

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/self-harm.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 08/2007

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

自我傷害

有關的單張：抑鬱症、心理治療、認知行為治療

有關此單張

此單張為那些傷害自己或覺得自己可能會傷害自己的人士提供有關自我傷害的資料。我們希望這單張也會對他們的家人及朋友有幫助。

甚麼是自我傷害？

自我傷害是指有些人做出傷害自己的行為，其中包括：

- 服太多藥物
- 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
- 用物件插傷自己
- 吞下不適當的東西

雖然別人覺得自我傷害的人冷靜地、有意地或近乎憤世嫉俗地做這些事，但這些人通常都是在很情緒化，很困擾和無法忍受內心折磨時做出自傷的行為。有些人會事先計劃，其他則是突然地自我傷害的。有些人只是一次或兩次自我傷害，有些卻是慣常地去做—差不多好像上了癮一樣。

我們有些人用較不明顯，但同樣很嚴重的方法去傷害自己，我們或會做出一些行為顯示我們並不關心自己的死活。我們可能會魯莽地服藥，進行不安全性行為，或大量飲酒。有些人則任由自己挨餓。

其他用於形容自我傷害的詞語

這些用語並不準確而且逐漸不流行：

- 有意的自我傷害 (Deliberate Self-harm, DSH) — 「有意」這字眼不當地指責了自傷者，其實這些是一些對於痛苦感受的反應
- 自殺／假自殺 — 大部分自我傷害的人並不想殺死自己，因此這些用語是誤導的。

誰會自我傷害？

- 每十個年輕人之中，約有一個在某時候會自我傷害，不過，這也可在任何年齡時發生。
- 年輕女性比男性更常有。
- 同性戀及對男女兩性均有性興趣的人好像較常自我傷害。
- 有時，一群年輕人會一同自我傷害—如果你有朋友自我傷害，你同樣做的機會就會增加。
- 有些次文化較常會自我傷害—在英國，「哥德人」(Goths) 好像較容易有自傷行為。
- 自我傷害的人在童年時較多曾遇到身體上、情緒上或性的虐待。

研究可能低估了自我傷害的普遍程度，在社區和學校做的調查通常比在醫院進行的調查得到較高的比率。有些自我傷害（例如：割自己）會較為秘密和較少被別人發現。在英國一個近期有關四千個在醫院內自我傷害的成年人的研究中，80%的人曾經過量服藥，有15%曾割自己。在社區裏，這些統計數字可能會相反。

甚麼引致一些人去自我傷害

情緒上的困擾—人們通常都會在自傷前已為一些困難掙扎了一段時間，例如：

- 身體或性虐待
- 感到抑鬱

- 感到自己差
- 和伴侶、朋友和家人的關係問題

如果你感到：

- 沒有人聆聽你
- 絕望
- 被隔絕、單獨一人
- 失控
- 無力量—就好像你無能為力去改變任何事
- 誤用酒精或藥物—情況就好像你的人生那樣不受你控制
- 如果你想向別人顯示你有多困擾或向他們報復或懲罰他們，你可能會自我傷害，但這並不普遍。多數人都在沈默中受苦和私下地自我傷害。

這會令你有甚麼感受？

自我傷害能令你得到一種控制感，減少壓力和困擾等不舒服的感受。如果你感到內疚，這可以是一種自我懲罰，而舒緩了內疚感。無論是哪一種，它都可以「快速地處理」差的情緒。

自我傷害的人有精神病嗎？

大部分自我傷害的人都沒有精神病，不過，有些可能患有抑鬱症，有嚴重的性格問題或有毒癮或酒癮。雖然如此，但他

們所有人都需要協助。自我傷害後自殺的風險會增加，我們必須要認真對待每一個自我傷害的人，並提供協助。

尋求協助

很多自我傷害的人都不會尋求協助。雖然很多自我傷害的年輕人都知道自己有嚴重的問題，但他們不覺得自己可告訴任何人。因此，他們不會向朋友、家人或專業人士傾訴。有些年輕人不覺得自己有嚴重的問題—他們用自我傷害作為一種處理問題的方法，但其實他們的情況只會維持不變。

