

A young person with curly brown hair and a green t-shirt is sitting in a room with musical instruments. The t-shirt has the word "FUTURE" printed on it. In the background, there is a guitar and a drum set. The logo "orygen" is in the top right corner.

orygen

Chinese (Simplified) | 简体中文

如何应对自我伤害行为

家长和照护者指南

本资料由 Orygen 改编，旨在满足澳大利亚青少年及其照护者的需求。



关于 本指南

本指南由青少年的家长与照护者，以及青少年本身共同参与开发。

本指南旨在帮助家长、照护者、其他家庭成员及朋友，在青少年出现自我伤害行为时，能够更好地应对并提供帮助。

本指南涵盖以下内容：自我伤害的性质与成因、可获得的帮助与资源，以及如何支持有自我伤害行为的青少年。

本资源改编自牛津大学自杀研究中心（Oxford University Centre for Suicide Research）编制的《应对自我伤害指南》（Coping with Self-Harm Guide）。原指南由英国国家健康研究所（National Institute for Health Research）资助编制。

什么是自我伤害？

自我伤害 (self-harm) 是指故意伤害自己的行为。大约十分之一的澳大利亚青少年在人生中的某个阶段曾有过自我伤害行为。

自我伤害可能包括：

- 割伤自己
- 服用过量药物
- 击打或造成淤青
- 抓挠
- 故意服用过少或过量的药物
- 烧伤
- 窒息。

尽管部分有自我伤害行为的人可能有自杀倾向，但自我伤害往往是一种应对强烈情绪的方式，而非处于自杀的意图。然而，自我伤害可能会导致意外死亡。

如何判断青少年是否有自我伤害行为？

如果您担心某位青少年有自我伤害行为，请留意以下迹象：

- 身上有不明原因的割伤、烧伤、淤青，或衣服上有血迹
- 总是遮盖身体；回避在他人面前游泳或更衣
- 与家人朋友疏远或孤立自己
- 情绪低落、对生活缺乏兴趣或抑郁
- 将问题归咎于自己，或表现出挫败感、觉得自己一无是处、感到绝望或愤怒。

“我觉得对家长们而言……你务必了解并非只有你一人面临此类困境。”

healthtalk.org

家长访谈

为什么青少年容易产生自我伤害行为？

每个青少年和每个家庭的情况各不相同。以下的一些因素可能使青少年容易产生自我伤害行为：

- **个人因素**：如抑郁、焦虑、自卑、绝望、解决问题能力差、冲动、挫败感、进食障碍、滥用药物或酒精、创伤
- **家庭因素**：包括家庭内部沟通欠缺、父母与青少年之间有矛盾、不合理的期望、忽视、过度的惩罚或限制、虐待、心理健康问题、滥用药物 / 酒精、家族自我伤害史、经济问题
- **社会因素**：如与同龄人关系紧张、霸凌、虐待、获取自我伤害手段的便利性、有自我伤害行为的朋友、以及媒体和互联网的影响。

“看到这些内容可能会让人感到安慰，心想：“哦，这说的不就是我吗，还是有人理解我的。”因为很多时候我觉得，就只有我是这样的。我是唯一一个自我伤害的人。我是唯一一个感到焦虑的人。但事实并非如此。”

青少年



自我伤害的原因

自我伤害可以起到几种不同的作用：

- 管理极端的情绪困扰
- 舒缓紧张情绪
- 通过身体疼痛来分散对情感痛苦的注意力
- 表达受伤害、愤怒或挫败等情绪
- 作为一种逃避方式
- 试图重新掌控自己的感受或问题
- 试图惩罚自己或他人
- 寻求他人的关注与照顾
- 希望融入某个同龄群体
- 一种实验形式
- 自我伤害也可能是自杀企图。

- 自我伤害可能与其他问题有关，如抑郁、焦虑、进食障碍或滥用药物和酒精，这些问题可能需要针对性治疗。
- 有过自我伤害行为的青少年，其自杀风险高于其他同龄人，但整体风险仍然较低。

