

自我伤害

鉴别:

自我伤害受到了在大学校园里越来越多的关注并定义为故意的自我身上的伤害，没有自杀的意图。它也可以被称作自我虐待，自找暴力，自伤，或自残行为。它有很广阔范围里的各种形式，包括诸如击打，切割或燃烧自己，拔头发，抠抓皮肤，或印记自身仅而导致某种形式的伤害或痛苦。

自残往往是一个隐秘的行为，因羞愧或担心被过度关注，评判或批评。这种行为通常开始于青春期，高峰期在二十几岁，大部分人在三十岁左右停止。研究表明，男性和女性自我伤害的比率大概相同，约 1% 的人口在他们一生的时间里实施过某种形式的自我伤害。

人们通常以自残作为一项策略以应对压倒性的难耐的情绪，在短期内，这种行为可以起到这种功能（即缓解疼痛难忍）。研究表明，自残的人在控制或调节自己的情绪上有困难。在家庭那里，感情遭到拒绝，忽略或有争议都可能造成这样的模式。

虽然伤害自己能够有效的应付短期内的情感痛苦，但它会造成事后附加的问题，包括身体上的物理伤害，痛苦，内疚，羞愧，自卑，感到失控，心情忧郁，以及在某些情况下意外死亡。自我伤害被认为是一种不健康的应对策略，和酗酒，吸毒，暴饮暴食，过度赌博以及吸烟很相像。每种都导致在一个人的长期生活上的潜在不利结果。作为一种应对策略，自我伤害通常在一段时间后不再那么有效。

应对策略:

1. 确定你已准备好停止

改变任何种类的不健康行为的关键在于你愿意改变。自我伤害也没有例外。如果你觉得还没准备好去停止伤害自己，那么等到你准备好为止，或者也许你只准备好去减少这种行为的频率。试着去过早的停止只会导致挫败和失败感，这会消极的进入自我伤害的循环。只有你知道什么时候你准备好去戒掉了。你的意愿也许更高因为你受够了内疚和惭愧，再也不想消耗能量去将这事保密了，或者因为这不再能有效地帮助你应对你的情感痛苦。不要让别人来推你去控制自我伤害，因为你所需要去成功的真正动力不会在那里。无论如何，第一步是认识到自我伤害对你自己和你的生活都是一个大问题。

2. 明白你自我伤害的目的

你不会故意伤害自己，除非它有着某种目的，而且明确这种行为的目的会有助于结束这种行为。自残可能有着许多潜在的效果，这包括：缓解情绪紧张或痛苦，产生愉悦感（由于内啡肽的释放），在物理层上向他人传达你的情绪上的痛苦，惩罚你自己因为你可能会觉得你应得的，以达到控制的感觉，如果你对他人曾经对你的伤害感到过无能为力，那么通过自我伤害，你会获得控制感。当你感觉麻木时，自我伤害会让你对事物有所感知，给自己一个身体原因来关心自己，或制止或防止自己游离（区划出去）。一旦你发现你的自我伤害的目的或用途，然后你可以试试用更健康的方式来实现这些同样的目的。

3. 鉴别你的自我伤害的典型模式

研究表明自我伤害的人们通常在一个可预料的循环中。行为，思想和情感构成了一个惯例，通过确定和改变周期的某一部分，人们可以减少未来自我伤害的可能性。在你试图做任何改变来减少或停止你的自我伤害行为之前，花一些时间尝试分辨你的典型模式。通过分析和写下惯例的每个部分的描述，包括你在伤害自己之前，之中以及之后所做的事。包括伤害自己的位置或自我伤害发生的地点，时间或一天出现的次数，任何物体或器械（即，如刀具，刀片或香烟）。列一个清单把通常会刺激或引发你进行自我伤害的事件或物品包括进去。

4. 改变这种自我伤害惯例的某些方面

研究表明，如果你改变了惯例的任何部分，你会降低惯例持续的可能性。这可能包括，改变了惯例的顺序，或者添加或拿走了惯例的一个步骤来增加你的认知水平。这也意味着避免进入你平时伤害自己的位置，或者确保当你想伤害自己时你的周围有人。它也往往是非常有效的移除你伤害自己的任何东西或工具。把它们扔掉，或给你的朋友或家庭成员。这个简单的变化往往能显著减少伤害自己的机会。

5. 发展你的支持系统

由于当人们感到孤立，疏远或独自一人时，自我伤害的可能性显著增大，那么避免这些情绪是减少自残的重要策略。这意味着，以健康的方式参与人多的活动能够加强你的支持系统并有所帮助。有意让自己处在周围有人的环境中，当你感觉自己可能要实施自我伤害行为的时候，你伤害自己的倾向也将显著降低自我伤害的几率。列出一个在当你感到无助得想要伤害自己时能够联系的人的名单并且把这个名单带在身上。联系你真正相信的人并且告知其有关你的自我伤害的情况，或者联系可以让你分散注意力但未必会和这个问题有利害关系的人。

