

# 如何应对青少年非自杀性自伤

◎达州市民康医院心理科 邓睿

非自杀性自伤行为，指的是儿童青少年在没有自杀想法的情况下，故意、反复伤害自己身体的行为，比如切割、撞击等。近年来，这种行为的发生率越来越高。如果不及干预，可能会让孩子出现更严重的心理问题，甚至影响他们未来的成长发展。家长是孩子最亲近的人，在发现和帮助孩子应对这种行为时起到关键作用。所以，搞清楚家长该怎么有效应对儿童青少年非自杀性自伤行为，是非常有现实意义的事。

## 先学会识别：孩子有这些信号要警惕

留意这些行为信号：家长要多关注孩子日常行为里的异常情况。比如，孩子就算在热天也总穿长袖衣服，可能是为了遮住手臂上的伤痕；家里的刀片、剪刀等尖锐物品不明原因不见了，或者孩子身上经常有说不清来源的伤口，而且伤口还长在手腕内侧、大腿等隐蔽位置；孩子在情绪激动、压力大的时候，会反复摩擦皮肤、拍打头部等，这些都可能是非自杀性自伤行为的表现。另外，孩子可能会回避谈论和身体相关的话题，别人碰他某些身体部位时会很抗拒。

观察情绪心理变化：儿童青少年的情绪、心理状态变化，往往和非自杀性自伤行为有关。家长要留意孩子是不是经常有情绪低落、焦虑、容易生气等负面情绪，而且这些情绪没法通过正常方式缓解；孩子是不是对以前感兴趣的事提不起劲，变得不爱说话，不愿和家人、朋友交流；有没有睡眠问题，比如睡不着、多梦，或者饮食习惯变了很多，要么暴饮暴食，要么没胃口。如果孩子长时间处于这些不好

的情绪和心理状态里，可能会通过自伤来释放压力，或者获得短暂的心理安慰。

## 科学干预：家长这样做能帮到孩子

做好亲子沟通：良好的亲子沟通是帮助孩子的基础。家长要营造轻松、平等的沟通氛围，让孩子感受到被尊重、被理解，鼓励孩子说出自己的想法和感受，就算是负面情绪也别指责他。沟通时，家长要学会倾听，专心听孩子说话，不随便打断、不胡乱评判，让孩子觉得自己被重视。同时，家长要用温和、合适的语言，别用命令式、批评式的语气，减少孩子的抵触心理，让孩子愿意主动跟家长说自伤行为背后的原因。

给足家庭关爱：家庭的支持和关爱，对孩子心理恢复特别重要。家长要多花时间陪孩子，参与到孩子的日常活动中，比如一起吃饭、散步、做游戏等，让孩子感受到家庭的温暖和归属感。日常生活里，家长要关注孩子的需求，不只是满足物质上的要求，更要重视情感上的支持。当孩子遇到困难时，多给

鼓励和帮助，让孩子知道自己不是孤单一个人。另外，家长要营造和谐的家庭氛围，少发生家庭冲突，别在孩子面前吵架，给孩子提供一个安全、稳定的成长环境，这样能帮孩子缓解心理压力，减少自伤行为。

## 避坑指南：这些错误做法别犯

避开不当应对方式：家长应对孩子非自杀性自伤行为时，要避免一些错误做法。别对孩子的自伤行为严厉指责、打骂或惩罚，这会让孩子负面情绪更严重，产生逆反心理，甚至让自伤行为变本加厉；也别忽视、否认孩子的自伤行为，觉得这是孩子一时冲动或者“装病”，这样会错过干预的好时机。同时，家长不要把自己的焦虑、恐惧等情绪过多传递给孩子，不然会增加孩子的心理负担，应该保持冷静和理智，用积极的态度面对问题。

调整自身心态：家长自己的心态调整也很重要。面对孩子的自伤行为，家长难免会感到焦虑、自责，但要及时调整这些负面情绪，用平和、积极的心态去应对。家长可以通过和家人、朋友沟通，或者做些运动、娱乐活动来释放压力，保持良好的心理状态。只有家长自己状态稳定，才能给孩子有力的支持和引导，更好地帮孩子克服非自杀性自伤行为。

在儿童青少年非自杀性自伤行为的干预中，家长需发挥关键作用。通过观察异常行为与情绪变化及时识别问题，借助良好沟通与家庭关爱开展干预，并规避错误应对方式、调整心态。未来应强化对家长的支持，完善应对体系，助力孩子走出困境，实现身心健康发展。☺