

學生自傷問題的預防、處理與辨識

郭晏汝心理師

桃園澄語社區心理諮商所 主任

桃園市諮商心理師公會 理事長

中原大學通識教育中心 兼任講師



童年逆境經驗

人遇到壓力會有3種典型反應：攻擊、逃跑、呆住



人面對壓力，表現出各種心情、想法、行為
目的：幫助自己好好活下來

ACE金字塔：童年創傷如何影響一個人



大腦具有可塑性
人類具有復原力



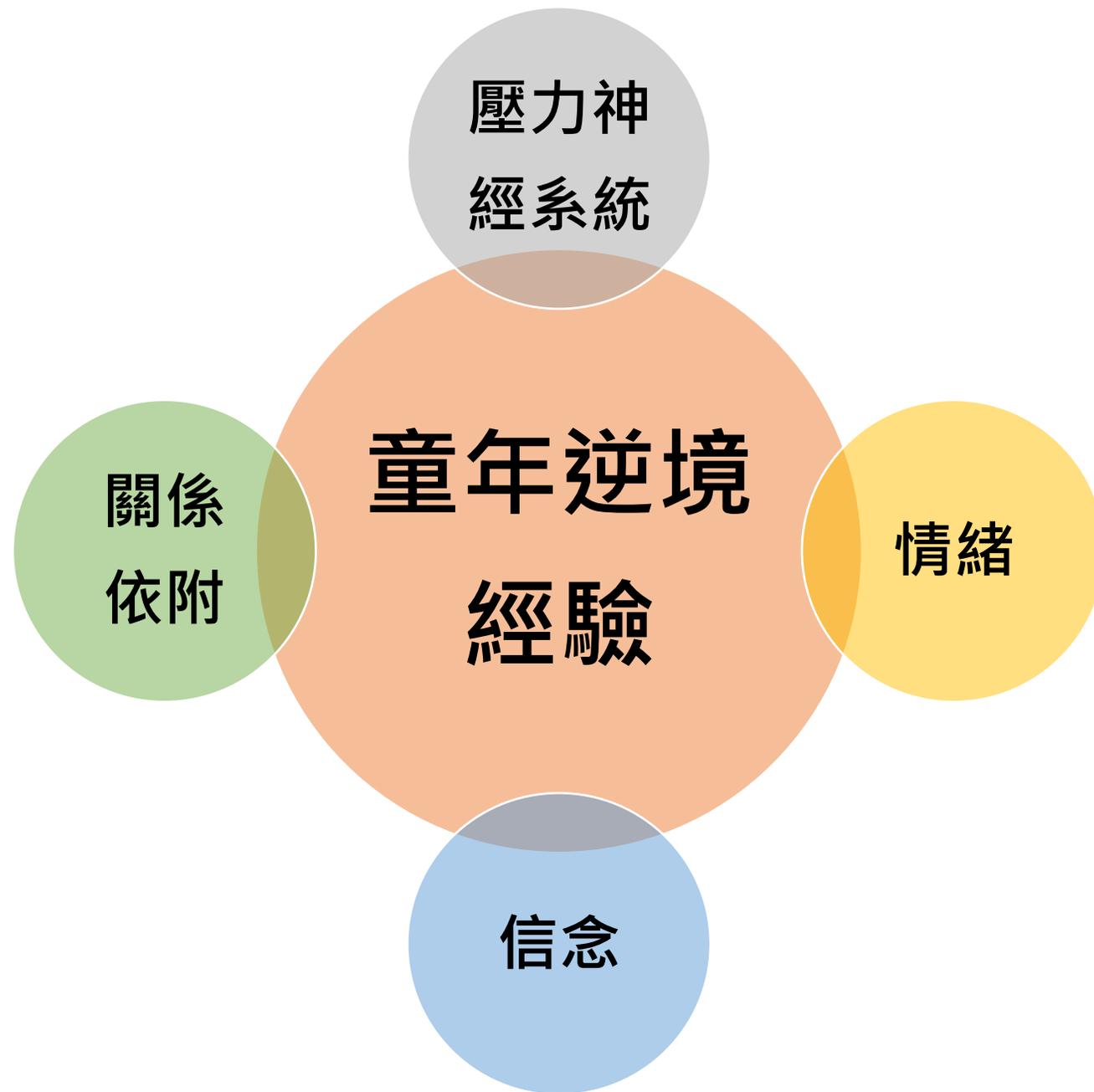
世代傳遞下來的創傷

故事接龍



帶著創傷鏡片的孩子





黑貓白貓，能「解決痛苦」的都是好方法

自傷行為的核心本質
追尋用體驗身體上痛苦，
來撫平更痛苦心理狀態



第一次的偶發



情緒失序成慣(失去調節)



