

家長須知：非自殺性自傷行為

本資源旨在幫助您更好地了解非自殺性自傷行為，以及如何最好地就此問題與您的孩子交流。

定義

非自殺性自傷行為指沒有自殺意圖，也沒有受到社會外部壓力、或文化認可方面的原因，卻故意直接對自身人體組織進行毀傷的行為。這個定義不包括紋身或打洞，以及諸如嗑藥、或進食失調等間接傷害。（引自“自傷行為外展服務與支援”）。

如果您認為您的孩子有非自殺性的自傷行為，以下是一些有助於您妥善地與您的孩子交流對話的建議。

幫助家長就自傷問題與子女交流的建議

1. 採用安撫、關愛、冷靜的方式交談：“我非常擔心你。我看到了你手臂上的傷疤，我害怕你可能會傷害你自己。跟我談談發生了什麼事，我會幫助你的。”
2. 自傷的兒童和青少年往往覺得他們的父母會對他們生氣，或者對造成父母擔心而不安。父母要表明能夠接受這個事實：我們的孩子自傷了，我們要把事情攤開來談。
3. 自傷的兒童和青少年如果知道父母接受他們，而不對自己的自傷行為妄加評判，就更有可能跟你們討論問題，以獲得更多的支持和療愈。
4. 任何類型的情緒過度反應都可能導致有自傷問題的兒童或青少年的疏離。如果孩子因此更加內疚和鬥氣，還可能成為進一步自傷的誘因。
5. 千萬不要挖苦孩子說難聽話。即使孩子漠視您的意見，也要表示關愛。
6. 不要用懲罰來威脅恫嚇孩子。
7. 注意，這種行為對於兒童或青少年來說是非常容易造成負面情緒的。
8. 兒童或青少年可能無法清楚地表達自己的想法。
9. 注意聆聽；先不要試圖解決問題。傾聽為孩子的思想表達提供機會。
10. 跟孩子解釋，自傷影響的不僅是他或她自己，還有他或她周圍的人，事關眾人福祉。
11. 跟孩子相互信任、合作，告訴他們還應該告知家裡哪些人，外邊的哪些人，比如學校輔導員等。
12. 任何時候，如果您覺察到可能對孩子自己或對他人造成傷害，請立刻聯絡最近的急診部門，緊急救護單位，遇險中心或致電 911。

幫助網站和資源

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>



網站上提供的所有內容僅限用於信息和教育目的。這些信息不能取代醫生或精神衛生專業人員的建議。您應該諮詢您的醫生，了解有關個人健康問題的具體信息；或其他相關專業人員，以便對您擔心的情況有充分的了解。

以下材料由來自卡爾加里各地學區和卡爾加里阿爾伯塔省衛生服務部（AHS），成癮和精神衛生部門的代表組成的工作小組準備。有關這項工作的問題，請聯係 hmhc@ahs.ca “健康心智健康兒童項目”。