協助。

如何陪伴失業者走過人生低潮

給自殺防治守門人的建議

當你發現你的家人、朋友、同事持續一陣子都表現出鬱鬱寡歡、愁眉不展的樣子，你該如何幫助他／她？

當你的家人、朋友、同時向你透露出「想要自殺」的訊息時，你該如何反應？應該注意哪些事情？

1. 身心健康問題也是重大痛苦的一種

心理健康問題是造成自殺的因素之一，有相當比例的自殺身亡者，在過世前精神接近生病的狀態，有可能是憂鬱症或酒精濫用等。另外，身體疾病所造成的痛苦，也會損害心理健康，提高自殺的危險性。因此，我們應該理解求助者的心理健康問題與身體疾病，以及身心健康問題所引發的痛苦，並伸出援手。

2. 生活壓力事件

自殺是多重原因造成的，而生活壓力事件（欠債、失去工作、喪親、官司問題...）往往是壓倒駱駝的最後一根稻草，所以我們必需要看重自殺者的生活事件，了解他們的想法與感受，才有助於提供建議與協助。

3. 了解他們所珍惜的羈絆與精神支柱

人的生存仰賴許多羈絆以及精神支柱（家人、朋友、人生目標、身心健康等），一旦失去，會令人感到相當痛苦。因此，我們可以思考「這個人在過去的人生當中是為什麼而生，現在活著的理由是什麼？」



4. 藥物濫用、酒精濫用

藥物及酒精等會影響中樞神經系統功能，除具有成癮性外，也會提高自殺的風險。其中，飲酒行為並非只有酗酒會帶來自殺的風險，一般的酒醉狀態也容易導出輕率而衝動的結論，並縮短自殺想法到自殺行為的距離。因此，我們需要提醒求助者關於飲酒的影響，共同討論替代的問題解決方式。

5. 網網相連

「自殺防治，網網相連」，幫助自殺企圖者並非一個人可以完成的，有時候需要醫療、家庭、社會的共同協助，才能發揮效果。尤其，當問題已經超過我們能處理的程度，我們可以為自殺企圖者找尋適當的資源，並進行轉介，使他/她獲得有效且持續的協助。

身為自殺防治守門人，除了同理自殺者的困境與痛苦之外，需要尊重自殺者的感受與表達痛苦的方式，積極傾聽的同時建構出令人安心的氛圍，才能發揮自殺防治的效果。



指使用非法藥物，或採取醫生
或生產商未推薦的方式使用藥物

- 各縣市社區心理衛生中心電話，如下表：

縣市	電話	縣市	電話
新北市新店區	02-22181908	宜蘭縣羅東鎮	07-6966602 #3101-3222
新北市中和區	02-82451225	新竹縣新埔鎮	03-5886551
臺北市中正區	02-33937885	新竹縣橫山鄉	03 5935958
臺北市萬華區	02-23033611	苗栗縣苗栗市	037-558733
臺北市文山區	02-86615387	苗栗縣頭份市	037-558770
桃園市八德區	03-3656995	彰化縣彰化市	04-7127839
桃園市桃園區	03-3657995	南投縣南投市	049-2202662
桃園市蘆竹區	03-3360102	雲林縣東勢鄉	05-6990578
臺中市豐原區	03-313-4995	雲林縣二崙鄉	05-5988407
臺中市東區	04-25150326	嘉義縣太保市	05-3621150
臺中市西屯區	04-22834733	屏東縣內埔鄉	08-7799979
臺中市潭子區	04-27062016	臺東縣臺東市	089-230295
臺南市鹽水區	04-27066031	花蓮縣花蓮市	03-8351885
臺南市北區	04-25330335	基隆市	02-24566185
臺南市善化區	06-7003631	新竹市東區	03-5355276
高雄市苓雅區	06-7003627	嘉義市	05-2255155
高雄市鳳山區	06-7034981	澎湖縣湖西鄉	06-9920100
高雄市岡山區	07-7131500 #2511-2530	金門縣金湖鎮	082-338863
高雄市林園區	07-7928608		