因此，在条件允许的情况下，尽早干预自我伤害行为至关重要。

未来可能出现的问题

- 自我伤害本身就是一个严重的问题。
- 自我伤害行为一旦发生，往往会反复出现。
- 取决于自我伤害的方式，有时可能会导致严重的身体伤害，包括永久性疤痕、危险的药物过量带来的医疗后果等。

“如果你内心感到非常痛苦，如果在皮肤上自我伤害 可以让内心的痛苦消失。”

healthtalk.org
家长访谈

了解到有自我伤害行为发生



有些青少年可能会主动告诉家长他们有自我伤害行为。其他家长则是从其他青少年的父母、朋友、老师或医务人员那里了解到的。发现青少年有自我伤害行为，可能会令人深感痛心和焦虑。

父母可能会经历一系列情绪，包括愤怒、悲伤、无助、内疚、羞愧或厌恶。感受到强烈的情绪是人之常情，重要的是要尝试理解并接受这些感受，这样才不会错误地将这些情绪发泄在孩子身上。试着将孩子的行为理解为一种表达方式——他们正在经历深层的情绪，却暂时找不到其他方式来发泄。

“我们同意，如果她发给我一条空白短信，我就知道她需要有人陪陪她、抱抱她，或者需要找件事分一下心。”

healthtalk.org

家长访谈

为青少年提供支持

- 不要惊慌。
- 让他们知道您会一直陪伴。
- 倾听他们的心声，不要试图去帮他们解决问题。
- 与他们交谈，但不要一开始就提起自我伤害的话题。
- 您可以安排一次活动以帮助开启此类谈话，比如一起散步或开车出行。
- 询问他们是否有烦心事，并了解他们的感受。
- 让他们知道您不会评判他们，也不会看轻他们，告诉他们您爱他们，而这一点永远不会改变。
- 表明您愿意倾听他们的想法；不要轻视或淡化他们自我伤害背后的原因。
- 如果青少年不想说话，看看他们是否愿意写便条、发电子邮件或发短信来告诉您他们的感受。
- 询问他们是否更愿意与其他人沟通（例如全科医生、心理咨询师或其他家庭成员）。
- 如果青少年能够坦诚谈论自己的自我伤害行为，试着帮助他们一起找出可能引发这种行为的情绪和情境。

- 试着和他们共同摸索，如何在不自我伤害的情况下处理强烈的情绪（可参考第 12 页的“可建议的替代方案”）。
- 帮助他们理清思路，寻找可能的解决方案。
- 鼓励他们从长远角度考虑，告诉他们情况在未来可能会有所好转。
- 对有关自杀的言论慎重对待，并寻求专业支持。

“不是我不想别人帮我。有时我只希望有人能听听我的想法。我的父母总是想把所有问题解决：如果你这样做，一切就会好起来了。对我来说，我只是希望他们能静静地倾听，哪怕只有一次。”

青少年

还有哪些其他提供帮助的方式？

- 不要让自我伤害成为您与孩子关系中的焦点。
- 试着以客观、实事求是的态度处理自我伤害问题。
- 让孩子知道他们的情绪是真实存在的，而且也很重要。
- 提醒他们不要忽视自身的优势和能力。
- 让他们放心，无论遇到什么困难，您都不会认为他们是失败者。
- 告诉孩子您想帮助他们，但可能不知道什么才是最好的方式，并尝试一起找出解决方案（例如：看全科医生、心理咨询师或前往 headspace 青少年心理健康中心）。
- 和他们一起商量，如何为自我伤害制造障碍（例如将药物存放在安全的地方，或收走锋利的物品）。
- 为自我伤害制造障碍（见上文），但不要让其成为开口谈论自我伤害的障碍。
- 留意可能引发自我伤害的霸凌或虐待迹象。

请记住，即使您尽了一切努力为您的孩子提供支持，他们仍有可能再次进行自我伤害。不要放弃；寻求帮助和支持。康复是一个漫长的过程。

“我们只需会出去待上一天，去散散步，找个瀑布看看。这么做其实对家长和孩子都有好处。”

家长



处理自我伤害造成的伤势

如果担心伤口的情况（例如伤口太深而无法在家处理）或其他严重伤势，应咨询全科医生，或就近去医院挂急诊，或呼叫救护车（000），寻求紧急医疗救助。

药物过量

- 尽快将孩子送往急诊科或呼叫救护车（000）。
- 尽量弄清楚他们服用了什么药，并告知急救医务人员。
- 如果孩子不愿告诉您，可以在周围查找空药瓶或空药板。

割伤和伤口

- 使用绷带或毛巾压住出血的伤口（可以选用茶巾，因为可能不太容易粘在伤口上）。
- 用自来水清洗伤口，并贴上无菌敷料。
- 如果伤口已经感染（例如肿胀、化脓或红肿扩散），鼓励孩子寻求医疗救助。



烧伤

- 用冷水冲洗 10 到 30 分钟，再用保鲜膜覆盖伤口。
- 不要使用冰块、任何药膏或黄油等油性物质。
- 有关处理伤口和烧伤的更多信息，以及何时就医的信息，请访问 www.healthdirect.gov.au 或致电 healthdirect: 1800 022 222 (24 小时服务)。



疤痕

- 如果您照护的青少年因伤疤而感到难堪，您可以了解可以购买哪些有助于淡化疤痕的产品。
- 可以用化妆品遮盖疤痕。
- 提醒孩子，大多数疤痕最终都会淡化。

“我进入了“务实模式”。也许“务实模式”比“情感模式”更容易应对。于是你买来消毒药水，买来棉球，处理那些伤口——因为这是容易做到的部分。”

healthtalk.org

家长访谈

自我伤害以外的情绪管理方法

因为自我伤害是青少年应对困难情绪的一种方式，帮助他们找到其他管理情绪的方法尤为重要。这些方法可以包括分散注意力、应对压力的小技巧，以及思考一下还有什么其他方法可以帮助释放极端情绪。有时候，参加社交活动或运动团体可以起到分散注意力的作用。这同时也能为他们提供一定的社交支持。

有些人发现，推迟实施自我伤害可以减少或消除自我伤害的冲动。将可能用于自我伤害的物品（如削笔刀、刀具、药物等）收存妥当，减少接触机会，有助于延缓自我伤害的冲动。

“不要放弃，希望就在前方。”

healthtalk.org
家长访谈

可建议的替代方案

舒缓/缓解压力/分散注意力

- 去散步，观察周围的事物，聆听各种声音。
- 进行艺术创作：绘画、写作、音乐或雕塑。
- 去公共场所，走出家门。
- 写日记或随笔。
- 轻抚或照顾宠物。
- 看电视或电影。
- 联系朋友。
- 听舒缓的音乐。

释放情绪

- 在手中紧握冰块，直到融化为止。
- 在皮肤上用红笔或红颜料作画，而不是割伤自己。
- 体育运动或锻炼。
- 击打沙袋。
- 击打枕头或其他柔软的物体。
- 倾听或创作嘈杂的音乐。

每个人都是不同的个体。与孩子一起探索哪些方法会有所帮助。如果阻止自我伤害的替代方式没有起到作用，不要责怪自己，也不要责怪孩子。

何时应寻求进一步帮助

如果您对孩子感到担心，尤其是当自我伤害或情绪困扰加剧，或者您注意到焦虑或情绪低落等问题时，应尽快寻求进一步的帮助。

最好通过全科医生来寻求帮助，全科医生可能会将孩子转介至 headspace 或社区儿童及青少年心理健康服务机构 (CAMHS)，在那里将进行评估，并制定支持与治疗方案。

如果孩子不愿意寻求帮助，或者不承认自身存在的风险，您仍然可以自行向全科医生寻求建议。

电话咨询热线可以为您提供信息（请参阅本手册背面的“求助渠道”）。

如果孩子因任何与自我伤害相关的原因前往医院接受救治，应由专业人士与他们谈谈自我伤害的情况，并对其心理健康状况进行评估。如果不清楚他们是否已经与专业人士沟通过，请向工作人员询问。



告知他人

仔细考虑应该将孩子自我伤害的情况告知哪些人。这包括考虑他们可能会有有的反应，并在保护孩子隐私与满足您自身的支持需求之间取得平衡。如果合适，在告知他人之前，先与孩子谈谈。

