青少年的自残行为

人们面对困难的情境、思绪、或处境时有不同的应对方式。有些人会通过故意伤害自己的身体来应对，这可能是他们认为缓解痛苦的唯一方式。自残行为看似骇人，但更重要的是透过这些伤痕去理解问题的本质。

什么是自残？自残是指一个人有意伤害自己，但并无打算结束生命的行为。常见的形式包括：割伤皮肤，烧灼皮肤，用力击打自己直到受伤，以及阻止伤口正常愈合。自残本身并不是一种精神疾病，但可能是当事人需要关怀和支持的信号。有时，自残也可能是心理健康问题的表现。自残的动机有很多，比如：

- 应对焦虑或抑郁
- 应对丧失、创伤、暴力或其他困境
- 惩罚自己
- 将心理上的痛苦转化为身体上的疼痛
- 对抗空虚麻木感，通过痛觉让自己感到真实存在
- 获得短暂的欣快感
- 夺回对身体的主控权
- 只是为了让自己好受一些

自残者并非想要结束生命，尽管他们可能存在自杀念头。当他们自残时，是在试图应对那些令人痛苦或难以承受的思绪或情绪。

自残的警示信号

自残者往往会刻意隐瞒自己这种行为。他们可能感到尴尬或难堪，因而回避谈论相关问题。常见信号包括：

- 频繁出现无法解释的割伤，灼伤等伤痕
- 无法解释的疤痕
- 即便在炎热天气也始终穿着长袖长裤
- 长期自尊心低或自我评价低
- 情绪调节障碍
- 人际关系困扰

易发人群?

自残行为可能发生在任何人身上，但青少年群体和女性更为常见。它也更容易影响那些经历过压力或创伤性事件、有情绪调节障碍、以及长期自卑的困扰者。

如何应对

如您有自残行为，一定要向您信任的人倾谈。这个人可以是朋友，家人，老师，学校的心理辅导员，或是任何让您感到安心的人。他们能协助您规划下一步计划，比如联系医生或其他专业医疗人员。

同时也要妥善处理伤口。若担心伤势恶化，应及时咨询医生，前往急诊室或拨打9-1-1急救电话。无论伤口是怎样造成，您都应当被尊重得对待。

如上所述，自残虽非精神疾病，但它可能是心理健康问题的征兆。应及时咨询医生的帮助。若自残是精神疾病的表现，治疗潜在的疾病将有助于减少自残行为。

心理咨询与帮助

即便自残行为与心理疾病无关，与心理专家或学校辅导员聊一聊也是有益无害。您的医生可以介绍合格的心理专家，他们可以协助您剖析自残背后的原因，教您应对负面情绪的技巧，并且找到其它可替代自残行为的发泄方式。目前的治疗有两种心理疗法，它们分别是认知行为疗法以及辩证行为疗法。认知行为疗法可以帮助您理解自己的思想，情绪与行为之间的关联，并且培养解决问题的能力和自我缓解压力技巧。辩证行为疗法帮助您培养灵活的思维方式，并且练习如何接受，解决，以及应对困难。

参与互助小组也是一种有效的方式。您可以认识一些理解您的朋友、与他人分享自己的经历、并且互相学习。如果所在的地区没有互助小组，您也可以在网上找到线上社群。自我帮助可以提升自己的幸福感并克服自残行为。

自我帮助的方式有很多，比如和亲友或互助小组保持联系，健康饮食与规律运动，保证充足的睡眠，以及花时间做自己感兴趣的事.

如何帮助亲友？

如果您担心身边的朋友或家人可能有自残行为，可以主动关心并询问他们。别担心，讨论并不会“触发”自残。开启对话前，最好先多了解一些有关自残的知识。和亲友谈论这个话题有时会很困难。即使您无法完全感同身受，也请尽量理解他们，并尊重他们的经历。很多人可能不知道该如何适当地帮助他人。如果您也感到迷惘，可以先找一位您信任的人聊聊，例如老师或学校辅导员。此外，还有一些专门为年轻人提供支持的热线网站，您也可以鼓励他们寻求这些资源，如 Kids Help Phone。

- 与其专注在亲友的自伤行为，更有效的做法是关注他们的整体健康与幸福。
- 不要强求亲友立刻停止自伤。健康行为需逐步建立。然而，应当支持新的有益行为，并庆祝他们每一个小小的进步。
- 避免使用内疚，羞耻或评判的态度，这些都会阻碍建立一个开放和信任的关系。
- 必要时，也要为自己寻求心理帮助。

更多帮助

请联系本地的社区组织，如加拿大精神健康协会（Canadian Mental Health Association - CMHA) 以获取更多的信息与帮助。CMHA 是一个建立与1918年的全国性慈善机构，致力于维护和改善所有加拿大人的心理健康。作为全国范围的心理健康领导者和倡导者，CMHA 通过提供社区资源，帮助人们增强心理韧性，并支持精神疾病的康复。

译自加拿大精神卫生协会。本出版物中的信息属于公共领域，可在未经许可的情况下复制用于非商业用途。