註：以上電話若有更動，可向各縣市衛生局洽詢。

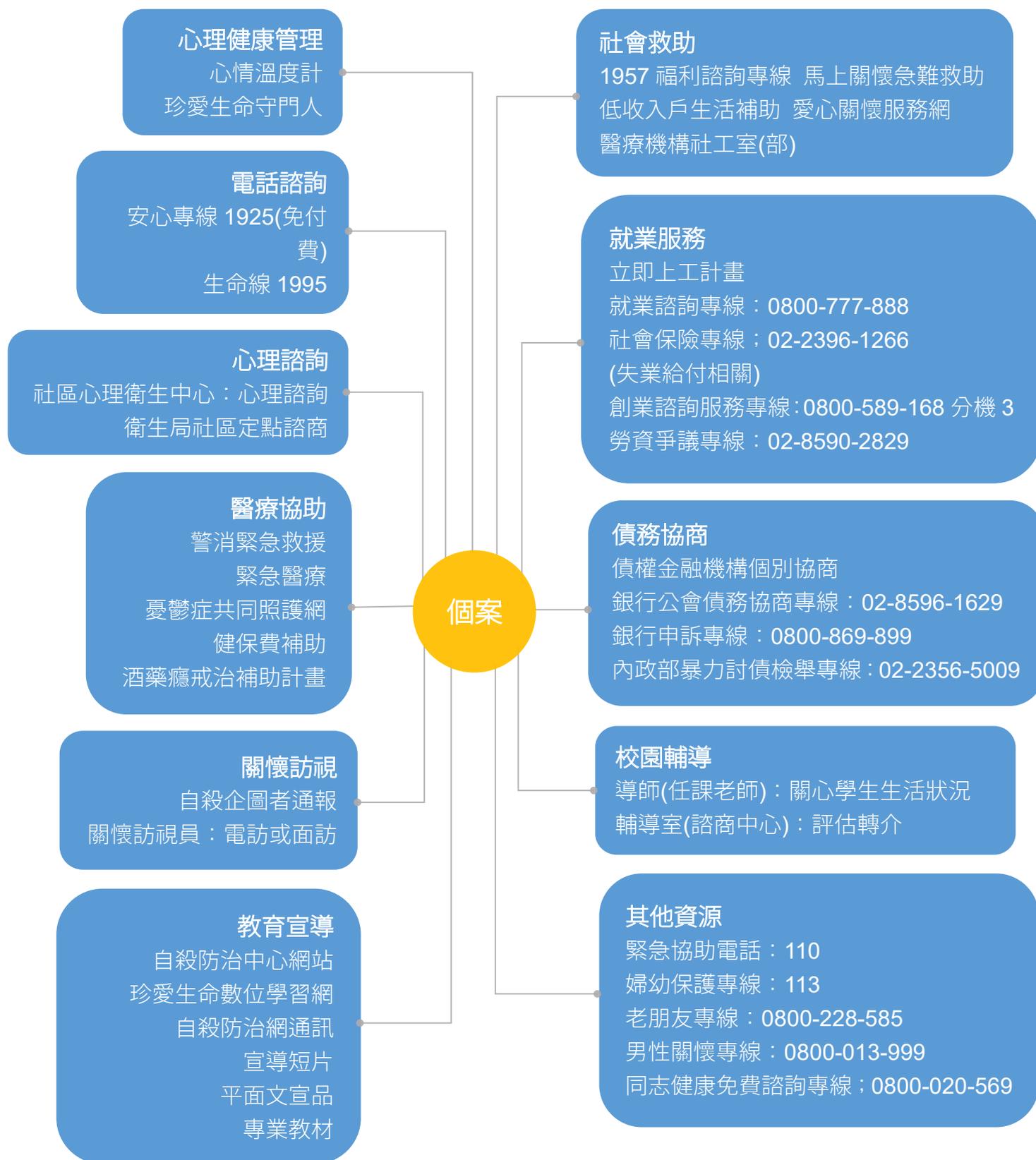
- 各縣市衛生局電話，如下表：

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24566185	嘉義市	05-2255155
台北市	02-33937885	台南市	06-335-2982 06-637-7232
新北市	02-22572623	高雄市	07-713-4000# 5410~5420
桃園市	03-332-5880	屏東縣	08-737-0123
新竹縣	03-6567138	台東縣	089-230295
新竹市	03-5240019	花蓮縣	03-8351885
苗栗縣	037-558-220	宜蘭縣	03-9322634
台中市	04-25150326	南投縣	049-220-2662
彰化縣	04-7127839	澎湖縣	06-9920100
雲林縣	05-5370885	金門縣	082-337885
嘉義縣	05-3621150	連江縣	08-362-3122

參考資料

1. 自殺防治系列手冊 8-職場心理衛生
2. 自殺防治中心守門人課程教材
3. 自殺通報檔

資源連結



自殺防治系列手冊

- | | | | |
|----|--------------|----|-------------------|
| 01 | 自殺防治 | 24 | 重複自殺個案之關懷管理 |
| 02 | 自殺防範指引 | 25 | 老人自殺防治 |
| 03 | 青少年心理衛生與自殺防治 | 26 | 殺子後自殺事件之防治 |
| 04 | 老人心理衛生與自殺防治 | 27 | 雨過天晴心希望 |
| 05 | 精神疾病與自殺防治 | 28 | 擁抱生命逆轉勝 |
| 06 | 物質濫用與自殺防治 | 29 | 自殺防治概論 |
| 07 | 女性心理衛生與自殺防治 | 30 | 自殺風險評估與處遇 |
| 08 | 職場心理衛生 | 31 | 重複自殺個案關懷訪視指引 |
| 09 | 自殺者親友關懷手冊 | 32 | 自殺風險個案追蹤關懷實務 |
