

教師心理衛生小報

「教師心理健康促進」

(一)教師如何發現自身之身心壓力

許多研究均指出教師在面對教學、學生管理與其他時間與資源方面，容易遇到壓力，而反映在負向情緒與身體變化中，可能影響工作滿意度與教學品質，特別是在處理學生情緒困擾或行為問題時，也會令教師感覺身心俱疲，以下舉出幾種常見壓力反應，提供教師做為早期發現與早期處理之參考。

1. **健康表現**：身心有枯竭感、挫折、易怒、緊張、抑鬱、頭痛、沒有抵抗力、血壓高、激動等等。
2. **造成流動**：身心症候反映於情緒與行為上，可能造成常請假、工作力不從心、效能變差，甚至因而有想要離開職場的念頭或行動。

你有工作壓力嗎？

【壓力指數測量表】

說明：預防勝於治療，職場心理健康的第一步就是了解現況。因此，可利用國民健康署網站上提供的量表測量一下，評估自己的工作壓力狀況，好好關心一下自己的健康。

是	否	題目
		1 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
		2 您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
		3 您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
		4 您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？

		5 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
		6 您最近六個月內是否生病不只一次了？
		7 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
		8 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
		9 您最近是否經常意見和別人不同？
		10 您最近是否注意力經常難以集中？
		11 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
		12 有人說您最近氣色不太好嗎？

(引用自衛生福利部國民健康署健康九九網站)

(二)教師心理健康促進方法

當教師發現自身之身心壓力已超過所能負荷範圍，或是明顯效能變差，建議有所作為，無論是採取較積極的壓力管理策略，或是較被動之順應壓力方式，都是期望能與壓力共生。

1. 壓力管理策略：

(1)針對教育主管：

教育主管通常要面對管理學校的壓力，尤其建議可用團體討論的方式，以提升組織效能的方式、共同討論提案來減少同仁所面對的工作壓力，強調有效溝通，提升職場關懷文化，鼓勵同仁使用職業健康諮詢，也可舉辦各種減壓課程。

(2)針對教師個人：

- a. 由於每個人對壓力的反應與詮釋不同，鼓勵理性分析壓力的產生是不是自己的期望和他人的期望不一致？如果是，就重新評估與確認、

修正那些不切實際的期望，重新確立自己與學生可達到的目標，接受自己的極限，避免過份投入教學中。

- b. 減輕壓力的技巧：放鬆訓練如肌肉放鬆、冥想及腹式呼吸法等都是很好的放鬆技術；身體運動可釋放腦內啡~快樂激素、提升管理學生的技巧、說話的藝術、休閒與社交活動安排、飲食管理計畫等亦有助於減輕緊張與強化心境，來面對壓力源。
- c. 評估有效的調適策略，假設你正在苦惱班上的一位同學的行為，試著做以下的分析：確認壓力源，當處理後其結果是依然不變？或變得更糟？或進步了？這種方式用在其他同學的行為上的結果又如何？了解實際管理學生之困難，進而尋求外援，嘗試新策略所帶來之資源與壓力調適。

參考資料：

文章內容摘錄自衛生福利部「守護國高中教師自身與學生心理健康」教師手冊

「認識憂鬱」

「憂鬱」是一種情緒狀態，每個人的情緒都會有低落的起伏；一生當中很多人曾出現過憂鬱的情緒；像是遭遇到失落、挫折時，常可能會覺得憂鬱。所以，憂鬱情緒是人們常經歷到的正常、適應反應。但是，若憂鬱情緒的出現時間過強、過長，且干擾到一個人正常的功能（如學業、人際、生活照顧等等）表現，則可能是一種較值得關心與協助的症狀反應。

通常憂鬱的症狀，包含五大層面，分別是情緒、動機、思考、動作、生理等層面。會有以下的特徵：比起一個人一般的情況，（1）在情緒方面，有更強、更多的憂鬱的情緒；（2）在動機方面，會變得對事情失去興趣、喜樂；（3）在思考方面，自尊會變低，變得容易自貶；經常對事情有過度、過多的自責或罪惡感；甚至出現自殺想法；做決定變得很困難或無法專心；（4）在動作

