



擦拭你的有色眼鏡
精神疾病去汙名
X
認識兒童憂鬱症
X
自殺防治守門員



開口求助是最勇敢的行為

兒童也會有憂鬱症嗎？

有憂鬱症的人一定會想自殺嗎？



YES

NO



「兒童憂鬱症」

不像大人一樣會呈現憂慮、失眠等明顯症狀，最明顯的特徵是活動力突然遲鈍，如有一天突然坐著發呆，不再看最喜歡的漫畫、電視或Youtube，有時會突然哭起來等。

兒童憂鬱症並非孩子個人缺點或弱點，而是一種腦部或者身心疾病，深深影響著兒童的感受、思考與行為。



解答

受憂鬱症所困擾者，未必會有自殺想法或行動！

而有自傷/自殺想法/企圖/死亡者不一定有罹患憂鬱症，當人遭遇極大壓力的困境時可能會太想逃離痛苦，而在當下選擇傷害自己生命這條孤獨的路，不只是大人，兒童也可能發生。

出現自傷行為≠自殺想法≠自殺計畫≠自殺企圖≠自殺身亡風險
自殺風險需謹慎評估，如憂鬱+生活失落+衝動性格等多重考量，讓自殺風險下降、安全的一大因素就是人際支持的存在。

因此，校園裡的每一個人都可以成為自傷/自殺防治守門員！

當發現同學需要協助，透過一問(好奇與關懷詢問)、二應(同理心的回應)、三轉介(邀請導師及輔導室協助)，讓我們一起透過團體戰，緊緊相連編織成一張社會安全網，溫暖地接住周圍心理健康需要幫助、墜落中的人。

邀請你一起宣誓：

「我是ooo，願意成為校園裡的自殺防治守門員」