许多家长表示，保密会让事情变得更加棘手，因为这不仅会增加家长和青少年双方的压力，还失去了从其他家庭成员获得帮助与慰藉的机会。

与您信任的人交谈会有很大帮助。如果您还没有将情况告知家庭成员，可以考虑与心理咨询师交谈，或拨打求助热线，以梳理自己的感受，再决定如何以及何时向亲友提起自我伤害这一话题。



其他家庭成员

您和孩子应该一起考虑，家里有哪些人（包括其兄弟姐妹）应该了解其自我伤害的情况。此外，与孩子讨论您打算将哪些关于他们自我伤害的情况告知其他家庭成员。

- 告诉孩子的兄弟姐妹及其他比较亲近的家庭成员孩子正在经历一段困难时期——您无需透露具体细节，请使用适合对方年龄的措辞。
- 让孩子参与家中有关自我伤害的讨论。
- 孩子的兄弟姐妹可能会感到愤怒，或认为有自我伤害行为的孩子很自私，为整个家庭带来困扰。
- 但您仍然是家长，所以在为孩子的行为设定界限（例如他们对待自己兄弟姐妹的方式）方面不要有所顾虑，并维持必要的家教。
- 请记住，您的其他孩子也需要您的关注和支持。
- 尝试帮助他们管理自己的情绪。
- 留意您的其他孩子是否有类似的行为。
- 提醒他们还有其他应对方式：例如交谈、放松、运动或艺术。
- 倾听他们的心声，并提醒他们您爱他们。
- 不是特别亲近的其他家庭成员可能理解、也可能不理解您的孩子为何会自我伤害，因此您和亲近的家庭成员需要考虑他们可能有的反应，以及如何应对。

“你一旦向朋友提起家人的心理健康问题，对方很常见的反应是：“其实，我家也有这种情况。””

healthtalk.org

家长访谈

关注您自己的需求

- 家长产生强烈的情绪反应是正常的，例如内疚、自责和羞愧感。重要的是，在照顾好孩子的同时，也要照顾好自己。
- 尽管您尽了最大努力，从自我伤害中恢复仍可能是一个漫长的过程，所以请尽量找时间放松。
- 留意压力带来的身体症状，例如胃痛、睡眠困难或抑郁情绪。
- 当您感到情绪低落时，给自己留一些时间和空间。做您喜欢的事情，例如与朋友外出、运动和培养爱好。
- 学会识别并接受自己的感受。这些感受写下来可能会有所帮助。
- 为您的情绪寻找一个出口，例如与朋友或亲戚交谈。
- 寻求专业支持，例如您的全科医生。
- 寻找一个由经历过家中有自我伤害孩子的家长组成的支持团体。在网上或您所在的地区，可能有专为照护者设立的支持团体。
- 您可能会发现其他情绪会以愤怒的形式表现出来——请注意不要让孩子误以为这种愤怒是针对他们的。
- 您可能会因为孩子的自我伤害而感到自责和内疚。请记住，孩子自我伤害不是您的错。
- 允许自己只做真正需要做的事，对不重要的事情不要太过操心。
- 如有必要，请考虑向工作单位请假一段时间。
- 向家人和朋友寻求并接受帮助。

“青少年需要获得支持和心理咨询。但作为家长，我们也同样需要获得支持和心理咨询，以便我们更好地理解正在发生的事情，并找到一些策略来帮助我们自己，也帮助我们的孩子。”

家长

尽量保持沟通

孩子可能会记住您所说的话，即使他们当时看起来并没有在听，也可能在之后接受您的建议或主动与您交谈。

不要放弃您的孩子

有时候，尽力帮助孩子可能会令人感到沮丧。但是，当他们把您推开时，往往正是他们最需要您的时候。从自我伤害中恢复是一个漫长的过程，尽管您尽了最大努力，仍有反复的风险。请记住，大多数有自我伤害行为的青少年一般都会停止这种行为，只是需要时间而已。

“这不能一蹴而就。这是一场持久战，但请记住，这也不意味着已经无计可施了。”

家长



“我的态度已经改变了很多。前些年我确实感到非常羞愧，但现在的感觉好多了。我仍然有内心的挣扎，但我能够寻求**支持**。我的家人非常好，他们很支持我，我也有信得过的朋友。我现在正在一边学习，一边做普通青少年会做的事情。