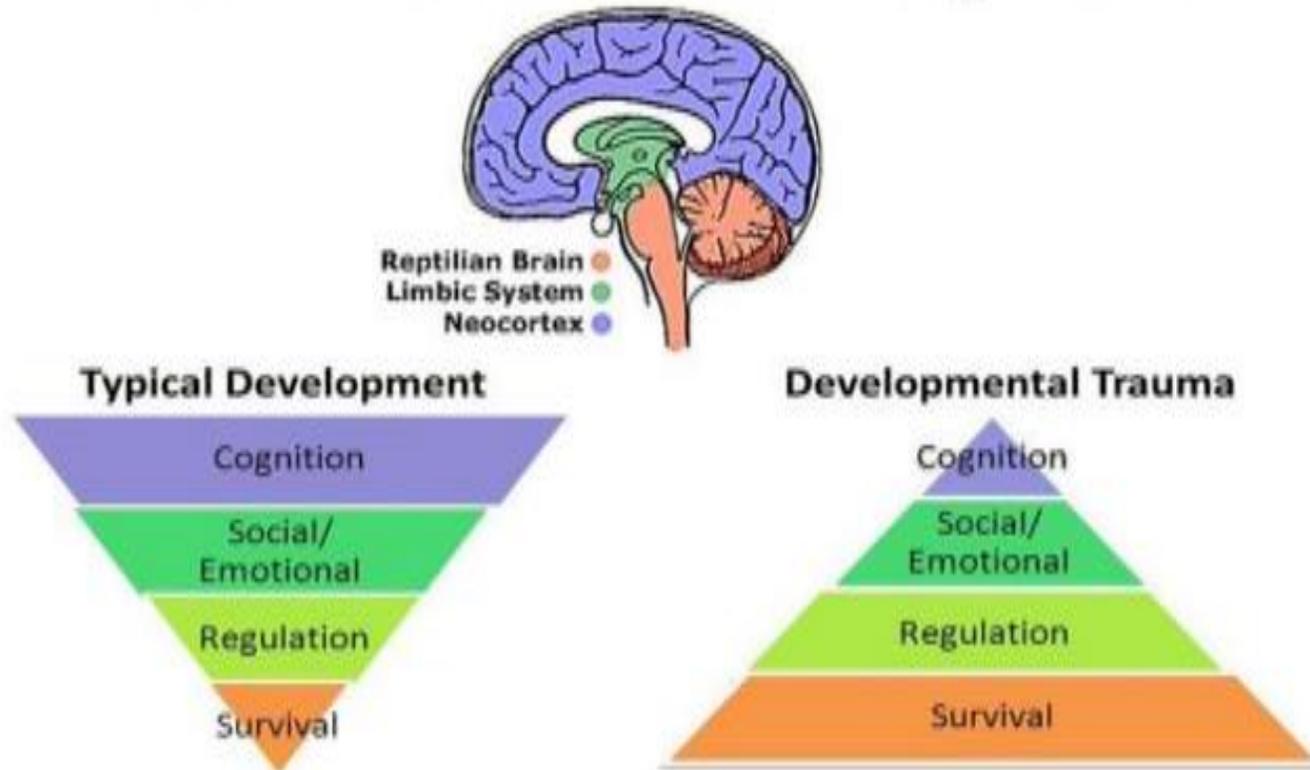
各種補救方法失效(缺方法)



= 自傷行為延續(假象)

我要活下去。我要活下去。我要活下去。

Trauma & Brain Development



Adapted from Holt & Jordan, Ohio Dept. of Education

自傷行為2個特徵

- 1.情緒崩潰，無法思考感覺
- 2.無法表達，意識面無法感受到憤怒(通常針對特定重要他人)

