

# 孩子自殘怎麼辦？

查探方法 | 即時幫助 | 長期處理

## 自殘的方式

其中一些方式包括：

- 割自己
- 用指甲抓傷皮膚
- 燒傷皮膚
- 咬皮膚
- 打自己，或將頭或身體其他部位撞牆
- 拔扯頭髮、眉毛或睫毛
- 插物件入身體

## 查探方法

留意下列情況：

- 孩子身體有來歷不明的割傷、燒傷、咬傷、瘀傷或禿斑
- 孩子經常把身體遮蓋，例如即使天氣炎熱也穿長袖上衣或長褲、不想被人看到換衣服或逃避游泳等活動
- 垃圾箱中有染血的紙巾
- 孩子看起來情緒低落或沮喪，如疏遠朋友家人
- 孩子把問題歸咎於自己，或表達挫敗、覺得自己無用或絕望的感覺
- 孩子情緒爆發，表現憤怒或與人激烈爭論



## 甚麼是自殘？

<https://www.youngminds.org.uk/parent/a-z-guide/self-harm/>

自殘是指某人以故意傷害自己，來應對痛苦或不堪重負的感受和經歷。自殘的人可能有很多強烈的想法和感受難以處理，因而覺得傷害自己是唯一的應對方法；他們也可能是感到麻木，因而以傷害自己來獲得某些感覺。

如果你的孩子自殘，或者你擔心他們可能會自殘，身為父母，你可能會非常擔心和不安。記住，你和





## 為什麼會自殘？

自殘是應對嚴重情緒困擾的一種方式。有些人當感到無法應付生活中的種種，積累了大量不安情緒時，他們會自殘。那一刻，自殘產生的強烈感覺和伴隨而來的身體痛楚，取代了感到無法掌控生命的難過。

年輕人自殘是一個訊號，表達他們正面對生活上一些不太對勁的事情，甚至他們感到已經難以應付這些生活中的困局。作為年輕人身邊的成年人，應留意和關注這些重要訊號。

坊間存在不少關於自殘的謬誤，以致家長未能適時處理。例如自殘會被視為是青春期的必經階段，或這是一種年輕人引人注意的行為表現。

雖然有時自殘的原因是很難從外在理解，但是年輕人會以自殘的方式：

- 處理、減輕或表達非常強烈和令人不安的情緒，例如感到受傷、悲傷、憤

你的孩子並不孤單——很多年輕人都有過類似經歷，最後都能以其他方式應對自己的感受，走出困局。在這篇文章，你可以了解如何支援你的孩子以及尋求專業幫助的途徑。

## 即時如何幫助孩子？

長遠來說，讓孩子懂得注意他們自殘時的感受、有甚麼東西導致這些感受出現，以及有甚麼方法可紓緩這些感受，都能幫助孩子感到更能掌控情況。這樣做有望能減低孩子重擔不勝負荷與及需要自殘的感覺。

但是當自殘念頭出現的瞬間，準備定一個清單，提醒他們還有其他當下能做的事，有助於他們跨過繃緊的情緒，而避免自殘。





怒、恐懼或自我感覺差勁；

- 紓緩緊張和壓力，減輕恐慌和焦慮的情緒，使他們暫時能感到平靜；
- 體驗身體上的痛苦，以分散情緒上的痛苦；
- 增強自己控制情感和困境的能力，例如，當感到事情太困擾時，他們仍然可以做一些事情解困；
- 停止麻木或“抽離”的感覺，這些感覺的出現往往是一種身體對強烈不安感覺的自我保護機制。

然而，自殘只能當下短暫緩解不安的情緒，當情緒困擾再次升溫，自殘的衝動也在增加，同時、隨著這個循環不斷重複，年輕人會開始對自殘一事感到羞愧、困惑或害怕，以致更加重他們的負擔和壓力，最後可能形成一個很難打破的循環、一個難以停止的習慣。

謹記方法因人而異，而且視乎孩子當時要處理的感受。有些年輕人想要一些紓緩的方法，例如在舒適的地方收藏起自己，有些人則想做些激烈的活動以燃燒精力。

告訴孩子他們有不同的方法可以選擇，也要給予他們空間，去尋找自己的解決方法和找出哪些方法最適合自己。

- 自製及使用紓緩盒子
- 寫下感受日記
- 將難過的感受書於紙上並將之棄掉
- 撕毀雜誌或報紙
- 擊打咕咾、枕頭及豆袋
- 聽大聲的音樂
- 沖個花灑涼
- 做運動
- 出外散步或遛狗
- 把注意力集中在呼吸，感受身體吸入和呼出空氣的感覺
- 用毛氈或被包裹自己
- 找朋友、家人或求助熱綫傾談
- 整理物件
- 進行可以讓他們享受並且安定下來的嗜好，如填色、繪畫、看喜歡的電視劇、玩電子遊戲、烹飪或烘焙等



