

自我傷害

+ 年輕人



自我傷害是指一個人在沒有尋死的意圖下，故意殘害或毀傷其身體，但其行為仍有可能導致死亡。自我傷害是一種行為，不過本質上並非一種可診斷的精神障礙。

自我傷害行為經常出現於經歷抑鬱症、焦慮症、行為問題（如品行障礙）以及濫用藥物的年輕人身上。

關於自我傷害的事實：

- 不是所有曾經自我傷害的人都有自殺傾向，但此行為可被視為抱自殺念頭的一個訊號。
- 自我傷害通常於青年時期開始，此行為可能是表達情緒低落的方式，或是處理劇烈痛楚及悲傷煩惱的方法。
- 大約六分之一年輕人曾在人生中某個時刻自我傷害，而大約十五分之一年輕人則在過去十二個月間曾作此行為。
- 支持和治療可以協助年輕人學習更安全及更有效的策略，去處理困惑以及改善其控制情緒的技巧。
- 潛在精神健康問題（如抑鬱症、焦慮症）的治療亦可以減少或停止自我傷害行為。

自我傷害的表徵

不同類型的行為均可被視為自我傷害，其中最常見包括自我割傷（如前臂 / 手腕 / 大腿）與自我毒害（如故意吞服過量處方或違法藥物）。

年輕人亦可能進行自我炙燙行為（如使用煙草或打火機去炙燙皮膚）。

還有一些無被正式認定為自我傷害行為的冒險行為，有機會導致人身傷害。一些例子包括「火車衝浪」（爬上行駛中火車或跳到對面另一輛火車）、高速駕駛非法使用毒品，或重複不安全性行為——儘管他們知道安全性行為的措施。

什麼導致自我傷害行為？

人們因各種因素自我傷害，有時候這些原因難以用文字表達。在許多情況下，一個自我傷害時，或是為了嘗試舒緩、控制或表達困擾的感覺。

有些人由於不知道如何把自己的情緒困難告訴他人而自我傷害，亦有部分人因感受到自己能藉自我傷害控制疼痛而作此行為。

研究顯示，有些人較有機會自我傷害，其風險因素包括情感、身體或性虐待的經歷、高壓和嚴厲的家庭環境，或精神疾病（如抑鬱症）。

人們因各種因素自我傷害，有時候這些原因難以用文字表達。

若年輕人自我傷害，他們可以做甚麼？

請嘗試與別人談及此事，告知一位可信賴的成年人有助保障年輕人的安全，以及確保他們得到所需的專業協助。如年輕人重複自我傷害，最好接受心理治療（輔導）。輔導的其中一個目的是讓年輕人感覺更好，並且找到更安全及有效的處理方法。有自殺念頭的年輕人應該向專業人士求助，或致電附近醫院或輔導熱線，例如生命熱線「青少年生命專線」：2382 0777（下午2時至凌晨2時）或醫院管理局24小時精神健康熱線：2466 7350。（有關其他本地熱線，請參閱文末之「更多資訊 / 支援」章節。）

輔導通常涉及提升解決問題、溝通和應對的技巧。這些都是需要時間的，故年輕人應持續接受輔導，儘管輔導初期的效果並不明顯。因為愧疚、憤怒或羞恥，年輕人在自我傷害後或不願意接受輔導。嘗試對輔導或支援保持開放的心態，長遠上有助年輕人減低壓迫感和舒緩壓力。

幫助自我傷害的年輕人

部分人可以停止自我傷害行為，有些人或繼續以較低風險的方式傷害身體，而其他人卻可能將自己置於死亡的風險之中。即使自我傷害行為得以停止，年輕人也會長期受到羞恥、內疚或身

體創傷（如疤痕）的困擾。幫助身邊自我傷害者的最佳方法是鼓勵和支持他們儘早尋求專業協助，以預防日後出現的後果，並讓任何潛在的精神健康問題獲得適切協助。該做的事情包括：

- 盡量幫助年輕人在感到安全的情況下討論自我傷害。
- 盡量保持冷靜和開放的態度，並明白年輕人或為自己的行為感到羞恥。
- 討論這些問題時，不要批評或生氣。
- 試探年輕人是否有自殺傾向。如果你認為該年輕人有自殺傾向並需要專業協助，請致電鄰近醫院或精神健康服務中心。請緊記，一個人所承受的風險不會總是保持不變，因此你應定期與他們聯絡。
- 支援自我傷害者可能會你帶來壓力，你亦應妥善照顧自己。

真的很擔心？

初步治療包括處理任何自身傷害導致的即時併發症（如果存在）。如果有人需要緊急醫療協助，請召喚救護車（致電**999**）或將其帶到最近醫院的急症室。

幫助身邊自我傷害者的最佳方法是鼓勵和支持他們儘早尋求專業協助。

這份小冊子由Orygen撰寫，Coolminds獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds團隊將原文本本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds是由Mind HK及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 www.coolmindshk.com

特別鳴謝 Orygen 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到

Orygen網站：
www.orygen.org.au



幫助身邊自我傷害者的最佳方法是鼓勵和支持他們儘早尋求專業協助。

建議和轉介

如果你所認識的年輕人重複自我傷害，而你不确定該怎麼做，請聯絡有處理經驗的人士並與他們討論相關情況。

如果年輕人拒絕被轉介以獲得進一步支援，你需要向他們表達你的憂慮。讓年輕人知道家庭成員尊重他們的意願是有幫助的，但同時亦應讓年輕人知道家人的關心，以及諮詢專業人士的需要。相關領域的從業員需要向年輕人解釋他們之間的關係界線和保密限度。如果年輕人繼續處於危機之中，並令從業員認為年輕人所需的護理，超過他們能力所及，從業員應該與同事討論情況，並將個案轉介至從事精神健康範疇的專業人士或服務機構。

更多資訊 / 支援

如需要更多有關精神健康的資料或支援，或其他語言的資料，可瀏覽：

外地資源

www.orygen.org.au
www.headspace.org.au
www.reachout.com
www.youthbeyondblue.com
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.sane.org
www.healthdirect.gov.au
www.oymh.org.au

香港本地資源

• 撒瑪利亞會

中英雙語電話熱線

撒瑪利亞會24小時電話熱線: 28960000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時電話熱線: 23892222

生命熱線24小時預防自殺熱線: 23820000

生命熱線「青少年生命專線」(下午2時至凌晨2時): 2382 0777

醫院管理局24小時精神健康熱線:

2466 7350

社會福利署熱線: 2343 2255

中文電話熱線

協青社24小時求助熱線: 90881023

香港青年協會「關心一線」熱線(星期一至六下午2時至凌晨2時): 27778899

明愛向晴軒24小時危機熱線: 18288

網上輔導服務

協青社香港青年協會uTouch 網上輔導服務:

uTouch Portal及Whatsapp 62778899 (星期二至四下午4時至晚上10時及星期五至六下午4時至凌晨2時)

相關概覽

焦慮 + 年輕人

抑鬱症 + 年輕人

邊緣人格障礙 + 年輕人

免責聲明: 以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。