自傷的青少年，還需留意家庭系統

在家庭內外

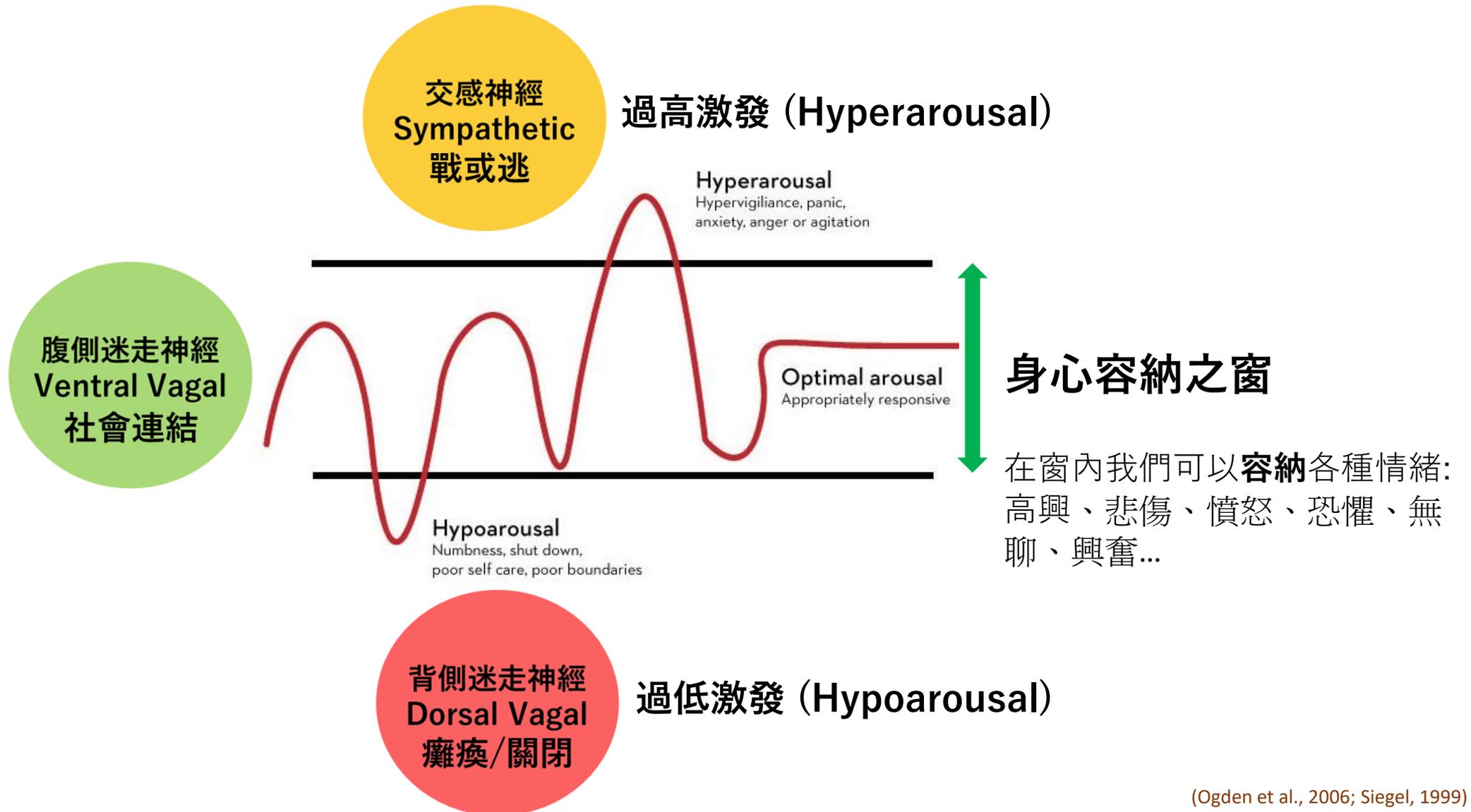
缺乏言語溝通管道

越來越激烈的行為發展成一種生活習慣、生存能量、求生之道



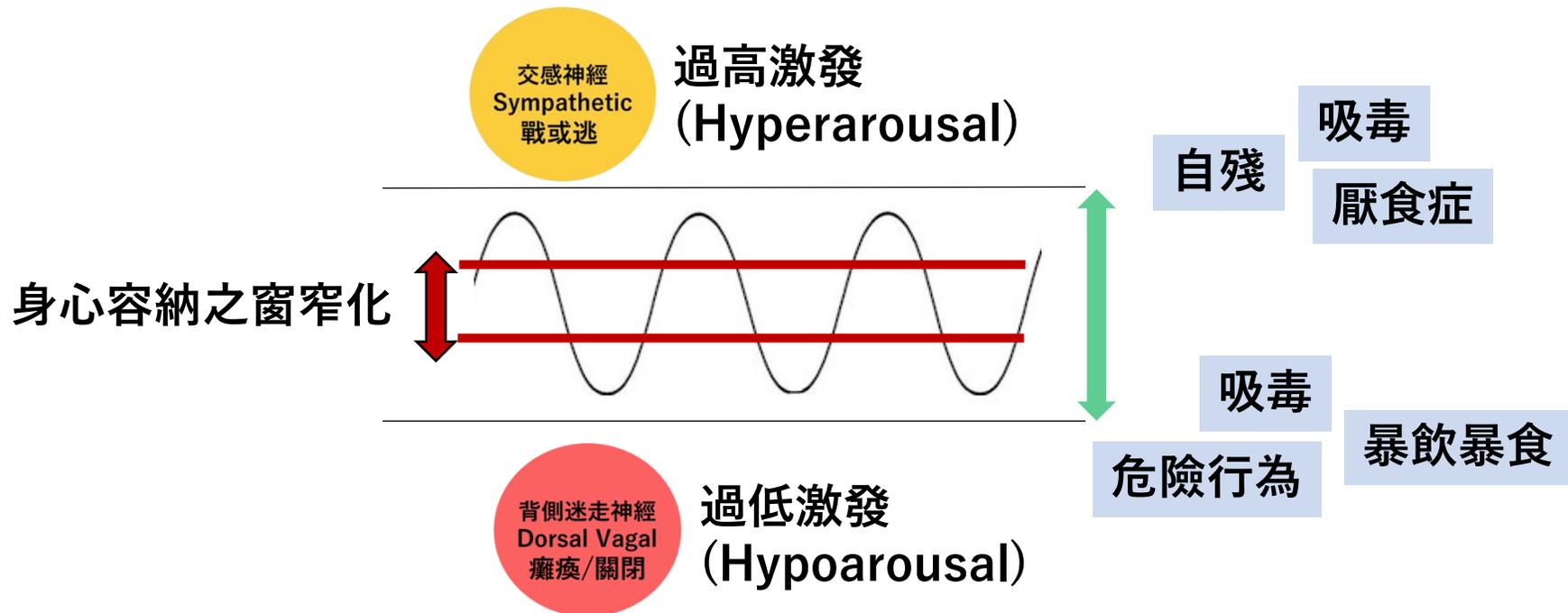
「身心容納之窗」

身心容納之窗 (Window of Tolerance)



受創的孩子發展出不健康「調節身心」方法

- 受創的青少年發展出「拓寬」身心容納之窗方法: 自殘、厭食症、暴飲暴食、酒癮、吸毒、危險行為，但這些「拓寬」都是**短暫假象**
- 這些行為都是孩子**不用倚靠別人的生存策略**
- 對於許多有童年逆境孩子來說，他們學習到**身體只是發洩情緒工具**