| 10 | 陪你渡過傷感 | 33 | 政府跨部會自殺防治手冊 |
| 11 | 珍愛生命守門人 | 34 | 自殺關懷訪視員教育手冊 |
| 12 | 心情溫度計 | 35 | 輔導人員自殺防治工作手冊 |
| 13 | 怎麼辦我想自殺 | 36 | 媒體從業人員自殺防治手冊 |
| 14 | 失業鬱悶怎麼辦 | 37 | 醫院自殺防治工作手冊 |
| 15 | 關懷訪視指引 | 38 | 關懷訪視實務與督導手冊 |
| 16 | 提升人際支持遠離自殺 | 39 | 網路與自殺防治 |
| 17 | 以醫院為基礎的自殺防治 | 40 | 長期照顧者自殺防治 |
| 18 | 珍愛生命義工 | 41 | 自殺數據判讀指引 |
| 19 | 全國自殺防治策略 | 42 | 保護服務與自殺防治 |
| 20 | 矯正機構與自殺防治 | 43 | 警消與第一線救援人員之自殺防治指引 |
| 21 | 基層醫療人員與自殺防治 | | 醫院自殺防治指引(隨身版) |
| 22 | 孕產期婦女之情緒管理 | 44 | 影視劇從業人員自殺防治手冊 |
| 23 | 社會福利工作人員 | 45 | 警察人員自殺防治手冊 |

歡迎至全國自殺防治中心網站瀏覽 <https://www.tsos.org.tw/>

失業鬱悶怎麼辦

發行人：薛瑞元

主編：李明濱

編審：陳俊鶯、吳佳儀

執行編輯：王弘裕、詹佳達、吳恩亮、戴萬祥、陳宜明、林俊媛、黃立中

編輯群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：衛生福利部

地址：115204 台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號

電話：(02)8590-6666

傳真：(02)8590-6000

網址：<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

出版日期：2024 年 03 月

I S B N: 9786267461037



珍愛生命 · 希望無限

