



# 警察人員健康維護 隨身指南

這一次 換我守護你

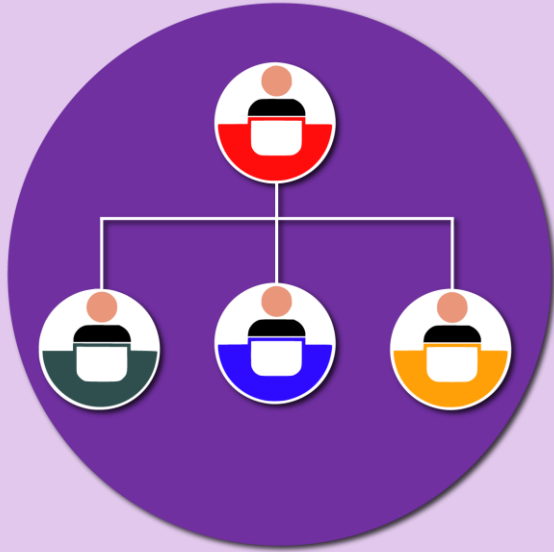


- 員警們堅守崗位、守護治安、保障社會民眾安全。
- 但在值勤和執行任務時，員警們比一般大眾更容易長期且持續地暴露於創傷事件和極端壓力的情況。
- 無論是工作相關壓力，或日常生活壓力，都可能影響著員警的身心健康。
- 進而造成工作表現不佳、情緒問題、行為問題和更嚴重地導致自殺悲劇的發生。



# 警務工作特定的自殺風險

- 工作相關



組織壓力源

- ① 工作模式：長時間、輪班
- ② 高致命性武器取得容易
- ③ 特質/文化：難以表現出軟弱



任務相關壓力源

- ① 日常生活中斷
- ② 反覆暴露、累積創傷
- ③ 道德傷害
- ④ 失落



外部壓力源

- ① 負面媒體形象
- ② 社會壓力

# 警務工作特定的自殺風險

- 非工作相關-生活壓力源



人際關係問題



酗酒和其他物質使用習慣

# 創傷面面觀

① 精神過勞

② 同情疲勞

③ 替代性創傷

④ 急性壓力反應

⑤ 創傷後壓力反應

⑥ 繼發性創傷反應



在警務高壓的工作環境下，可能出現不同類型的創傷或壓力反應，  
及早察覺並在必要時尋求資源協助，才能及時地照顧好自己和他人的身心狀況喔！

# 創傷面面觀

## 精神過勞

當員警累積創傷後，可能出現精神耗盡、對工作的負面感覺增加的狀況。



## 同情疲勞

由對他人的痛苦表現出同情而引起，同情疲勞會導致身體、精神和情緒的疲憊以及絕望和孤立的感覺。



## 急性壓力反應

創傷事件後的短暫壓力反應（如緊張、焦慮、易怒、心跳加快、胸痛），持續出現時可能會進一步導致創傷後壓力反應。

## 替代性創傷

當員警反覆聽到或看到創傷事件的影響，即使自己沒有經歷過該事件，仍出現如同受害者的創傷反應。



## 創傷後壓力反應

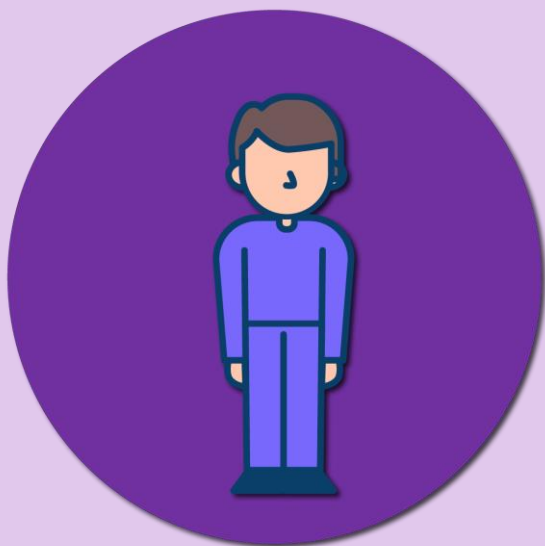
持續出現對創傷事件的侵入性畫面（閃現或夢到）、過度警覺、避開相關話題和地點、遺忘創傷事件的重要部分。