在英國，少於一半在自傷後入院的人會見專業人士。如果你年輕，劑自己或服藥過量，你會較少機會看到專業人士。

危險警號

有以下情況的人會有較大機會嚴重地傷害自己：

- 用危險或暴力的方法自傷
- 慣常地自我傷害
- 社交上隔絕
- 有精神科病症

他們必須接受有經驗處理自傷和精神健康問題的人員的評估

有甚麼協助？

和非專業人士傾談

很多人覺得單單匿名地和別人訴說曾發生在他們身上的事已經有幫助。知道別人明白你經歷過甚麼能幫助你感到並不是單獨去面對你的問題。這也能幫助你更清晰地去想自己的困難—更可能想到你獨自一人不能想到的解決方法。在英國你可透過互聯網或電話去和非專業人士傾談。

自助小組

一群有自傷行為的人定期聚會去互相給予情緒上的支持和實際的建議。單單在小組內分享你的問題已可以幫助你感到自己不是單獨的。小組內差不多一定有人有類似的經歷。

改善關係

自我傷害常常由一段親密關係內的危機所引起。如果是這樣，你就需要去改善關係，而非自我傷害。

和專業人士傾談

對於用自我傷害去處理問題的人，個人治療會有幫助，當中包括：

- 解決問題的治療
- 認知治療
- 心理動力治療
- 認知行為治療

家庭會議

如果合適，和治療師一起的家庭會面能舒緩家中各人日常的壓力。

小組治療

這小組治療與自助小組不同。由一個專業人士去帶領小組，以協助組員去處理與人相處的問題。

甚麼方法最好？

雖然現有的證據支持解決問題的治療有用，但實在只有很少的證據去決定哪種治療比較好些。

如果我不去求助，會怎樣呢？

- 三個第一次自我傷害的人中，約有一個會在跟著的一年內再次那樣做。
- 每一百個自我傷害的人中，約有三個在15年內會真的殺死自己。這比起沒有自傷的人的自殺率多出50倍以上。這風險會隨著年齡而增加，而且男性的風險會高很多。
- 剝自己能留下永遠的疤痕、手指麻痺、衰弱或癱瘓。

我可以如何去幫助自己

當你想傷害自己時

想傷害自己的感覺過一會兒便會消失。如果你能在這次不去

傷害自己而處理自己的不安，隨後的數小時會比較好過。

你可以：

- 和別人傾談—如果你獨自一人，你可以致電一個朋友。
- 如果正在和你一起的那個人令你更難受，請離開。
- 透過外出、唱歌、聽音樂或做一些你有興趣而沒有傷害性的事去分散注意力。
- 放鬆，把思想集中在令你愉快的事物上—例如想像一個你自己個人感到舒服的地方。
- 用其他方法去表達感受，例如：擠壓冰粒（如果看到血是重要的，你可用紅色果汁去做冰粒以模仿血液）或在你的皮膚上畫上紅線。
- 給予自己沒有傷害性的痛楚，例如吃辣椒或沖凍水涼
- 把思想集中在正面的事物上
- 對自己仁慈—例如去做按摩
- 寫日記或信件去解釋在你身上發生了甚麼事—但無需讓別人看到這些日記或信件

當你不想去傷害自己時

當自我傷害的衝動過去了，你感到安全時，想想你曾經自我傷害的時刻和有甚麼曾經對你有幫助。

- 回想上一次當你不想去自我傷害的時候，從那兒開始繼續去回憶
- 你當時在哪裏？和誰一起？當時你感到怎樣？
- 嘗試找出為甚麼你當時會開始感到那樣。
- 你的自我傷害有否帶給你逃避、舒緩或控制的感覺？嘗試做一些事以求讓你得到同樣的結果，不過不用傷害你