6. 增加你拥有的积极情感体验的数量

当我们情绪低落，或苦恼，我们往往会停止很多积极的情感体验参与。不幸的是，这只能使我们窘迫的水平增加，并使我们陷入消极循环，因为没有积极的体验，我们会变得更加沮丧，愤怒，恐惧或焦虑。这些感受，反过来，会增加自我伤害的风险。

相反，做一个列表，包含进所以能让你更快乐，内容更丰富的活动。这可能包括：去看电影，去一场音乐会，玩一种运动，买你真的想要的东西，去一个俱乐部，喝一个不常喝的饮料，去野营，玩游戏，和一个朋友吃午饭，或去教堂。这份列表是无止境的，这取决于你喜欢什么。现在就做。

然而，当你做这些活动时，你也全身心的投入进去是很重要的，就像你第一次体验它。充分地参与自己的活动，并不要将你过去的感受与你应该如何感受相比较。只注意你在当下的体验。

7. 确定你与自我伤害相关的想法

在你自我伤害之前之中之后的想法对自我伤害的循环是有着非常大的影响的。在你可能伤害你自己之前一些典型的想法包括：

1. 我恨我自己

2. 没有人在乎过我
3. 我永远都不会有任何朋友
4. 努力生活的意义何在？
5. 我的身体太丑陋了

在你伤害自己之前以及在自我伤害中，你可能立刻会有的想法包括：

1. 我只能在割伤自己的时候感到好受一点
2. 只要再烫自己一次我就会忘记这些问题
3. 我需要做这些来生存
4. 任何事都好，让我停止发疯的感觉
5. 我没有别的选择

随着自虐而带来的想法包括：

1. 我怎么能又一次做出这样的事？
2. 我到底有什么毛病？其他人看上去都能应对好生活
3. 再次伤害自己的我真是太傻了
4. 我不能让任何人知道我刚做了什么
5. 我永远都无法摆脱这个习惯了

花一些时间写下你在循环中每个阶段的想法

8. 改变你与自我伤害相关的想法

因为你的消极的想法可能会显著提升你伤害自己的危险，改变这些想法可以显著降低你的风险。最好的办法来改变你的想法是看想法的正确性。很多你的想法可能有很少的或者没有证据来支持，尽管在当下你可能会觉得他们是真实的。每一个消极的想法后，做出一个支持和反对消极想法的证据的列表（制作一个表格会有帮助）。

通过这个过程，你可以挑战你的思维，然后开发新的更精确的思维，这会降低你的风险。每当你开始陷入一种消极的情绪状态，写出新的更准确的自我对话，并审查它。

这样一来，你的消极的想法可以变得更准确，更积极。例如：

消极想法

1. 我恨我自己
2. 从没有人在乎过我
3. 努力生活的意义何在？
4. 我只能在割伤自己的时候感到好受一点
5. 我需要做这些来生存
6. 我没有别的选择
7. 我到底有什么毛病？其他人看上去都能应对好生活
8. 我不能让任何人知道我刚做了什么

现实 / 积极想法

1. 我需要找到自己身上那些我可以让自己喜欢的地方，毕竟没有人是完全差劲的。
2. 有的人在乎我，而我应该对他们敞开心扉
3. 如果我能做出更好的选择，我的人生一定能最终转身
4. 割伤自己的话，会让我在长期中总是感到更糟糕
5. 有很多的技巧我可以试着用来去应对，以一个更健康的方式
6. 这里有数以百计的其他选择。我只是需要在这次去尝试他们
7. 我已经做了我知道的最好的方式去应对，但是我可以未来作出更好的选择。
8. 和我信任的人分享我的痛苦是没有关系的。我需要支持。

9. 锻炼你的身体

既然头脑和身体连接成一体的，那么一个极好的减少你伤害自己的可能性方式就是锻炼你的身体。运动引起内啡肽的释放，我们的身体就是天然止痛剂，能减少身体和情绪上的痛苦。适当的锻炼比自残的破坏性小得多，可以是一个极好的替代品。找到一些在你抑郁或情感失控之前你喜欢，或过去曾享受的活动是非常重要的。运动并不仅仅意味着去健身房，而是包括各种各样的活动，包括：舞蹈，骑自行车，散步，打高尔夫球，游泳，羽毛球，保龄球，等等。

10. 利用放松技巧

管理强烈感情的另一种方法是学习放松技巧，可以积极地放松你的身体和你的大脑。运用放松的技巧可以让我们在有强烈感情时把情绪控制在可控的范围内。这些技术的最基本的是学做深（膈肌）呼吸。慢慢地，通过你的鼻子深深地吸气，首先，让你的腹部膨胀，然后是你的胸部。你可以检查你腹部或胸部的运动通过把你的手放在每个区域，并吸气计数到 5。然后用嘴呼气，再次数到 5。当你的呼吸变得缓慢和深入，你会为你练习的这个技巧感到深深的放松感。你也可以使用其他一些放松技巧来产生相同的效果。和心理学家学习渐进性肌肉放松，被动式肌肉放松，想象训练，自生训练，专注和冥想技巧。

