

家长须知：非自杀性自伤行为

本资源旨在帮助您更好地了解非自杀性自伤行为，以及如何最好地就此问题与您的孩子交流。

定义

非自杀性自伤行为指没有自杀意图，也没有受到社会外部压力、或文化认可方面的原因，却故意直接对自身人体组织进行毁伤的行为。这个定义不包括纹身或打洞，以及诸如嗑药、或进食失调等间接伤害。（引自“自伤行为外展服务与支援”）

如果您认为您的孩子有非自杀性的自伤行为，以下是一些有助于您妥善地与您的孩子交流对话的建议。

帮助家长就自伤问题与子女交流的建议

1. 采用安抚、关爱、冷静的方式说话：“我非常担心你。我看到了你手臂上的伤疤，我害怕你可能会伤害你自己。跟我谈谈发生了什么事，我会帮助你的。”
2. 自伤的儿童和青少年往往觉得他们的父母会对他们生气，或者对造成父母担心而不安。父母要表明能够接受这个事实：我们的孩子自伤了，我们要把事情摊开来谈。
3. 自伤的儿童和青少年如果知道父母接受他们，而不对自己的自伤行为妄加评判，就更有可能跟你们讨论问题，以获得更多的支持和处理。
4. 任何类型的情绪过度反应都可能导致有自伤问题的儿童或青少年的疏远。如果孩子因此更加内疚和生气，还可能成为进一步自伤的诱因。
5. 一定不要挖苦说难听话。即使孩子不理睬你的意见，也要表示关爱。
6. 不要用惩罚来威胁恫吓孩子。
7. 注意，这种行为对于儿童或青少年来说是非常容易造成负面情绪的。
8. 儿童或青少年可能无法清楚地表达自己的想法。
9. 注意聆听；先不要试图解决问题。倾听为孩子的思想表达提供机会。
10. 跟孩子解释，自伤影响的不仅是他或她自己，还有他或她周围的人，事关众人福祉。
11. 跟孩子相互信任、合作，告诉他们还应该告知家里哪些人，外面的哪些人，比如学校辅导员等。
12. 任何时候，如果您觉察到可能对孩子自己或对他人造成伤害，请立刻联系最近的急诊部门，紧急救护单位，遇险中心或致电 911。

帮助网站和资源

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>

网站上提供的所有内容仅用于信息和教育目的。这些信息不能取代医生或精神卫生专业人员的建议。您应该咨询您的医生，了解有关个人健康问题的具体信息；或其他相关专业人员，以便对您担心的情况有充分的了解。

以下材料由来自卡尔加里各地学区和卡尔加里阿尔伯塔省卫生服务部（AHS），成瘾和精神卫生部门的代表组成的工作小组准备。有关这项工作的任何问题，请联系 hmhc@ahs.ca “健康心智健康儿童项目”。