

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



第六冊，第七期

2008年3月

## 自傷：定義和說明

對於父母和心理健康專業人士兩方面而言，自傷行為都是一個越來越值得關注的問題。幸好，我們現在已經對這種行為的潛在誘因和有效治療方法有了前所未有的深入認識。在本文中，作者將對該領域的一些重要研究發現進行回顧。

### 自傷：它的定義是什麼？

很多用來指代自傷的術語都可以被概括為一個總括性術語——「自殺行為」。這些術語包括自殘、割傷、自戕、自殺企圖、自殺舉動/行為、非自殺性自傷行為（NSIB）和非自殺性自傷（NSSI）。自傷行為的明確定義是「蓄意地、直接地破壞或改變身體組織，雖無故意的自殺企圖但是嚴重程度造成足以導致組織損傷的行為」（Gratz，2003年）。因此，我們所指的自傷就是青少年在沒有死亡企圖的情況下實施的導致某種形式組織損傷的行為。青少年最常見的自傷行為是抓傷、割傷或燒傷自己。青少年實施自傷行為的典型部位是其臂部、腿部或胃部。

### 哪些人會表現出這種行為？

自傷行為通常開始於青春期早期，儘管其原因尚不清楚。男性和女性青少年都可能有自傷行為。男性青少年的自傷行為更多表現為燒傷自己，而女性青少年的自傷行為則多被發現為抓傷或割傷自己。近期的研究已經表明有14-15%的青少年曾經至少有過一次自傷行為（Ross和Heath，2002年）。而最近的一項研究顯示這個比率甚至更高——這項研究發現正在接受精神治療的青少年中有40-80%的人承認有過自傷行為（Nock和Prinstein，2004年）。此外，這一領域的研究已經證明某些障礙會更經常地與自傷行為伴發。在有自傷行為的人群中，邊緣型人格障礙、焦慮症、飲食紊亂、抑鬱、精神病都是常見病症。

### 為什麼會出現自傷行為？

某些青少年可能是帶有死亡企圖而實施自傷行為的，然而研究已經表明很多青少年實施自傷行為是為了調節自己的情緒。很多青春期青少年只有過幾次自傷行為，但其中的一些人在嘗試過自傷行為後會進一步形成長期習慣性自傷行為。對於那些實施自傷行為更頻繁的青少年而言，這種行為通常是一種用於進行情緒調節的應對方式。這類人群中的大部分青少年都承認他們企圖藉助自傷行為來擺脫負面情緒（例如讓自己不再心情低落）（Nock和Prinstein，2004年）。有較少數量的青少年報告他們在對自己做的某些事情感到憤怒時通過自傷行為來自我懲罰，或著企圖通過自傷行為來對他人產生影響（例如獲得或躲避某種社會性關注）。

### 如何治療自傷行為？

認知行為療法已被證明是減少自傷行為的最成功方法。如前文所述，引發自傷行為的原因多種多樣。心理健康專業人員必須瞭解自傷行為對於青少年的作用，這樣才能有效地制定可能對青少年產生幫助的針對性策略。例如，如果一位青少年是以調節情緒（例如擺脫諸如羞恥感或罪惡感的負面感受）為目的而實施自傷行為的，那麼治療方案則可能有必要包括兩個方面：幫助其逐漸積累正確應對負面情緒的經驗、幫助其掌握必要的承受痛苦技能（例如在面對不良情緒時主動轉移和分散注意力）。

自傷行為既有可能單獨發生也有可能與多種精神障礙伴發，但是目前它只被列為邊緣型人格障礙這一種精神障礙的症狀。而青少年尚且處於未成熟階段，因此他們並不符合邊緣型人格障礙患者的診斷標準。然而有很多臨床醫師一致認為，青春期青少年也可能表現出邊緣型人格障礙患者的特徵。很多此類病例中的青少年都表現出人際關係混亂、有某種形式的自傷行為或其他危險的自毀行為（例如催吐/導瀉、性亂、成癮物質濫用）、情緒反應過

度，以及對所處環境中的觸發事件和狀況過於敏感。對於這些青少年，辨證行為療法（DBT）已經被證明是一種有效的治療方法。DBT 是認知行為療法的一種形式，它將行為分析（幫助確定青少年的自傷行為或其他危險行為的模式）與針對已確定障礙方面（例如人際關係混亂）的技能講授相結合。DBT 由兩個每週進行一次的治療環節組成：由青少年本人單獨參加的獨立治療環節和由青少年本人及其父母共同參加的技能講授環節。

### 如果您懷疑您的孩子有自傷行為，該如何做？

- 保持冷靜！儘管您可能因為孩子有這種行為而感到憂慮和痛苦，但是在與孩子交流時仍應儘可能保持冷靜。您的孩子也可能因為有這種行為而感到苦惱。自傷在很多情況下都是一種私下進行的行為。
- 以關切的態度與孩子交流，努力瞭解孩子實施自傷行為的原因。嘗試理解孩子在面對某些情況時的切身感受，進而努力體諒孩子的感受。通過「設身處地」的方式，您可能會更好地瞭解孩子的感受。
- 青少年比成人更容易出現情緒波動。請記住，一些看起來很小的事情也可能讓他們更易發怒或動輒感到痛苦。現在還不是去儘可能減輕他們的憂慮的時候。
- 拿走孩子用來實施自傷行為的工具。這可能會在接下來的一段時期內有助於最大程度地減少自傷行為再次發生的可能性。
- 向專業人士尋求幫助。讓您的孩子學習比自傷行為更有效的應對技巧，他們會因此而受益。一位熟練的專業人士可以在這個過程中提供幫助。立即尋求有關防止自傷行為方面的建議和支持。

如要詳盡瞭解這一領域的研究結果，請參考下列調研文章：Klonsky, E. D.和 Muehlenkamp, J. J. (2007)。Self-Injury: A Research Review for the Practitioner（自傷：針對從業人員的研究回顧）。*Journal of Clinical Psychology: In Session*（臨床心理學雜誌：會議期間），63, 1045-1056。

### 參考：

Gratz, K. L. (2003)。Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review（故意自傷的風險因素和功能：經驗於概念回顧）。*Clinical Psychology: Science and Practice*（臨床心理學：科學與時間），10, 192-205。

Nock, M.和 Prinstein, M. (2004)。A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior（自殘行為評估的一種功能方法）。*Journal of Consulting and Clinical Psychology*（諮詢與臨床心理學雜誌），72, 885-890。

Ross, S.和 Heath, N. (2002)。A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents（青少年社區取樣的一項自殘頻率研究）。*Journal of Youth and Adolescence*（青少年雜誌），31, 67-77

由紐約大學兒童研究中心阿妮塔索爾茲焦慮與情緒障礙研究所的心理學博士、博士後 Alexandra DeGeorge（亞歷山德拉·德喬治）和心理學博士、兒童與青少年心理學家 Carrie B. Spindel（凱瑞·史賓德爾）撰寫。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

### 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-8916 或瀏覽 <http://www.aboutourkids.org/professionals/research>。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。

ABOUTOURKIDS.ORG