

自傷行為 (Self harm)

定義： 自傷行為 Self harm

有意識傷害自己身體的行為，但是這種行為並無意導致死亡。這種情況在兒童及青少年中較為常見

自我傷害能產生控制感，減少壓力和困擾等不舒服的感受，亦可以是一種自我懲罰的行為，以減輕內疚感。讓自己轉移注意，協助自己平靜下來、獲得同儕間的認同、在痛的感覺中尋找被愛的連結、感覺自己的存在和還活著

症狀：

- 服用過多藥物

- 用刀割自己

- 用火燒自己

- 撞自己的頭

- 把身體撞向硬物

- 用拳頭打自己

- 用外物插傷自己

- 吞下不適當的東西

- 用煙蒂燙傷身體皮膚

- 忽略自己的身體健康，如進行不安全性行為、挨餓或過份飲酒

介入方法： 心理輔導

- 成因：
- 自傷行為者背後曾經或正在經歷巨大的壓力事件和痛苦，產生抑鬱和絕望感，希望透過行動讓自身的痛苦減輕或藉以向別人表達自己的痛苦感受。在傷害身體時，腦部為了抑制疼痛會釋放帶來正向情緒的多巴胺，更是讓學生能在情緒上感受到一種「放鬆」「舒緩」的感受
 - 自傷行為是一種不健康的方式來應對強烈的痛苦、憤怒和沮喪。有研究發現自傷者通常較易受抑鬱和絕望困擾，於人際關係上遇上困難。
 - 受朋輩影響，模仿他人
 - 研究發現自傷者的自殺風險較高

給家人、老師及朋友的小貼士：

有自傷行為的人

- 當你想傷害自己時，可以找朋友傾訴
- 可以做一些你喜歡及能讓你放鬆心情，但沒有傷害性的事去分散注意力
- 把思想集中到令自己愉快的事 / 舒服的地方
- 用其他方法表達感受，如擠壓冰粒（如看到血是重要的，可以紅色果汁做冰粒以模仿血液）、在皮膚上畫紅線、沖凍水涼等
- 寫日記，寫下令自己感到情緒困擾的事
- 向專業人士如社工、精神科醫生、心理學家尋求協助

家人或師長

- 當你發現子女 / 學生有自傷行為時會感到十分心痛和生氣，但請勿責備他們，他們只是暫時未找到健康的方法去舒緩痛苦的情緒
- 你們可以心平氣和、以不批判的態度去關心和了解他們現正面對的困難
- 可與子女 / 學生討論及傾聽他們有效抒發情緒方法，誘導他們思考為可不嘗試使用可行方法，並逐步協助他們解決遇到的困難
- 協助其建立友善的朋輩支援關係