

布里斯托爾婦女危機服務處 (Bristol Crisis

Service for Women) - 為經歷到感情痛苦的婦女提供支援，尤其是那些受虐待或有自傷行為的婦女。國家輔助熱線：

電話：0117 925 1119

網站：www.users.zetnet.co.uk/bcsw

國家自傷網絡 (National Self-Harm Network)

網站載有關於自傷的真相與傳言及本地的聯絡和幫助。

網站：www.nshn.co.uk

自傷聯盟 (Self-Harm Alliance) - 為任何對自傷感到焦慮的人任提供的網站和輔助熱線。

電話：01242 578 820

網站：www.selfharmalliance.org

蘇格蘭自傷論壇 (Scottish Self-Harm Forum)

- 公開給關注自傷的人任參加的論壇。
協調工作目前由『半影：PENUMBRA』處理。

自傷指引及網絡支援組織 (LiFeSigns)

- 自傷指引及網絡支援。

網站：www.lifesigns.org.uk

有用刊物 - 『半影：PENUMBRA』曾在愛丁堡

進行一個關於有自傷行為的青年人的行動

研究，這份報告名叫『聆聽無妨 (No Harm

in Listening)』，請向『半影：PENUMBRA』

總部索取。



『Penumbra』這個字的意思是
在日蝕期間圍繞太陽的陰影。『半影：
PENUMBRA』的工作目標是將精神健康
這個往往被忽略的問題變為大前題。

我們是蘇格蘭其中一個最主要的
精神健康組織，為成人和青年
人提供一系列支援服務。

自我傷害

是什麼一回事？

總部：

Norton Park

57 Albion Park

Edinburgh EH7 5QY

電話：0131 475 2380

傳真：0131 475 2391

電郵：enquires@penumbra.org.uk

網站：www.penumbra.org.uk

蘇格蘭註冊號碼：91542

蘇格蘭慈善號碼：SC010387

自我傷害（自傷）有多種形式：

- 切割
- 燒傷
- 撞擊
- 挫傷
- 干擾傷口復完

為何有些人會有自傷行為？

自傷的根由常常是複雜和難以理解的。不同的人在不同時候出現自傷行為，原因亦往往不同。自傷行為比你想像中普遍，尤其多發生在青少年和青年人身上。

原因可包括：

- 逃避空虛或非現實的感覺
- 減輕壓倒性的憤怒、感情或肉體上的壓力
- 將無法表達的感情或肉體上壓力作肉體性宣洩
- 因某原因而感到他們應受懲罰
- 目擊流血像是看著壞東西被沖走，尤其是與虐待有關的問題
- 某些人在自傷之前會描述激烈的憤怒或悲傷感覺
- 其他人形容自己感覺麻木
- 自傷可能是一個處理他們的情緒和感受的方法，令他們感到掌握控制力

自傷常被誤解

自傷的人屢屢不知道他們的自傷行為對他人的影響，而我們應知道自傷通常是與他們目前所體驗的困難有關。

自傷並非：

- 引人注意。實際上，大多數有自傷行為的人會試圖隱藏自己的損傷。
- 失敗的企圖自殺。實際上，大多數有自傷行為的人視自傷為一個幫助他們繼續活下去的方法。

我可如何幫助？

有幫助的態度和處理手法可包括：

- 非批判性的接受和尊重
- 承認和接收自傷者的痛苦和悲傷
- 抱著支持、冷靜和現實的態度
- 抱著尊重的態度去聆聽 - 自傷者是他們自己處境的專家
- 尊嚴對待
- 尊重自傷者的保密和隱私權利
- 對事不對人
- 不要強迫 - 建立信任需時
- 永不發出最後通牒/最後警告

有用的全國性聯絡地點：

半影 (Penumbra) - 蘇格蘭最主要的精神健康組織其中之一，為成人和青年人提供一系列支援服務。

電話：0131 475 2380

網站：www.penumbra.org.uk

蘇格蘭精神健康協會 (Scottish Association for Mental Health) - 資訊服務、推廣精神健康、從事精神健康問題運動和培訓。

電話：0141 568 7000

網站：www.samh.org.uk

理智輔助熱線 (SaneLine) - 供受害者、他們的家庭和志願/法定組織的電話輔助熱線，可提供癡狀和治療詳情，及查詢者當地的健康與社會服務署的聯絡資料。

電話：0845 767 8000

網站：www.sane.org.uk

撒馬利亞會 (Samaritans) - 為絕望、想自殺和需向某人傾訴的人仕提供的二十四小時保密熱線。

電話：08457 90 90 90

網站：www.samaritans.org.uk

年輕之心組織 (Youngminds) - 專為八至十六歲兒童/青年人提供的簡單而清楚的精神健康問題建議，但亦為成人提供指引。

電話：020 7336 8445

網站：www.youngminds.org.uk

呼吸空間輔助熱線 (Breathing Space) - 一個當你感到沮喪時可打電話去傾訴的免費保密熱線。你可能因為工作、考試、關系或金錢而感到壓力，又或是無原無故感到厭煩。不論什麼原因，你可打電話給『呼吸空間』傾訴。

電話：0800 83 85 87

網站：www.breathingspacescotland.co.uk