



## 流言VS 事实

流言#1

## 小女孩才会自残

### 事实

任何年龄、性别、文化和背景的人都会自残。青少年的情绪反应可能更强烈，隐藏自我伤害的经验更少，使其更加明显。

从历史上看，对自伤的研究只包括临床样本（其中女孩比例过高），或将自伤的方法局限于切割（这在女孩中可能更常见）。

流言#2

## 自残的人们是为了博人眼球。

### 事实

对大多数人来说，自伤是一种应对强烈或不想要的情绪的手段，他们会不遗余力地掩盖自己的伤害。

自伤是一种人们很难理解的行为，因为它违背了人类避免伤害的基本本能。即使有人为了引起注意而自残，我们也要问为什么？一个富有同情心的方法需要我们试着去理解这个人的生活中缺少什么（例如，一种联系感、感情），并解决这个潜在的需求，而不是把这个人贴上寻求关注的标签。

流言#3

## 自残的人就是为了自杀

### 事实

自残与自杀念头和行为之间的关系是复杂的。虽然自伤通常被用作应对生活的一种方式，而不是结束生命，但自残的人更容易产生自杀想法和行为。。

自残的人有更高的自杀想法和行为的风险，所以弄清楚什么时候一个行为是出于结束生命的欲望，什么时候不是，这是一个棘手的问题。另外，我们使用的语言混淆了自残和自杀行为。术语“故意自残”（或仅仅是自残），是指对身体的任何自我伤害，而不管自杀意图如何。这意味着任何关于自残的言论都包括自残和自杀企图。

流言#4

## 我们正处于自残“流行病”之中

### 事实

我们尚不清楚。为了了解是否有更多的人自残，我们需要进行大规模的流行病学研究，使用具有代表性的样本，使用可靠有效的自伤措施，并进行多年的研究。到目前为止，还没有这样的研究。

很可能，部分原因是由于自伤更加公开，更多的人愿意谈论自伤，培养出更多人参与这种行为的表象。

流言#5

## 社交媒体助长了自残行为。

### 事实

在自我伤害方面，社交媒体代表了一把双刃剑。关于自伤的在线交流有几个潜在的好处；也有一些潜在的风险。有一个机会利用互联网作为一种手段，接触那些自残的人，而这些人可能在其他地方得不到帮助或支持。

公众通常认为，在风险行为背景下的社交媒体是“坏的”。为此，媒体对网络自残传播影响的关注，大多集中在潜在的风险和潜在的利益上。