

不知我者，謂我何求——談青少年自我傷害

國立雲林特殊教育學校 臨床心理師 陳泓諱

當我跟小元見面時，看到他頹喪的表情下，隱約深藏更灰鬱的隱喻，不太了解他為何給人這樣的感受；無意中發現他有點熱，額頭微滴下汗水，卻有跟氣溫不搭的穿著，表情也顯得矛盾。看到衣著下手臂隱約的刻痕，那刻痕非先天胎記，是在極端情緒下製造的一種情緒表現。

小元將手臂衣著往上拉，看到類似不規則刺青的痕跡，我們一般稱為「拉小提琴」，是一個讓人感傷卻以輕鬆戲謔的描述自我傷害者在身上的痕跡。為何青少年應該是平安就學，跟同儕快樂互動的年紀，怎會在身上刻著不相配的記號？小元的行為稱「自我傷害」（自殘）行為，可能故意傷害自己身體，但不一定有自殺意圖，某些青少年會在自我傷害和自殺間做轉換，這是需要重視的問題。

青少年的自我傷害是情緒表現，向外表達自我內在意識和訊息，也是尋求協助的表現，自我傷害行為可能來自性別差異（一般女多於男）、課業壓力、環境的壓力、同儕與人際關係的衝突、家庭關係問題，也可能來自失落、被遺棄的傷害、低自我評價、自我孤立。此外，還有想控制關係、情緒控制困難或情緒疾患等因素。

學者 Favazza(1992)將青少年的自我傷害行為分成下列幾類：

- 1、重大自我傷害(major self-mutilation)：發生頻率不高，但身體某部位被去除或破壞，造成永久性的形體毀損。
- 2、刻板重複的自我傷害(stereotypic self-mutilation)：週期性且刻板重複的自我傷害，最常見的是以頭撞牆或以物體打身體。
- 3、表淺式自我傷害(superficial self-mutilation)：情緒障礙的

重要指標，不會造成生命危險或身體損傷，偶而發生、少有規則性重複。有些會發展為容易衝動傷害自己的類似上癮行為，分為：強迫性自我傷害、偶發性自我傷害、重複性自我傷害等三種。

目前青少年常見身上刺青，穿耳洞，舌環等，算是自我傷害嗎？學者間有不同看法，Matthew(2010)認為這應該屬裝飾和同儕關係間連結的象徵，不屬於自我傷害。防治青少年自我傷害有下列方向：

- 1、學校應該設立情緒壓力管理、心理健康等輔導課程，教導青少年接納自我、表達自我、適當表現情緒。
- 2、父母親或教師應成為青少年的資源和支持系統，不應將青少年的自我傷害視為一種情緒勒索或吸引注意力的標籤。
- 3、若青少年自我傷害是因為情緒疾患造成，應轉介精神醫療單位接受相關專業醫療協助。
- 4、許多青少年因覺得不被了解、接納，導致面對問題時孤立無援，我們應教導青少年尋求協助的管道。
- 5、以支持、關懷和傾聽的態度面對青少年，接納孩子的情緒反應，理解青少年自我傷害的動機和原因。
- 6、適度的跟青少年談論自我傷害和死亡的議題，生命重大的問題不需以死亡或自我傷害來解決，強調自我價值和生命意義。