方面，行動變得急躁或遲緩；（5）在生理方面，會出現體重減輕／增加、胃口減低／增加、失眠／過度睡眠、疲倦／無力等現象。

◆ 九項憂鬱症狀包括：

1. 憂鬱心情，幾乎整天都有，幾乎每日都有，可由主觀報告（如感覺悲傷或空虛）或由他人觀察（如看來含淚欲哭）而顯示。注意：在兒童及青少年可為易怒的心情
2. 在所有或幾乎所有的活動，其興趣或喜樂都顯著減少，幾乎整天都會，幾乎每日都有（可由主觀報告或由他人觀察而顯示）
3. 非處於節食而明顯體重下降，或體重增加（如：一個月內體重變化量超過 5%）；或幾乎每天都食慾減少或增加。注意：在兒童，幾乎無法增加預期應增加的體重即應考慮
4. 幾乎每日失眠或嗜睡
5. 幾乎每日精神運動性激動或遲滯（可由他人觀察得到，而非僅主觀感受不安定感或拖滯感）
6. 幾乎每日疲累或失去活力
7. 幾乎每日有無價值感，或過份或不合宜的罪惡感（可達妄想程度）（並非只是對生病的自責或罪惡感）
8. 幾乎每日思考能力或專注能力減退、或無決斷力（由主觀陳述或經由他人觀察而顯示）
9. 反覆想到死亡（不只是害怕自己即將死去）、重覆出現無特別計畫的自殺意念、有過自殺嘗試或已有實行自殺的特別計畫

◆ 憂鬱症要如何治療？

根據臨床研究，憂鬱症治療最有效的方法不外乎藥物治療與心理諮商與治療兩種。藥物治療主要是藉由藥物調整腦內神經傳導物質的平衡，進而減緩憂鬱症狀。精神科醫師會根據病患的個別差異來選擇藥物進行治療，不同的憂鬱症病患，根據當下的症狀表現與生理狀態以及病程發展，其藥物治療的選擇便可能有很大的差別。而在心理諮商與治療方面，常用的包括：認知行為心理

治療 (CBT)、人際關係心理治療 (IPT)、辯證式行為治療法 (DBT)、家族治療、領悟取向心理治療與團體心理治療六種，經過研究證實都具有不錯的療效。

根據文獻回顧分析指出，對較嚴重的憂鬱症（尤其是合併妄想或幻覺等精神病症狀），通常將藥物治療與心理治療合併使用，可以藉由藥物先快速有效調整病患的腦內神經傳導物質的功能，進而降低症狀的嚴重度，然後再進行心理治療，協助病患接受自己的病情，並經由改變憂鬱的負向想法與壓力因應與人際互動技巧，協助其調適個人情緒與因應其周遭壓力環境，進而協助病患達到生理、心理與社會整體的改變，以得到較好的治療效果。

而對於不併有精神病症狀或非雙極症鬱期發作的個案，尤其是大多數輕度或中度嚴重的憂鬱症患者或學生常見的併有憂鬱情緒的適應障礙，可以在心理諮商與治療的幫助下，學習正面思考、情緒調節及壓力因應等策略，以改善憂鬱程度。

「走出生命的幽谷」談自殺防範

◆ 造成自殺可能的原因：

造成自殺的原因不只一個，為多種因素的交互作用而產生。

（一）慢性因素：因長時間累積，致本身處於不良的身心狀態。

1. 個人特質

- 人格及情緒處理之方式較不成熟。
- 環境適應能力及問題解決能力較弱。
- 對死亡的概念不正確，缺乏積極的生命價值觀。

2. 環境因素

家庭、學校、人際關係及社會文化... 等因素，致使個體陷於不良的身心狀態，如：家庭失和、離婚、失業等。

3. 疾病因素

憂鬱症、酒精濫用（依賴）、藥物濫用、人

格障礙、精神分裂病等。

（二）急性因素：引爆自殺行為的危險歷程

1. 生活上的重大變化。
2. 壓力與情緒調適的問題。

◆ 自殺警訊~可能的徵兆有哪些？

有以下自殺徵兆的人，在短期內較有可能會嘗試自殺，包括：一個人目前的憂鬱程度與自殺意念偏高，都很有可能以自殺來解決問題。教育部所出版的校園自我傷害防治手冊中，進一步將自殺的可能徵兆分為語言上、行為上、環境上以及併發症的線索，愈多徵兆愈要提高警覺，及時要介入進行危機評估與處理。

