

自殘的青少年（研究指多數是女孩子和少女）
反自然而為，他們究竟為甚麼會這樣做？

為甚麼青少年會自殘？

· 自殘行為是部份青少年宣洩自己負面情緒的一種方法。

「我唔開心、悶就會割手...同屋企人、的friend嗌交...我覺得谷住谷住咪割自己囉，割完就發洩咗，就好像舒服啲！」

· 當有傷口時，身體會自然釋出有止痛效用的化學物緩和痛楚，令人感覺較為平靜和放鬆，這些舒緩的感覺會令部份青少年「一割上癮」。

「我覺得好唔開心咪割手囉，割個陣好舒服，唔會痛，割完會平靜好多，無之前咁激...」



· 朋友之間互相影響也是青少年開始並會繼續割手的原因之一。有時青少年遇上感情問題，或與父母家人朋友老師之間有衝突，他們多會找朋輩傾訴。可惜朋友未必能夠開解他們，相反更可能弄巧反拙，結果齊齊割手。

「我個friend割手我咪又割囉...好多人都咁做啦，無嘢喎，唔開心就割，試過同幾個friend傾偈時覺得唔開心就一齊割囉...」

「最初我個契妹割手我都勸佢唔好，點知佢勸我唔聽，我咪自己割自己等佢停嚟，唔係都唔知點幫佢，有時自己煩個陣都會割手。」

· 有一些青少年在情緒極度困擾時會有感覺 / 情感與肉體分離的經驗，他們在分離(Dissociation)的狀態下會感覺不到自己的肉體，就像「靈魂出竅」一樣，他們為著重新有感覺，會傷害自己的身體去感覺痛。

「我嘅感覺就好像人哋做戲咁，撞咗車之後對腳無感覺就會猛搵對腳，覺痛就好開心，至少有感覺吖嘛.....我有時割手就係想自己痛吓，想清醒番！」

如何幫助有自殘行為的青少年？

· 明白自殘行為的「作用」

自殘行為本身是一個訊號，這個訊號顯示青少年需要幫助。由於每個自殘行為背後有不同原因推動，要了解個別青少年的問題才可有效幫助他們以其他方式解決問題。要明白自殘行為是青少年想幫自己的方法，只是他們用錯方法罷了。

· 幫青少年建立適當的技巧處理情緒

增強語言表達能力

教青少年認識情緒，包括認識多個形容各種情緒的詞語，基本如喜、怒、哀、驚，以至沉悶、無奈、不知所措、混亂、無助等等，都有助青少年當遇上困難時能夠表達自己的感受而不需要用傷害自己的身體來宣洩情緒。

掌握冷靜自己、安撫自己的技巧

教青少年運用放鬆自己的技巧，例如深呼吸或在腦海建立一處「安全區」（一個令他感覺安全、舒適的地方，如自己的睡床、以前常到的公園等等），或透過「自我對話」、分散注意力和遠離引起不安情緒的地方和人物等方法來冷靜、安撫自己。

· 幫青少年建立適當的 技巧處理情緒

提供一個安全、可信任的環境讓 青少年表達和傾訴他們的問題

有時青少年割手是因為想發洩不安的情緒，當他們知道有人會聆聽和幫助他們解決問題，他們就無需用自己不適當的方法了。

解釋要阻止他們割手的原因。當你發現青少年割手，要告訴他們你並不認同這種行為，因為這是傷害自己而不是幫自己最有效的方法，而且他們可能因此意外喪命。但千萬不要批評青少年「白痴」、「自己蠢笨」、「無腦，人做你又做」，或者告誡他們「身體髮膚，受諸父母」，因為這些批評只會令青少年認定你不了解他們，也不重視他們的感受。

反之，要告訴他們你想他們停止割手行為並想了解正在困擾他們的問題。



自愛·良藥

- 對付自殘最佳的方法是自愛。
- 要青少年自愛，先要他們感覺被愛。
- 多表達你的愛，用說話和行動去關心青少年，讓他們知道他們不是「可有可無」，「阻手阻腳」。
- 投入青少年的世界，跟他們建立互信和正面的關係，了解他們的生活社交圈子。
- 青少年要有愉快和正面的感受和經驗去幫他們處理不快和痛苦。快樂的回憶、難忘的經驗、感人的禮物和讚賞都是無價寶。
- 幫青少年更懂得照顧自己和享受生命。專注他們的需要，並提醒他們好好照顧自己——吃好味有益的食物，穿好看而適合氣溫、場合、潮流的衣服，有充足睡眠，有病要求醫等等。

如果你知道有青少年有自殘行為而想為他們尋求專業輔導和幫助，你可以致電社會福利署的熱線23432255或到就近的綜合家庭服務中心與社工聯絡。



社會福利署
Social Welfare Department

此單張由臨床心理學家李嘉怡撰寫
由社會福利署臨床心理服務科
臨床心理服務課(一)編製