

什麼是自傷行為？

自傷行為是指一個人刻意傷害自己，作為應對強烈情緒或困難處境的方式。

對某些人來說，這可能像是一種釋放壓力、管理強烈情緒，或在一切失控時找回掌控感的方法。

重要的是要記住，自傷不是軟弱的表現，而是情感痛苦的徵兆。



**有更安全的應對方式，
只要獲得適當的支持，情況就能好轉。**

徵兆與影響

每個人的自傷表現可能不同，但常見跡象包括：



不明原因的傷痕

經常出現割傷、燙傷或瘀青，且多發生在容易遮掩的部位。



刻意遮掩

即使在溫暖天氣也穿著長袖，或避免可能暴露傷痕的場合。



自尊心低落

感到羞恥、無價值，或認為自己理應承受痛苦。



陷入惡性循環

自傷後短暫獲得解脫，隨之而來的卻是罪惡感、羞恥或悲傷。



情緒困擾加劇

隨著時間推移，自傷行為會讓強烈情緒更難應對，而非緩解。



疏遠他人

逃避談論自身感受，或開始感到更加孤立。

成因

自我傷害背後的原因，往往與試圖應對強烈或難以承受的情緒有關。常見的經歷包括：

被情緒淹沒

用自我傷害來釋放緊繃、憤怒、悲傷或其他感覺過於強烈而無法承受的情緒。

試圖獲得掌控感

當一切感覺失控時，自我傷害可能是您唯一能掌控的事。

感到麻木或抽離

當一切感覺空虛或平淡時，透過傷害自己來感受些什麼。

應對創傷

試圖處理創傷經歷的記憶或持續影響。

想要懲罰自己

因內疚、羞恥或自責而將痛苦轉向自身。

感到孤獨或缺乏支持

在人際關係中掙扎、被拒絕，或覺得沒人理解自己。

經歷自我傷害從來不是您的錯。無論原因為何，都有方法可以梳理您的感受。請記住，每一步都有支持可供依靠。

辨識觸發因素與衝動

制定如下計劃，能幫助您為可能引發自我傷害衝動的情境做準備。這將使您更容易察覺當下狀況，並採取有益心理健康的應對方式。

自我傷害管理計劃

預期

什麼可能導致自我傷害的衝動？

例如：壓力情境、情緒過載，或感到麻木

辨識

我如何知道自己正經歷自我傷害的衝動？

例如：思緒紛亂、身體緊繃、解離感，或尋求孤立

應對

我還能做些什麼替代？

例如：使用接地技巧、握冰塊、與信任的人交談



實用的應對策略



察覺您的觸發因素

留意那些讓您產生自傷衝動的情緒、情境或念頭。了解誘因能幫助您預先規劃應對方式。



暫停並轉移注意力

當衝動來襲時，試著延緩幾分鐘並做些其他事，像是聽音樂、握冰塊或短暫散步。



聯絡您信任的人

與朋友、家人或支持機構談談，能減輕孤獨感並緩解當下的強烈情緒。



制定安全計畫

預先列出能安撫您的事物、可聯繫的人員及應對強烈衝動的步驟，會很有幫助。像Beyond Now這類工具能協助您建立清單。



照顧好身體

規律飲食、優質睡眠及適度運動，能讓您感覺更強健平衡。



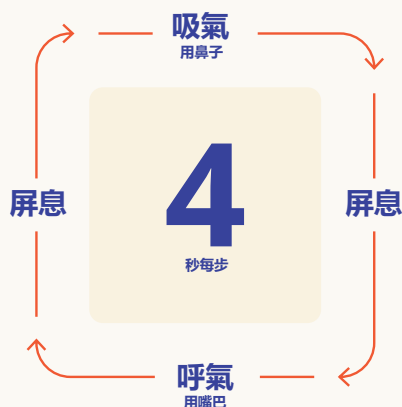
尋求支持

心理師或支持團體能提供管理焦慮的工具與理解。

現在就想試試看嗎？

若感到痛苦或不知從何開始，可嘗試**方盒呼吸法**、**順序背誦法**或**五感覺察法**等接地技巧，緩解身體不適並轉移自傷念頭。

箱式呼吸法



背誦技巧

你可以試著背誦：

- 字母表
- 月份，倒著背
- 你昨天做了什麼



5感技巧

尋找...

- 5個你能**看見**的東西
- 4個你能**觸摸**的東西
- 3個你能**聽見**的東西
- 2種你能**聞到**的東西
- 1種你能**嚐到**的東西



每個人都不一樣，對別人有效的方法可能不合您，這很正常。

關鍵是不斷嘗試，直到找到對您最有效的方法。

何時該尋求幫助

當出現以下情況時，建議諮詢專業醫療人員：

- ✓ 您覺得無法獨自處理自傷衝動。
- ✓ 您感到孤立無援、不堪重負或絕望。
- ✓ 自傷行為變得更加頻繁、嚴重或難以停止。
- ✓ 您有自殺念頭，或覺得自己面臨嚴重傷害的風險。
- ✓ 您發現自己難以應對內疚、羞恥或麻木等困難情緒。
- ✓ 自傷的念頭開始影響日常生活、人際關係或責任義務。

尋求幫助可能很困難，但這是一種力量的表現。

隨時都有支持能幫助您找回掌控感，並對未來重拾希望。

支援就在身邊

理解和處理自傷問題，不必獨自承擔。

前往我們的**支援工具包**，尋找更多實用策略，並發現能提供幫助的全國及本地支援服務。

支援工具包還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，您可以根據自己的步調隨時探索。

請造訪 lifeline.org.au/self-harm/services 或掃描QR碼開始尋求協助。

如果您此刻感到不堪重負，Lifeline隨時為您提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天，每天24小時待命。

☎ 撥打電話 13 11 14

✉ 發送訊息至 0477 131 114

💬 線上聊天請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若您的生命處於危險中，請撥打 000。

