

如何面對自我傷害

你我都需要妥善地處理困境，而本文將幫助你以健康的行為取代自我傷害。

什麼是自我傷害？

在面對憂鬱和焦慮時，如果陷入情緒漩渦，某些人可能會透過自我傷害宣洩壓力。任何刻意傷害自己的行為均屬自我傷害，但當事人通常沒有自殺的意圖，而是以自我傷害釋放痛苦的情緒。

自我傷害類型

自我傷害方式因人而異，絕對不只新聞媒體經常報導的割腕，任何刻意傷害身體的行為均可稱為自我傷害。

以下列舉最常見的自我傷害類型：

- 刀割
- 抓傷
- 燒燙
- 在皮膚上刻字或畫圖
- 捶打自己（包括撞擊頭部或其他身體部位）
- 將尖銳物刺進皮膚（如髮夾）
- 拉扯頭髮
- 抓摳傷口

自我傷害症狀

社會對於自我傷害的汙名會使當事人感到羞愧和丟臉，因而不敢向他人求助，所以請主動留意自身和親友的狀況。如果懷疑他人有自我傷害行為，可以密切注意對方是否出現以下警訊：

- 傷疤
- 新的割傷、燒傷、抓傷和瘀青
- 用力摩擦某物而導致燙傷

- 手上握有尖銳物
- 天氣炎熱仍然穿著長袖或長褲
- 難以與他人交際
- 不斷懷疑自我認同
- 行為和情緒不穩、捉摸不定或容易衝動
- 表示自己無助、無望或沒有價值

如何面對自我傷害

我們偶爾都會遇到非常痛苦的情緒，人生總有需要調適及處理困境的時候，這非常正常。如果你會用自我傷害管理情緒，請讓我們幫助你。希望在我們的支持下，你能夠一切平安。

以下為你提供一些方法，幫助你順利度過、處理及調適難關。

- 向他人求助。如果出現痛苦的情緒，肯定會有人願意敞開心胸幫助你。請與真人交流互動，找出健康的調適策略，妥善處理你的情緒。
- 發揮創意。研究指出從事藝術活動有助於調適情緒。所以說，下次如果你有自我傷害的想法，不如拿起畫筆，「畫」解你的所有煩惱吧。小知識：就算你完全不會畫畫，也能獲得相同的紓壓效果。
- 尋求內心平靜。想要避免自我傷害傾向，重點在於找到健康的替代方法面對難關。研究人員發現，透過冥想找回自我是個非常有用的方法，有助於達到內心的平靜和祥和。不妨嘗試 Headspace 等應用程式，隨著冥想放鬆身心。
- 尋求專家協助。自我傷害不容小覷，雖然自我傷害的背後意圖通常不是自殺，但對身心仍有一定的危險。向專家尋求替代的處理方式，這點十分重要。另外，你也可以看看身邊是否有人能幫助你找到專家諮詢。

為什麼會自我傷害？

要先認知一件事：人人都需要調適情緒的方法，而自我傷害的人正是選擇將傷害自己當作宣洩情緒的出口。

所以說，自我傷害的原因包括：

- 排解負面情緒
- 讓自己分心，不去思考負面情緒
- 想要知道身體仍有感覺（尤其是當事人覺得麻木時）
- 感受自己對人生擁有控制權
- 覺得做錯事而懲罰自己
- 宣洩自己羞於表達的情緒

自我傷害的影響

自我傷害對生理、心理和人際關係都有可能造成非常危險的後果。

自我傷害對生理的影響

- 永久性傷疤
- 血流不止
- 感染

自我傷害對心理的影響

- 內疚或羞愧
- 自我貶低，包括感到無助或覺得自己沒有價值
- 行為成癮

自我傷害對人際關係的影響

- 刻意避開親友
- 他人因為不理解而刻意避開當事人
- 說謊隱瞞自我傷害行為，造成社交困難

走出自我傷害

多數人選擇自我傷害都是因為試圖宣洩痛苦的情緒，如果你也是這樣，我們百分之百相信你，也能理解你的痛苦。痛苦的情緒是自我傷害的根本原因，所以想要走出自我傷害，通常需要處理這些情緒。

打破自我傷害循環有如爬一座高山，需要戒掉曾經能夠帶來慰藉的習慣。但這並非不可能的任務，以下就告訴你幾個步驟，助你成功走出傷痛：

- 找出你傷害自己的原因，以及為什麼你想戒掉自我傷害的習慣。問問自己：「傷害自己之前、期間和之後，我有什麼感覺？哪些是我積極尋求的情緒，哪些是有害的情緒？」
- 尋找可以達到同樣效果的替代方法，例如：如果自我傷害是為了知道身體仍有感覺，可以尋找其他的方式釋放腦內啡，如運動。具體而言，你可以上自由搏擊課揮揮拳，或上飛輪課奮力前後踩踏，同時收聽「完美」的播放清單。如果自我傷害是為了表達情緒，可以練習把情緒寫下來。拿起一支筆和你最愛的筆記本，或者打在備忘錄應用程式也可以。
- 處理深層的情緒，找出導致你想要傷害自己的感受。如果是內疚，這種感覺從何而來？或許可以尋求治療師的幫助，他們都有受過相關的專業訓練。
- 向你信任的人傾訴。讓朋友、家人或你信任的大人知道你的狀況，而且讓他們知道你需要他們的幫助。或許你會覺得難以啟齒，你可以嘗試這樣開口：「我有一些負面的情緒難以排解，現在很需要你的支持。」

維持身心健康並非易事，但你一定做得到，我們相信你。