## 繼發性創傷反應

因了解重要他人經歷的創傷事件而自然出現的行為和情緒反應、因幫助或想要幫助受創傷或受苦的人而產生的壓力。



# 自殺警訊



## 生理方面:

- ① 心悸、胸痛
- ② 暈眩
- ③ 肌肉緊繃或無力
- ④ 睡眠問題
- ⑤ 食慾改變



## 心理方面:

- ① 易怒、憤世嫉俗
- ② 焦慮、悲觀、憂鬱
- ③ 注意力不集中
- ④ 絕望和孤立感
- ⑤ 對死亡有認同感



## 行為方面:

- ① 工作表現不佳、效率降低
- ② 與社會他人隔絕
- ③ 出現暴力問題
- ④ 不良的壓力因應行為

# 自我照顧方法



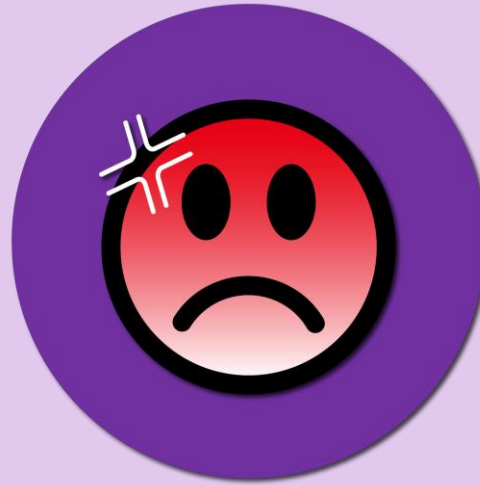
## 情緒穩定

- ① 掌握情緒感受
- ② 從事紓壓活動
- ③ 促進人際支持



## 紓解壓力

- ① 投入正面的分心活動
- ② 足夠適當的休息、飲食
- ③ 使用放鬆技巧



## 憤怒管理

- ① 自我提醒
- ② 正向活動（如聽音樂）
- ③ 轉念



## 幫助睡眠

- ① 固定作息
- ② 減少喝酒、含咖啡因的飲料
- ③ 增加規律運動
- ④ 睡前放鬆活動

# 自助&助人檢測工具-心情溫度計

## 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	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

### 前五題總分

- 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

### ★ 有自殺的想法

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

### 得分說明

心情溫度計是一個自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

心情溫度計APP免費下載↓



# 關懷與轉介-守門人三步驟



## 一問

- ① 主動關心，詢問對方狀況
- ② 辨別高風險自殺者
- ③ 使用心情溫度計測量心情溫度



## 二應

- ① 聆聽對方，適當支持與陪伴
- ② 勸說對方活下去並接受幫助
- ③ 評估自殺危險性

## 三轉介

① 針對問題，給予適當資源協助與關懷  
轉介標準：

- 心情溫度計分數偏高
- 可能具有潛在精神疾病
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超乎助人者的能力
- 社會資源或支持度不夠



「自殺防治守門人」是「關懷、支持」的角色，在對方最需要關心的時候看到他所發生的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期。



# 關懷與轉介-危險性評估

- ◆ 低度危險性：這個人已經有一些自殺的想法，但還沒有做任何計劃。
  - =>轉介給心理健康專業人員或醫師。
  - =>維持聯繫、情緒支持。
- ◆ 中度危險性：這個人有自殺的想法和計畫，但沒有立即自殺的計劃。
  - =>轉介給精神科醫師、諮商師或醫師，儘快預約會談時間。
  - =>聯絡家人、朋友和同事，並且獲得他們的支持。
- ◆ 高度危險性：這個人有明確的計畫、執行計畫的工具，且打算立即進行計畫。
  - =>立刻聯絡專業人員或醫師，並且安排救護車和住院。
  - =>告知家人並且獲得其支持。



# 心理健康資源

- 求助資源



全國諮詢及  
救援服務專線



各縣市社區心理  
諮商服務一覽表

- 更多內容詳見↓



警察人員自殺防治手冊

若您發現自己難以透過自我照顧、和親友聊聊等這些方式幫助自己改善狀況，建議您諮詢醫療或心理衛生專業人員，來取得更進一步的幫助。