1. 語言上的線索：表現想死的念頭，可能直接以話語，以及所做的文章、詩詞或圖畫中表現出來。

2. 行為上的線索：

- (1) 突然、明顯的行為改變。
- (2) 出現相關的學習與行為問題。
- (3) 放棄個人擁有的財產。
- (4) 突然增加酒精或藥物的濫用。

3. 環境上的線索：

- (1) 重要人際關係的結束。
- (2) 家庭發生大變動，如財務困難、搬家等。
- (3) 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。

4. 併發性的線索：

- (1) 從社交團體中退縮下來。
- (2) 顯現出憂鬱的徵兆。
- (3) 顯現出不滿的情緒。
- (4) 睡眠、飲食習慣變得紊亂、失眠、顯得疲倦、身體不適。

◆ 我們怎麼預防自殺？

柯慧貞等人（2002）在參考國內外文獻與經驗後，引用三級預防模式到自殺的預防上，建議校園自殺的三級預防工作可以為：

1. **初級預防**：增進學生心理健康，免於自我傷害。增加保護因子，降低危險因子。確定哪些是導致自殺的危險因子(包括潛在危險因子與急性因子，如壓力事件)，進一步找出可以降低自殺發生的保護因子；進而發展出策略來降低危險因子與增進保護因子。以校園為例，包括推動校園生命教育、壓力調適及各種心理健康促進活動，如：正向思考、衝突管理、情緒管理及壓力與危機管理。

2. **二級預防**：早期發現、早期介入，減少自我傷害發生或嚴重化之可能性。篩選出可能會自殺或自我傷害的高危險族群，及早做介入與輔導，學習危機及壓力處理能力，以降低自殺發生的比例。以校園為例，重點放在對於憂鬱及自殺高危險群之早期篩檢與長期追蹤的預防介入。

3. **三級預防**：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺，及自殺未遂者的再自殺。針對即將自殺或自殺未遂的人進行危機處理與介入，確認個案的安全性，保護生命，避免未來真的自殺或再度自殺；而對自殺完成者，則需對其親友進行危機處置與事後處理，包括對家屬、同儕與親友所進行的哀傷輔導與治療。以校園為例，首要便是建置自殺事件發生後的危機處理機制，落實標準作業通報流程與因應措施。

◆ 當學生有自殺念頭時，我能做些什麼？

1. **關懷與傾聽**

周圍有人談及自殺念頭時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。不給個人意見或批判。

2. **安全的環境**

例如處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，並且隨時陪伴在身邊。

3. **尋求外援**

聯繫當事人家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構或報警。

4. **醫療藥物的治療**

若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應早就醫治療。聽聽他們在說什麼，並立即回應，如此，生命才會得救。

◆ 當個「自殺防治守門人」

每個人都可以成為「自殺防治守門人」，不是特定人士才有機會成為守門人，也並非專業人員才能執行，只要透過適當的學習簡單的步驟就能具備初步防範自殺事件發生的能力。或許你我身邊正有些人獨自在面對生命中的難關，只要你我願意傾聽、伸出溫暖的雙手，就有機會弭平生命消逝的遺憾。在協助他的同時，我們都在您身邊！請牢記 守門人 123 步驟！

◆ 「守門人 123」的步驟：

1 問：

詢問，是不是感到不快樂、有想要自殺，可以用心情溫度計評估。

2 應：

勸說，對自殺高風險群做適當的回應，說服當事人積極地延續生命，給予希望。用傾聽來接納，不一味地給建議，全心感受，適時回應，撥出一段時間，專注地聽他說

3 轉介：

給予協助，協助尋求資源，必要時協助轉介。

參考資料：

1. 教育部憂鬱與自我傷害防治 Q&A 手冊

2. 教育部推動校園學生憂鬱與自我傷害三級預防工作計畫