## 四宜三忌

### 青少年希望家長怎樣幫他們：

- 保持開放態度及不作假設。
- 明白他們自殘不是為了獲取注意，這是要釋放自身的痛苦。
- 讓他們明白家長是在幫忙，而不是審判。
- 聆聽他們的需要，並為他們打氣：「我以你為傲」、「我們一起面對這個情況」、「我明白你的痛苦及希望從旁協助」。

## 長期如何幫助孩子？

### 通過與子女對話了解他們面對的處境

家長可以考慮於戶外散步或進行活動時與子女討論，這有助子女放鬆，而不會太剝有介事。家長亦可考慮在「中立地」（例如子女的睡房以外）進行討論。

家長發現子女傷害自己後心中難免會很多疑問，但家長切記子女正經歷非常困難的時期，過多的問題可能令子女難以回答或不勝負荷。家長可以集中了解子女的行為及他們正面對的困難，而不是連珠炮發的拷問。

### 溝通時保持開放態度能令子女知道他們可以隨時和你談談

子女可能因為傷害自己的行為而感到羞愧，難於啟齒。要讓他們感到準備好時才談，告訴他們無論想談幾次、談多久都可以。

如果子女覺得難以進行面對面討論，可以考慮採用書信及電子訊息形式。這亦讓你有較多時間消化子女提出的情況，思考如何作出回應。

### 保持冷靜及不作個人主觀評價

當子女坦誠表達感受，家長宜專心聆聽及設身處地了解子女的感受，對他們的處境保持好奇心，而不是抱著儘快解決問題的心態。有時子女只是想你聆聽及了解他們的感受。

### 與子女一起了解令他們作出自我傷害的原因

自殘是有模仿性，往往是病徵，而不是病源。是否在學校或家裡發生了其他事情，令子女感到焦慮、害怕、傷心以及憤怒？是否有可能做出一些改變而令情況改善？緩解一些壓力源有助改善子

## 青少年指出家長下列行為無助於解決問題：

- 施加過大壓力迫令子女停止自殘。
- 於子女尚未準備好的時候迫他們討論。
- 忽略子女的感受，例如說「只是青春期的生理變化」、「只是人生的階段」、「你需要長大」等。

女不勝負荷的感覺。

### 協助子女了解自殘衝動何時會出現與及他們當時的感受

當自殘衝動出現時，他們在想甚麼？他們的身體又甚麼感覺？

例如子女可能感到失神或充滿恐懼。這有助子女認清他們面對的感覺，並找出抒發及控制相關負面情緒的替代行為。

使用「情緒日記」或可以協助子女慢慢了解相關情況，紀錄每日的情緒的方法可以很簡單，一個單字、詞句以及表情符號都可以。

### 與子女一起進行喜歡的活動以建立具質素的親子時間

即使是短短的時間，與子女進行一些有趣的活動例如繪畫、做小手作、運動、烹飪及看電影，都能令子女休息一下，並放鬆心情。

### 從子女日常生活建立健康生活模式

你可以鼓勵子女準時起床、定時進食健康三餐、做運動、飲水、與家人建立優質相處時間以及充足睡眠（青少年每晚需要八至十小時睡眠時間）。家長可以考慮限制子女使用智能手機或電腦的時間，以協助他們建立健康生活模式。

### 向子女了解有甚麼可以增加他們的安全感

你如果有信心，可以問問子女移走他們用來自殘的器具能否改善情況，抑或可能會令他們使用更具傷害性或不衛生的器具傷害自己。這問題或難以啟齒，如果你沒有信心處理這個情況，尋求專業協助是可以的。



### 資料來源：

[https://  
www.youngminds.org.uk/  
parent/a-z-guide/self-  
harm/](https://www.youngminds.org.uk/parent/a-z-guide/self-harm/)

### 留意子女的情況，但不要令他們有受監視之感

家長發現子女有自我傷害行為後，往往會想全天候監察他們，了解他們的一舉一動。雖然你想了解子女的情況不是壞主意，但子女覺得被監視，可能會增加他們的焦慮及內疚感。如果情況許可或子女有相關要求，家長應給予他們適當私人空間。

### 尋找專業人士建議及協助

你可以有不同渠道為子女尋求協助，與家庭醫生（GP）進行討論是一個理想的開始，因為他們能夠與你討論你關注的事項，與子女傾談以了解他們的狀況，以及告訴你各種可行方案。根據子女的實際情況，家庭醫生可能轉介個案予精神健康專家，或兒童及青少年精神健康服務(CAMHS)進行相關評估。儘管子女未必願意見家庭醫生，你仍可以與他們討論子女相關情況，並尋求協助。

英國心泉為註冊社會企業，服務移英香港兒童及其家長之精神及情緒健康。如需求助，請電郵：  
[wearehkwell@gmail.com](mailto:wearehkwell@gmail.com)