自己。

- 其他人有甚麼反應？
- 你就你的感受做了甚麼？
- 你可否做其他的事？
- 錄一盒錄音帶或MP3錄音，告訴自己你有甚麼好處和為甚麼你不想去自我傷害，或者，叫一個你信任的人這樣做。當你開始情緒變差時，你可以重聽那些錄音去提醒自己你那些好和有價值的部分。
- 做一個「危機處理計劃」，你可以和別人傾談而非自我傷害。能夠很快地和某些人聯絡可以幫助你控制自我傷害的衝動。當你向人傾訴時，你想傷害自己的意圖可能會開始消失。

如果你不想去阻止自己傷害自己，怎麼辦？

如果你決定你不想去阻止自我傷害，你仍可以：

- 減少對身體的破壞（例如：用乾淨的刀片）
- 繼續想想如何回答為甚麼你要自我傷害
- 常常再去思考你不想阻止自傷這個決定

自我傷害在身體上和心理上都是很有破壞性的。—最終，阻止自己自傷會比較好。

你可問問自己這些問題，看看你是否準備好去阻止自傷。如果你在半數或以上的問題內，誠實地答「是」，那樣為甚麼不嘗試去停止自傷行為？

- 是否最少有兩個人願意幫助我停止自傷
- 我是否有朋友知道我的自傷行為，而當我感到絕望時，我可去找他／她？

- 我是否已經找到最少兩種安全的方法去減少那些引致我自我傷害的感受？
- 我是否能夠告訴自己，並去相信，我想停止傷害自己？
- 我能夠告訴自己我會去忍受受挫敗、絕望和恐懼的感覺？
- 如果有必要，是否有一個專業人士可以在危機中給予我支持和協助？

如果我傷害自己，我就需要治療？

你有權在急症室內受到醫生和護士的禮貌對待和尊重。

在很多急症室內，現在都有一些精神科聯絡護士或社工，他們可以和你談談你的感受和看看有沒有可以進一步幫助你的途徑。他們可以考慮你的需要及對你作出評估。你需要完成那些評估，如果你不同意他們的評估，你可以表達出來。職員可能想你填一些問卷以判斷你的風險有多大。

如果我知道有人自我傷害，我可以怎麼辦？

雖然自己親近的人有自傷行為可以令人十分困擾，但你也可做一些事。最重要的是不判斷他們，不批評他們，而去聆聽他們，如果你感到困擾，甚或憤怒他們所做的行為，要去聆聽是很困難的。雖然是困難，你可嘗試集中在他們身上而非你自己的感受。

應做甚麼？

- 當他們想自傷時，和他們傾談。嘗試去了解他們的感受，跟著把話題轉移到其他東西上。
- 協助他們在圖書館或互聯網上找出更多有關自我傷害的

資料，從而減少自我傷害的神秘感。

- 找出求助的途徑—也可陪他們去尋求協助。
- 協助他們把自傷行為看成一個有待處理的問題，而非一個羞恥的秘密。

不應做甚麼？

- 嘗試去做他們的治療師—治療是很複雜的。作為朋友、伴侶或親人，你已有很多的事要去處理。
- 期望他們很快便會停止—這是困難的，需要時間和努力。
- 很強烈的反應、憤怒、困擾、受傷害—這樣做會令他們感到更差。雖然你可以坦白地說出這對你的影響，但你需要冷靜地說，並表達出你有多關心他們。
- 當他們將要自傷時和他們糾纏—更好的方法是離開，並提議他們來向你傾訴而非自傷。
- 令他們答應不再自傷或用承諾不再自傷作為你繼續和他們一起的基本條件。
- 令你自己為他們的自傷行為負責或認為自己要去阻止他們自傷。你必須繼續你自己的生活。肯定你自己會和一些親近你的人傾訴，以獲得一些支持。