

如何防範自我傷害

文／李彥璋

有些人說：「真正會自我傷害的人，是不會告知其他人，來找心輔人員的大部份都不會自我傷害。」那麼站在輔導的立場，應如何防範自我傷害呢？其實很多人對自我傷害問題都存有很多誤解，有些人以為會揚言自我傷害的人才會自傷，而自傷的人在自傷前都沒有明顯的警告訊號；甚至有些人會以為只有精神病的人才會自傷，對自我傷害有這些誤解很容易令人對自傷問題掉以輕心，而忽略身邊弟兄或親友的需要，到了問題發生，要補救也遲了。其實人在一生中都可能自傷的念頭，有些人心中有很多掙扎，希望能找人傾訴心中的困擾，甚至向別人透露自傷的傾向；如果在這時情緒得不到紓緩，同樣會有可能選擇自傷；而有些人會將自傷的意圖收於心裡，但是，只要細心留意他們的日常行為和情緒轉變，便有機會發現一些自傷的徵兆、傾向。總括而言，只要細心聆聽、觀察及保持關懷的心，會發現大部分有自傷意圖的人在自傷之前會發出警告訊號甚或會告知別人，所以，我們相信有效防範自傷，是可以阻止悲劇發生的。

防範自傷工作可以分為三個層面，第一個層面是在弟兄未有自傷念頭之前，向他們宣揚生命的意義、價值，建立精神健康的生活。其實，自傷的原因、動機有很多，並沒有那一種情緒困擾是一定會導致人以死去解決困難，亦都沒有肯定所有自傷傾向的人都有精神病。所以，一個人是否自傷是決定於個人面對危機、壓力的解決及應變能力、人生價值觀、親友的支持系統及社會資源的提供等等。

第二個層面是即時防範自傷工作，既使自傷者可能已有自傷念頭，感到最無助，生無可戀，或是情緒受很大困擾時，身邊有人可以作為一位聆聽者，耐心聆聽，讓求助者有機會將內心的鬱結逐一



說出，令他們感到被接納和支持，使情緒得以紓緩；更可透過與聆聽者的互動關係，加強自我了解，讓他們有機會重新整理個人的境況，清晰前面的路向，從新面對自己的困局，克服情緒困擾、尋求出路。

第三個層面的防範自傷工作是一些發展性或長期跟進(治療性)的工作，是協助一些曾有自傷念頭、曾經自傷或在心理、精神上長期出現困難、受很大困擾的人，作一些長期跟進，發展他們建立一套個人解決困難的方法及接受較長期的心理輔導，我們相信有些根深蒂固的問題，在一次傾談並不能協助求助者清晰問題所在並找到解決方法。

依據自殺防制中心提供的數據顯示，男性自殺死亡的人數是女性的三倍，而有特別計畫及決定工具的自傷行為，也比僅談論自傷方法及念頭的來得嚴重許多。有人常會打趣的說：「既然他們都不愛惜生命，為什麼還要救他們呢？」你會怎麼回答？答案其實很簡單，「他們真的想死、想自傷嗎？」人們面臨危機或處於危機狀態，會選擇解決或逃避，而逃避的念頭正是造成自傷行為的原因，也因此我們面臨決擇時或給予別人意見時，總要選擇積極的面對處理，才能有效的防範自我傷害。(作者任職於岸巡第五二大隊心輔官)