依附建立：安全感

好的依附，幫助人在情緒耗竭時可恢復
與獲得支持。

疼痛與依附感覺融合在一起

-我受傷，我獲得關心-

但自傷孩子之難與特質

- 缺乏**情感安全感**。
- 少與人建立持續且信任的關係，內心敏感又脆弱，常「控制」維持少量人際互動.自我坦露不易，孤寂又容易自我責備，而耗損能量。

身心調節步驟~~

- 反映情緒 (讓孩子感覺被理解)
 - 為感覺命名 (讓情緒腦穩定下來)
 - 非語言溝通 (傳達安全感)
 - 情感連結 (增進安全依附感)
 - 傾聽與鼓勵說故事 (複述事件)(轉化經驗與情緒-左腦-賦予意義，回頭安撫情緒和記憶-右腦)
 - 解決問題和設界限
- 我人生就喜歡冒險(展示身上數百條傷痕)
 - 我可以賴著我爸.....
 - 原來我情緒一來就斷片
 - 我需要製造各種問題讓我父母解決.....我最在意他們
 - 原來我是害怕...焦慮...無助..
 - 我很擔心我父母離婚....

再留意~自傷行為再現

- 自傷與自我依附關係間過渡期的兩難
- *孩子向他人展現自傷傷口，我才可以繼續獲得關心*
- 孩子還無法展現抽象應對人際的自信、還無法放棄自傷這個不良適應行為

解法—不間斷依附關係.核對檢視自傷行為.肯定正向行為。可有效取代舊有不良自傷行為

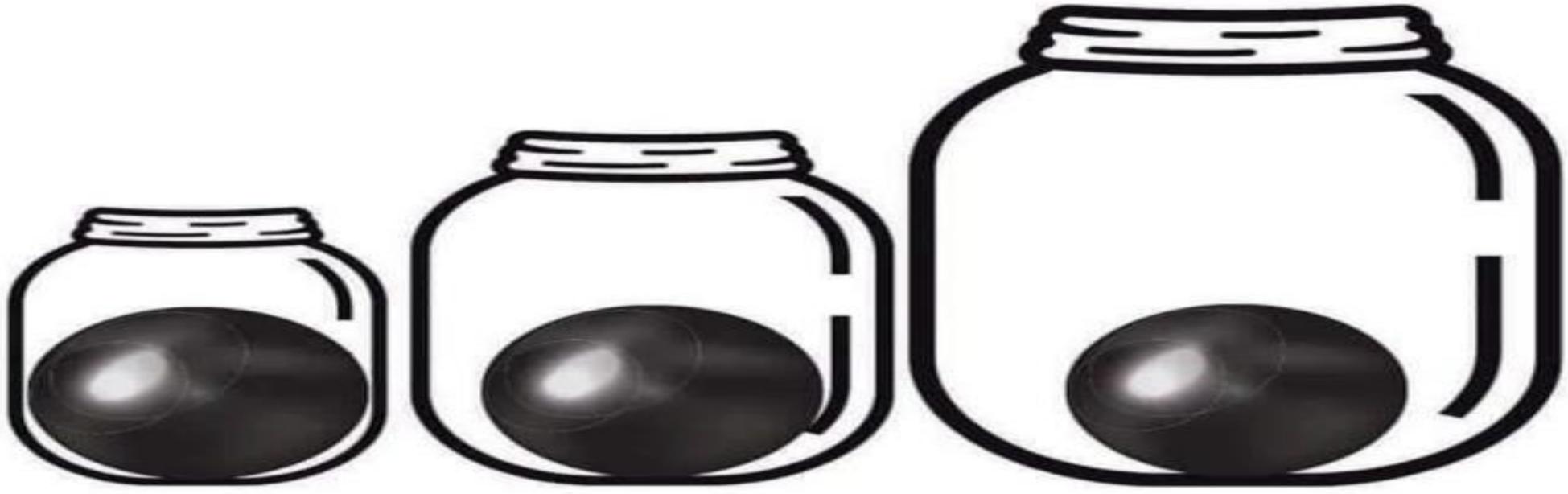
親師會談時~~可以怎麼做~~再檢視自傷行為

- 事件本身?(持續多久?有多糟?間歇性重複發生)
- 創傷事件發生時的個人背景(生心理狀態?關係支持?長期?)
- 個人生理條件(年齡?復原力?生理發展條件?)
- 個人學習能力(年齡-當時因應事件的能力)
- 對自己危機處理能力的經驗與認知(自我效能感?內/外在資源有多少?)
- 外在資源(安全環境、不傷害的大人、玩偶等療癒性物件)
- 內在資源(本能反應的防禦系統、因應態度)
- 成功或失敗經驗(過去類似情境的成敗經驗)