希望依然存在；只是需要一点时间而已。要走出困境，需要付出大量的努力、精力并得到支持。

我的家人现在是我生命中最重要的一部分之一。你确实会深陷于自己内心的挣扎之中。当你正处于极度痛苦的情况下，很难超越自己的内心世界。所以，保持和家人的**紧密联系**非常重要。在一起相处并一起做一些事，享受家庭生活。当然，能够谈论困难的事情固然重要，但一起拥有“正常”的**经历**、享受乐趣、共同庆祝，同样是很有意义的。”

青少年

欲了解更多关于青少年、
家长和照护者的经历，请访问
www.orygen.org.au/copingwithselfharm

求助渠道

针对家长和照护者的帮助

专业帮助

全科医生

心理咨询师 / 治疗师

紧急情况、警察
和救护车

000 (24 小时)

Healthdirect (澳大利亚健康热线)

1800 022 222 (24 小时)

www.healthdirect.gov.au

求助热线和在线信息 / 支持

Lifeline (生命热线)

13 11 14 (24 小时)

www.lifeline.org.au

Suicide Callback Service

(自杀回拨服务)

1300 659 467 (24 小时)

www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia

(澳大利亚男性热线)

1300 78 99 78 (24 小时)

www.mensline.org.au

针对青少年的帮助

专业帮助

全科医生

学校心理辅导师

学校护士

headspace (青少年精神健康服务)

www.headspace.org.au

儿童与青少年

心理健康服务 *

成人心理健康服务 *

* 通常通过全科医生或其他专业人员转介

求助热线和在线信息 / 支持

Kids Helpline (儿童帮助热线)

1800 55 1800 (24 小时)

www.kidshelpline.com.au

E-headspace

[www.headspace.org.au/](http://www.headspace.org.au/eheadspace)

[ehespace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)

1800 650 890 (下午 3 点至晚上 10 点,
每周 7 天)

Lifeline (生命热线)

13 11 14 (24 小时)

www.lifeline.org.au

Suicide Callback Service

(自杀回拨服务)

1300 659 467 (24 小时)

www.suicidecallbackservice.org.au

© 2026 Orygen 版权所有

本出版物受版权保护。除《1968 年版权法》及其后续修正案允许使用的情况外，未经 Orygen 事先书面许可，不得以任何方式复制、储存或传播本指南任何部分。

建议引用格式：《如何应对自我伤害行为：家长与照护者指南》墨尔本：Orygen；2021 年。

免责声明：本信息并非医疗建议。本指南仅提供一般信息，并未将个人情况、身体健康状况、精神状态或精神需要纳入考量。请勿根据本指南来治疗或诊断自己或他人的健康状况，也请勿因为本指南的某些内容而忽略或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题均请咨询符合资格的医疗专家。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

Orygen 承认我们所在土地的传统所有者，并向过去与现在的长老致以敬意。Orygen 认可并尊重原住民的文化习俗、信仰及其和这片土地的联系，这些对生活在今日的原住民仍然重要。

本资源由 Orygen 在澳大利亚改编，由西澳大利亚州初级卫生联盟（WA Primary Health Alliance）通过澳大利亚政府 PHN 计划、未来世代全球基金（Future Generation Global）及威廉·巴克兰基金（The William Buckland Foundation）会提供资助。我们诚挚地感谢参与本资源改编工作的家庭和青少年，其贡献弥足珍贵。本指南总结了由英国国家健康研究所（NIHR）在其应用研究项目拨款计划（拨款参考编号 RP-PG-0610-10026）下资助的独立研究。本文所表达的观点仅代表作者个人立场，不一定代表英国国家医疗服务体系（NHS）、英国国家健康研究院（NIHR）或卫生部的观点。

**REVOLUTION
IN MIND** *ory
gen*

联系我们

如果您想了解更多关于
ORYGEN 的信息，请致电
+61 3 9966 9100 或
发送电子邮件至
INFO@ORYGEN.ORG.AU
ORYGEN.ORG.AU

35 POPLAR ROAD
PARKVILLE VIC 3052
AUSTRALIA

关注我们