11. 注意自己的感受

人们通常伤害了自己是因为自己的感情变得势不可挡，他们认为，自残是应对它的唯一方法。然而，有一种做法可以允许这种情感释放不做评判不是回避，而是观察它。所有的感情都会变化，并通常随着时间的推移而消失。学会识别你的感受并接受它们，而不是对之否定。否定你的感情会增加伤害自己的可能性。一般情况下，对待感情要像对待你的其他感官（视觉，味觉，嗅觉，触觉，听觉）一样。把它们当做和你的经验有关的信息和反馈。与此同时，认识到感情不必非要采取行动，他们也不能定义你的身份。你不是你感觉到的那样，当你是高度情绪化的时候，你的感觉可能不是对你的行为最有用的指导。

12. 学会表达你的感觉

其中一个改变你的感觉的最简单方法是用健康的方式来表达它。这可能包括口头表达你的感情，在一种仍然尊重与你互动的人的权利的方式下。自信的沟通是为了表达自己的感情的有力手段，这样做，会能感觉对你的人际关系以及生活有更多的掌控力。在信或日记中写出你的感受也是一个健康的方式来表达

感受以及更好地了解自己的感受。通过一些体育活动表达你的感受（即，行走，跑步，举重，绘画，唱歌，瑜伽，清洗）也可以用来释放情感。只需简单地让自己尽情的哭泣往往是表达自己的感情的好方法。这是你的身体的内置工具用来释放强烈的情感。

13. 用一种不伤害自己以及他人的方式表达你的愤怒

当你绝对需要一个对你的愤怒和挫败感的物理表达方式，有一些比伤害自己或他人更健康的选择。这些措施包括：击打枕头，床或拳击袋；用螺丝刀划伤或钻孔在一块木头或塑料瓶上；打破你来自自我伤害的物体；按摩你通常用来伤害的身体部位；在纸上涂鸦；使用你用于自我伤害的器具在一件旧衬衫、毛巾或一张纸上进行破坏；在纸上画上无论是让你生气或掉眼泪的人或者事物，然后撕掉；去一个能让你独自在那里尖叫或叫喊的地方；撕毁一张旧报纸或电话簿；对砖墙或车道投掷冰块；压扁几个铝罐；或做一个橡皮泥模型，然后切割或打破它们。

14. 改变你身体里的感觉

改变你的身体感觉可以采取各种形式，包括：把你的脸或手臂在一个装满冰水或温水的脸盆，放置冰块在你通常会损害的身上区域上，洗个温水或冷水浴，明显的改变室温，咬有强烈味道的东西（如柠檬，酸橙，柚子，辣椒，姜根），性活动，听吵闹的音乐，锻炼或玩你享受的运动，在你的鼻子下方揉擦剂，把橡皮筋套在手腕上，并弹它（但不要太用力），或者只是注意在你呼吸时你身体里的感觉。

这些策略会有所帮助是因为自我伤害的冲动通常会在波动中隐去，上述每个策略都可以让你度过自我伤害的高峰时期。每次你用了更健康的方式，你会感到对情绪更加有控制力。

15. 写出一些有用的列表

写出和审查一些下面可能证明是有益的列表。这些措施可能包括：

- a) 所有你不再希望伤害自己的原因。
- B) 你喜欢的有关自己的方方面面，或者听到的别人说他们喜欢你的地方。
- c) 您一生成就的一个记录。
- D) 誓词 - 健康的，你想相信并想以之为生活信条的自我称述。
- E) 你所有想要生活的健康生活方式的各个方面。
- f) 排名前十的能有效减少你自我伤害的策略

16. 模拟自残

你可以用红色的唇线笔、红色的彩笔或食用红色素在自己的身体上画上类似你划伤、灼烧或碰伤自己的印记。通过这种模拟的方式，而不是去真是的伤害自己。

请记住，你并不无助而且你有能力做出新的选择，而不是伤害自己。但是，你不得让自己做出健康的选择；这不是容易的事情。

17. 考虑专业帮助

如果在尝试上述策略后，你没有经历任何改变或在你的自我伤害中有显著的改

变，可以考虑专业协助。这包括去看心理医生来得到支持和指导来运用这些策略，或者应对一些可能导致自我伤害（即过去的性或身体虐待）的问题。专业帮助也可以来自向医生咨询，特别是如果你是有着显著的抑郁或焦虑，寻找可能有助于治疗这些问题的药物，这将反过来减少你的自我伤害的风险。自找的伤害是一个显著的健康问题，因此，需要一些额外援助以克服它是正常的。

References Alderman, T. (1997). *The Scarred Soul: Understanding and ending self-inflicted violence*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
Linehan, M.M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Written by Dr. Kim Maertz
Mental Health Centre
University of Alberta