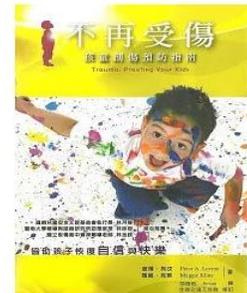
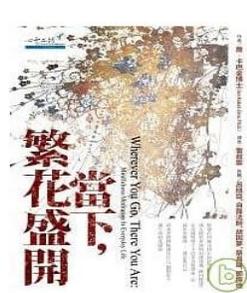
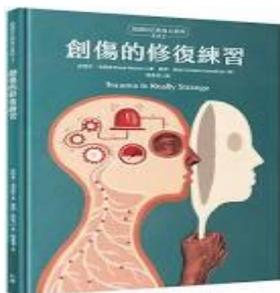
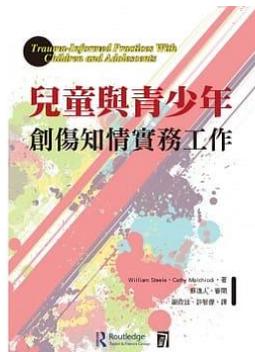
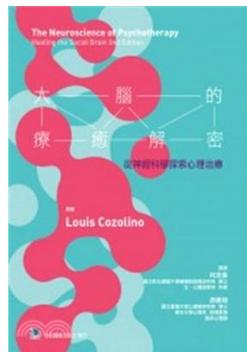




People tend to believe that grief shrinks over time



What really happens is that we grow around our grief





助人工作者耗竭自我檢測(Kottler)

- 1.在家庭或社交場合不想談論工作
- 2.不情願打電話回辦公室或回家
- 3.當個案取消會談，會熱情慶祝
- 4.無力、挫折、悲觀、質疑處遇效果
- 5.做白日夢、逃避現實工作
- 6.鬧鐘叫不醒、不想起床
- 7.用藥物、酒精、大麻或毒品
- 8.評論案主弱點、憤恨不平
- 9.累積個案紀錄、抱怨填表格時間比實際去做還多
- 10.空閒時間喜歡被動的娛樂(如看電視)，不想為他人生活負責
- 11.情緒受工作牽連重，失去日常生活
- 12寧願找藉口和批評別人，不情願用自己專業幫助自己

替代性創傷(vicarious traumatization)

- **同理心**帶來的創傷

- 當事人沒有真的經歷創傷，但透過親眼目睹、看報導、聽廣播、別人轉述的方式得知這些資訊，因**過度同理受難者**而出現創傷反應或創傷感覺。

- 常發生在那些人身上：

- 1.高敏感人：比別人感受性高、想得多、易受環境影響。

- 2.相關職業人員：醫生、護理師、消防員、輔導老師、社工、兒福工作人員(生輔保育老師、兒少機構工作者)、執法人員、重大傷病患照顧人員、受難者家屬。



你的心感冒了嗎？台師大擬推心理健康假

| 華視新聞 20221018

情緒也會小感冒 校園推心理健康假

「我們都是有血有肉的人，活過這一場令人痛苦不堪的浩劫。」COVID-19疫情帶來全球性的創傷經驗，成本考量、營利掛帥的跨國企業在這艱難時刻反而展露人性化的一面。除了大型企業帶頭，2021年開始，**全美的學校體系從幼兒園到高中陸續推動「心理健康假」**讓學童與教職人員暫時喘息，放幾天假以舒緩緊繃的情緒。

青少年面對新的學期、新的同學壓力已經夠大，疫情讓這一切更不容易。俄勒岡州的教育主管機關告訴學生，當你覺得焦慮、壓力山大的時候，**每三個月有五次的心理健康假可以使用，在家裡調適心情也不必假裝生病或編理由。教師告訴學生，別忽視心情低潮，這些看似情緒上的小感冒有時候可能是攸關性命的求救訊號。**



政院兒少委員提案高中「心理健康假」方案曝光 教部允研議

2022-10-17 22:30 聯合報 / 記者趙宥寧 / 台北即時報導

+ 教育部