

「我痛，故我在。」—淺談青少年自傷行為與輔導策略

作者：吳亞嬌 學校心理師

青少年的自我傷害行為經常是令許多老師及家長頭痛不已的問題。在學校輔導現場中，我們經常會聽到師長們會有以下的疑惑和擔心：

「他講得輕描淡寫好像都不會痛一樣，是被虐狂嗎？」

「遇到問題就解決啊，自殘解決得了問題嗎？」

「小孩就愛跟風，大家在割覺得好玩就跟著一起割。」

「這樣割手自殘都沒有想過爸媽的心情嗎？是想要懲罰我們嗎？」

「遮也不遮，還笑嘻嘻的，是不是只是想求關注？」

「那冷處理是不是就不會割了？」

隨著科技的進步及社會的快速變化，每日接收的資訊量及人際網絡的複雜度已不能同日而語，他們感受到的生活壓力和過去師長們求學階段所經歷的大不相同，這也使孩子們在成長階段中，從原生家庭經驗、學校生活、同儕關係、網路資訊、新聞媒體及電視電影等各面向綜合影響下，會發展出許多不同的方式，來因應這個複雜多變的現實對自己心理的影響，而自我傷害行為，便是孩子們經過在這段成長過程中習得的因應方法之一。

國內外研究中，對於自我傷害行為（self-injurious behaviors）並無統一的定義，有些自傷行為背後有結束生命的強烈意圖，有些則是希望可以轉移痛苦；自傷的形式並不只限於割腕、撞牆、自願燙傷等明顯出現傷口的表現，舉凡大量服藥、拔毛、破壞舊傷口等，甚至是酗酒、吸毒等藥物濫用等行為，也可算是廣義的自我傷害一

意圖「慢性自殺」。青少年的自傷行為之所以造成大人的恐慌，在於即便這些孩子當下並沒有想死的意圖，也有一定風險因為這些破壞性的行為導致死亡。而更重要的，是成人往往很難理解為什麼孩子會出現這些行為。

與自傷行為最為相關的，就是憂鬱。青少年憂鬱以往很容易被家長及老師們忽略，因為不像成年人的憂鬱有較明確的診斷指標和典型憂鬱表現。他們可能會有食慾不佳、睡眠障礙、頭痛胃痛、體弱等生理狀況，或是有學業表現退步、翹課、衝動、拒學等行為表現，然伴隨這些的無聊、憂傷、焦慮、憤怒、煩躁等負向情緒，卻容易被歸因為是「叛逆期」、「家長教養問題」或是「青春期的多愁善感」，於是大量的「說教」、「行為規範」、「過來人的經驗」就會取代對孩子的理解與關心。

多數研究指出，憂鬱症或憂鬱情緒通常伴隨著無助感及絕望感，這兩種情緒往往是造成人想要逃避、放棄的主要原因，進而出現自我傷害的行為。憂鬱青少年在面對生活上的挫折及壓力時，所造成的憤怒、悲傷、無助及絕望的情緒，會影響他們處理問題的能力，他們不見得有死亡的強烈意圖，但自我傷害的行為能夠轉移他們內心的痛苦，有效的阻止負面情緒大量出現，感受到平靜，甚至出現奇妙的快感。

選擇自我傷害的青少年通常自我價值低落，經常自我貶抑，認為自己不被愛或不值得活。傷害自己猶如一種自我懲罰，過程中獲得某種程度的自我安慰，也意外地獲得情緒平復的效果，甚至還能回應到青少年內在渴望被他人關注的期待。若在青少年憂鬱的歷程中一直都沒有機會找到更有效的方式處理自己的情緒和需求的滿足，自我傷害便成他解決問題的重要選項之一。

「我注意到妳手上的傷，會痛嗎？」諮商室裡，我看著這個講話細細柔柔的十三歲女孩。她前幾天和家人大吵一架。

「其實不會……我割的時候沒甚麼痛的感覺，看到血一點一點的出現，我反而就比較平靜了。」她苦笑，低頭看向自己的滿是血痕的手腕，又似沒在看。

「好像就不會這麼傷心了。」

「對。」

「好像需要用這麼用力的方法來提醒自己，真的很傷心很傷心。」我停頓一下，「如果爸爸也知道就好了。」

「……是啊。」女孩像在說給誰聽，「如果他知道就好了。」

自我傷害行為，說穿了，其實就是孩子們求救的訊號。

影響孩子憂鬱情緒及行為的原因多元且複雜，自我傷害只是眾多因素造成的結果，行為結果也會回頭影響原因，如果我們的焦點只放在「自傷行為」本身，就會忽略青少年憂鬱情緒的可能，治標不治本，雙方都會很挫折，也可能會加深青少年「果然沒有人可以懂我」的沮喪中。因此，**家長及老師們在面對孩子們的自傷問題，必須先放下成年人的視角，用他們的眼光去看待他們經歷的世界，理解這些自傷行為對他們來說，都是有功能的。**以下提供建議及策略：

1. 加強孩子壓力及情緒調適的技巧：成長團體、生命教育宣導，提升學生對於壓力、情緒以及心理疾病的認識。
2. 提升對青少年憂鬱的敏感度：敏感於孩子較不日常的情緒反應和行為模式，例如人際關係消極、學業退步、食慾睡眠習慣改變、情緒表達較異常正向或負向等。
3. 支持及傾聽：放下責備及說教的模式，接納孩子的情緒反應，用支持及同理的態度取代關心。
4. 提供正向的情緒楷模：與孩子分享自己的情緒經驗，不避談這些經驗對自己的影響和意義，讓孩子感受到普同感，進而讓自身經驗提供正向的情緒楷模。
5. 不避談「自傷」「自殺」的主題：在青少年的世界觀中，「死亡」的主題對許多人來說是很迷人的領域。家長及老師們放下自身的焦慮，與孩子討論這些沉重議題對他的意義、並在過程中強調生命的價值。
6. 善用社會支持系統：協助孩子認識求助的管道，讓他們在情緒壓力時不會感到孤單、勇敢求助。