

什么是自残？

自残是指一个人故意伤害自己，以此应对难以承受的情绪或困境。

对一些人来说，这可能是释放压力、处理强烈情绪或在失控时找回掌控感的方式。

需谨记，自残不是软弱的表现，而是内心痛苦的信号。



**存在更安全的应对方式，
在适当支持下，
情况会好转。**

迹象与影响

自残表现因人而异，但常见迹象包括：



不明原因的伤痕

频繁出现割伤、烫伤或淤青，且常位于易遮掩部位。



刻意遮掩

炎热天气仍穿长袖，或回避可能暴露伤痕的场合。



自尊心受挫

感到羞耻、无价值，或认为自己理应承受痛苦。



陷入恶性循环

自残后获得短暂解脱，继而产生内疚、羞耻或悲伤情绪。



情绪持续恶化

长期来看，自残会加剧而非缓解情绪困扰。



疏远他人

回避情感交流，或逐渐自我孤立。

成因

自伤的背后原因往往与试图应对强烈或难以承受的情绪有关。常见体验包括：

被情绪淹没

通过自伤来释放紧张、愤怒、悲伤或其他感觉过于强烈而无法承受的情绪。

试图获得掌控感

当一切失控时，自伤可能是您唯一能掌控的事。

感到麻木或疏离

当其他一切都感觉空虚或平淡时，通过伤害自己来感受某种存在。

应对创伤

试图处理创伤性经历的记忆或持续影响。

想要惩罚自己

将内疚、羞耻或自责的痛苦转向自身。

感到孤独或缺乏支持

挣扎于困难的人际关系、被拒绝或无人理解的感受中。

经历自伤从来不是您的错。无论原因如何，总有方法可以疏导您的感受。请记住，每一步都有支持相伴。

识别触发因素和冲动

制定如下计划能帮助您为可能引发自伤冲动的情境做准备。这能让您更容易觉察当下状况，并以有益身心健康的方式应对。

自伤管理计划

预判	什么可能导致自伤冲动？ 例如：压力情境、情绪过载或麻木感
识别	如何觉察自己正产生自伤冲动？ 例如：思绪纷乱、身体紧绷、解离或寻求独处
应对	我还能做些什么替代？ 例如：使用接地技巧、握冰块、与信任的人交谈



实用应对策略



觉察您的触发点

留意那些让您产生自伤冲动的情绪、情境或想法。了解诱因能帮助您提前制定应对计划。



暂停并转移注意力

当冲动来袭时，试着延迟几分钟，做些其他事情如听音乐、握冰块或短暂散步。



联系您信任的人

与朋友、家人或支持机构交谈能减轻孤独感，缓解当下的强烈情绪。



制定安全计划

准备一份清单——包含能安抚您的事物、可联系的人、以及冲动强烈时的应对步骤——会产生显著效果。像 Beyond Now 这样的工具可以帮助您制定清单。



照顾好身体

规律饮食、保证优质睡眠、进行舒适的身体活动，能让您感到更有力量且更平衡。



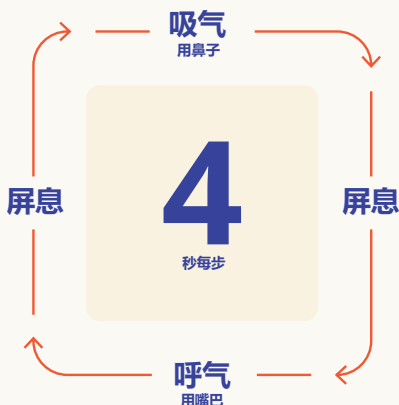
寻求支持

治疗师或支持小组能提供管理焦虑的工具和理解支持。

想现在尝试些什么吗？

若感到痛苦或不知如何开始，**箱式呼吸**、**顺序背诵事物**或**五感练习**等接地技巧可缓解身体不适，转移自伤冲动。

方块呼吸法



背诵法

你可以尝试背诵：

- 字母表
- 倒背月份
- 昨日经历



5感技巧

寻找...

- 5个你能**看见**的事物
- 4个你能**触摸**的物体
- 3种你能**听见**的声音
- 2种你能**闻到**的气味
- 1种你能**尝到**的味道



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合您，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到对您最有效的方式。

何时寻求帮助

出现以下情况时建议咨询专业医疗人员：

- ✓ 您觉得自己无法独自应对自残的冲动。
- ✓ 您感到孤立无援、不堪重负或绝望。
- ✓ 自残行为正变得更频繁、更严重或更难停止。
- ✓ 您产生了自杀念头，或感觉自己面临严重伤害风险。
- ✓ 您发现难以应对内疚、羞耻或麻木等复杂情绪。
- ✓ 自残念头正在影响日常生活、人际关系或责任履行。

主动求助或许艰难，但这正是坚强的表现。

随时可获得的支持能帮助您重拾掌控力，对未来怀抱希望。

支持资源

理解和应对自残行为并非必须独自承担的事。

前往我们的**支持工具包**获取更多实用策略，并了解可提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具包还包含各类心理健康主题资讯，您可根据需要随时自主查阅。

访问 lifeline.org.au/self-harm/services 或扫描二维码开始获取帮助。



若此刻您感到不堪重负，生命线随时为您提供支持。

我们的服务全年无休，每周7天，每天24小时待命。

☎ 致电 13 11 14

✉ 发送短信至 0477 131 114

💬 在线聊天请访问 lifeline.org.au/crisis-chat

如遇生命危险，请拨打000。