

自我傷害

定義

- 以任何方式傷害自己的身心健康，個人沒有結束自己生命的清楚意願，卻有可能因此而造成死亡或意外。

常見的自傷行為

- 使用尖銳物品劃傷皮膚、不停的拔毛髮、將身體撞向硬物、用拳頭或其他物件打自己、干擾傷口癒合等等。

自傷是不是就代表想自殺？

自傷不代表當事人一定有自殺的意圖，但有可能是自殺的警訊，很多時候自傷反而被當成一種**溝通手段**，透過**痛覺轉移**以發洩情緒，同時也是情緒滿載的**求救訊號**。

自傷行為怎麼發生的？

- 環境、個人因素以及一個突發的導火點累積過多壓力而引起強烈情緒所帶來的痛苦無法被處理，將可能以相對極端的方式面對，自傷行為所產生的痛覺可以壓過情緒造成的痛苦，得以釋放腦內啡獲得快感、舒緩，以便轉移內心的痛苦，在面對強烈情緒來襲時，自傷與快感的連結使得自傷行為重覆，並慢慢開始依賴自傷行為帶來的快感。

1.過多壓力

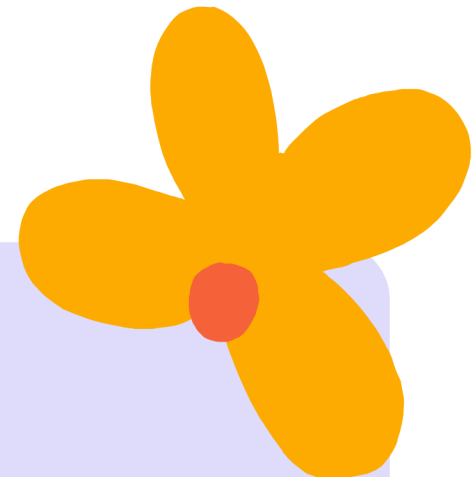
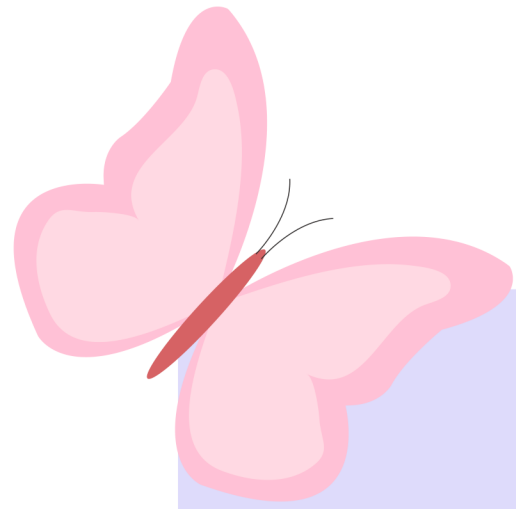
2.強烈情緒

3.自傷行為

4.腦內啡產生快感

5.內心痛苦被轉移

壓力來臨以及情緒低落時的 自我照顧與紓壓



想法減壓

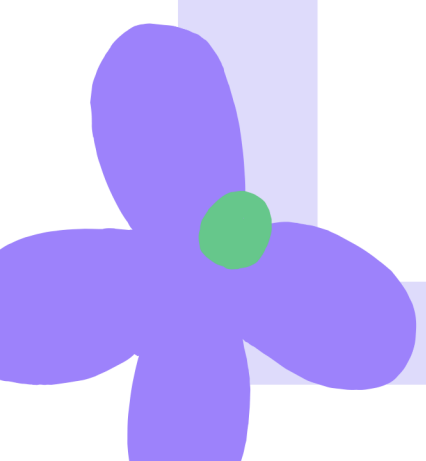
透過閱讀、討論
讓想法有所突破

身體減壓

藉由運動、按摩
讓壓力排解

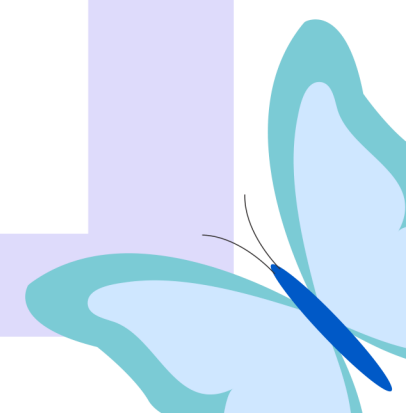
情緒減壓

藉由談心、冥想
讓情緒得以抒發



行動減壓

做輕鬆活動轉換心情
如拼圖、逛街購物



面對朋友自傷，我可以怎麼做

傾聽：不評價、盡可能的支持和理解、不放棄

多了解自傷行為

一起找出替代自傷的處理方法

在他需要時，專注的聽他說

維持平常的互動方式

給予他正向的鼓勵

鼓勵他向信任的人多說出來

協助/求救方式

- 24H安心專線：1925 (依舊愛我)
- 生命線協談專線：1995
- 張老師專線：1980

- 信任的師長、家人、朋友
- 醫療院(診)所
- 輔導室

