

自殘

自殘 (self-injury) 行為，即人刻意傷害自己，但不以自殺為目的，是青少年個案來見我的最常見主因。大部分時候，自殘都是一個應付壓力機制 (coping mechanism)。美國心理學會在2015年公布的研究指出，大約有17%美國青少年曾試過自殘。

臨床上，最主要自殘方式是鏢手或大腿，也有用釘刺手指甲下邊等等各種形式。有些人尋求「痛感」，這通常有情緒上的舒緩作用；另一些人則想要看見傷口或流血，亦有人以此自我懲罰或離開解離狀態。很多時，個案在十多歲開始自殘，而這個行為可以一直持續至成年。

A被要求來見我時萬般不願，但礙於學校和家長要求，她只好來了。因為她在宿舍裏被發現用鏢刀鏢自己手臂。第一次見面，她說得最多的是：「我們什麼時候談完？」

A對我的問題毫無興趣。「你在學校有多



▲ 個案中的女子，會自殘來讓自己感覺好一點。

少好朋友？」「你最喜歡和最不喜歡這所學校什麼？」「你為什麼會來英國寄宿？」因為我們是網上見面；A基本上全程都趴在桌面上回應，我幾乎只能看見她的一隻眼睛。

直至我問了這個問題：「你鏢手的時候，是痛的感覺抑或看見了傷口在自己手上比較舒適呢？」A立即坐起身，眯着雙眼抿着唇，看着我良久。我跟她雙目交投，心想她可能覺得我太直接，冒犯了她的私隱。怎料她說：「是痛啊。覺得痛了，好像心裏好受一點……然後，很想傷口可以留久一點，我就不停去翻開它……」

我心裏舒了一口氣，終於能夠和A有點「交流」。「很多人都這樣告訴我呢……有時心裏難受，但又不知道那是什麼感受，哭又哭不出來，然而弄痛身體，竟覺得好受一點！」她點了點頭。

「你知道嗎？不止女生會用這個方法啊，男生都會；我認識一個成年男士，當他覺得不知道自己幹嗎那麼難過時，他就會用針刺自己……」

A雙眼睜大：「是嗎？」感到被同理，而且原來不孤單，A終於給我一點正面回應。

我趁機跟她說：「你知道嗎？沒人想用傷害自己的方法來幫自己，不過，有時就是沒辦法啊。」她把眼神移向別處，我的心緊了一下，心痛起這個倔強的女生：「那沒什麼值得羞恥的。」她輕輕用手撥頭髮，偷偷擦了眼角淚水。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk