

## 糖尿病人自殺防治

### Suicide Prevention for People With Diabetes

曾錦璋

高雄醫學大學附設醫院糖尿病衛教師

糖尿病是對情緒最敏感的慢性疾病之一，其管理糖尿病的過程中，有時看不到明確結果，因此而產生許多負擔，這些情緒的困擾都落在糖尿病人身上，患有 T1DM 和 T2DM 的人有更高的自殺風險。通過適當的監控和支持，可以減輕並可能改善這種風險。

糖尿病人的自殺風險高峰往往發生在剛診斷後，但罹病時間長也會增加這種風險。自殺的方法通常包括使用胰島素或其他藥物引起的藥物濫用，故意或試圖結束自己的生命。一些獨特的促成糖尿病人自殺的因素，包括感覺像一個負擔、覺得自己是別人的負擔、一直要隨身攜帶藥物或胰島素、有時感覺就像必須為生存而戰、心理上對糖尿病感到倦怠感、血糖失調也可能難以清晰思考和做出理性選擇，還有些對糖尿病的污名化，以上都是促成糖尿病人自殺的因素。

我們能做些什麼來預防糖尿病患者自殺？從我們的語言和使用語言的方式開始做起。例如”這個人自殺了”，聽起來他們好像犯了罪，可以改變在語言的說法為”他們失去了生命、有自殺念頭或正在遭受自殺念頭”。例如”他都不遵從打胰島素”可以改變語言說法為”只要他願意就能完成施打胰島素，為什麼他沒辦法呢？”，語言使用上更有意義的是，我們真正關注背後的真正問題。

學者 Russell 2009 年提出五步計劃來監測及管理糖尿病人的自殺問題，定期評估憂鬱症狀和自殺傾向、諮詢心理健康提供者、與心理健康提供者密切合作、追蹤及監控憂鬱症的糖尿病人自殺念頭、必要時考慮以各種方式保護胰島素。

在本演講中，將了解導致糖尿病患者自殺的可能因素以及可以採取的措施。希望至少選擇其中一個並採取行動，透過這些改變的方式，來幫助減少糖尿病人自殺因素。此篇內容摘錄於 ADCES 22 中 F05-Suicide Prevention for People with Diabetes: How Can Healthcare Providers Help? Kersti Spjut, Ph.D., Licensed Psychologist 及 Lesli Allen, Ph.D., Licensed Psychologist 兩位學者的演講內容。