



自我傷害相關狀況

自我傷害所指的是刻意損壞或傷害自己的身體，是一種應對或表達由社會或心理因素引起的壓倒性情緒困擾的方法。

如出現自我傷害的相關狀況，你可以考慮以下建議：

■ 停止用負面方法處理情緒

停止用自我傷害去宣洩情緒、內心苦楚和壓力。無論你現在感到多麼孤單、或自覺一無是處，總有其他更有效的方法去解決，別讓負面情緒驅使你傷害自己

■ 進行舒緩情緒的活動

學習舒緩情緒及減壓的正面方法，例如做運動、聽舒緩情緒的音樂，保持良好的生活習慣，避免飲用酒精飲品

■ 尋求支援

向你信任的成人如家人、師長分享正在承受的壓力，並勇敢地講出你有自我傷害的想法，他們才能給你適切的支持和幫助

如有需要，應向社工或專業醫療人員尋求協助。如有緊急需要，可致電 999 報警求助

