

关于自残行为的个人访谈

由国际自残联合会基于教育背景制作



如何开始谈话



如果你有理由相信某个人在自残，那就用一种尊重的态度来对待这个话题好奇心。与其一头扎进看起来像是评判性的或是质疑性的问题，不如分享一下你关心的问题会引起讨论。例如，您可以说：“我注意到你最近有点烦躁/孤僻/不安（在这里插入关注点）和/或我注意到这些痕迹/伤口/烧伤（在此处插入方法）。我不是想打听，但我很关心你。我知道有时候有困难的人应对可能会自残。这对你来说是不是有什么问题？”

那些没用？

反应过度

自残可能会带来一系列的情绪。然而，当与个人谈论自残时，带着很多情绪（例如，震惊、非常不安）做出反应是没有帮助的。这种反应会传达出你对讨论感到不舒服。这可能会关闭未来的对话。其他的反应，如过于担心的反应，也可能无济于事。在某些情况下，这些对自我伤害的反应也会强化这种行为。

审问

以审问的方式问问题（例如，你为什么疑问，为什么不问）会使某人的经验无效，并可能传达出某人做错了什么事。也要避免暗示自己很容易停止自残的问题和评论（例如，不要要求人们“停下来”，为什么不用这种方式来应对？”）

插手解决问题

虽然这通常来自一个好地方和一种帮助的愿望，试图“解决”这个问题可能会被认为是不听或听不到这个人要说的话。此外，许多人还没有准备好停止自残。尤其是在讨论自残的早期。许多人可能还没有准备好谈论自残。

问了太多关于自残的问题

过多关注自残，过多关注自残事件的细节，可能会降低自残的潜在原因；关注细节也可能引发自残的个体。与此相关，避免妄下结论或假设某人为什么会自残。

哪些有用？

用冷静、低调的语气和方法

这涉及到一个冷静和移情的方法，不传达任何类型的判断。

- 你最近似乎很难接受。我明白有时候人们为了应付困难的感受和经历而自残。这是你的案子吗？
- 如果个人开始谈论自我伤害，确认他们愿意这样做。例如，你可以说“我很感激你愿意和我谈这个。我肯定这不容易。”

尊敬的好奇心

问问题很重要，但以尊重的方式提问尤其重要。帮助你理解和理解你的个人经历是很有帮助的。

- 我知道自残对不同的人有不同的含义和目的。我想更好地了解你的经历。你能帮我明白自残对你有什么好处吗

承认他们可能还没有准备好停止

对许多人来说，自残可能是他们唯一的应对手段。所以，让自残消失的前景对他们来说是可怕的。部分原因是承认个人可能还没有准备好寻求专业帮助。

- 听来自残现在很难停止。当你感到痛苦和不知所措的时候，如果你觉得自己没有别的东西了。

关注个人的整体福利

与其只关注自己的伤害，重要的是要表达对个人整体健康的关注。自残往往是其他困难的征兆。过分关注自我伤害也会使个人的其他经历失效。

- 我关心你的健康和你的表现。从我对自我伤害的理解来看，通常会发生很多事情。我听说有些人是压力，有些人是感情上的困难，有些人是控制愤怒的一种方式，有些人可能是抑郁或感到孤独。你能告诉我发生了什么事吗？

其他需要记住的关键事项

当与自残者交谈时

使用个人语言

使用人们用来指自残的术语可以通过证明你在积极倾听他们分享的内容来验证他们的经历。

- 如果个人指的是“我的切割”，那么请回答以下问题：你能告诉我更多关于你的切割的信息吗。我想知道你的剪纸对你有什么好处。

确认自残是有目的的

这表明你愿意理解他们的经验，并验证他们的经验。

- “听起来，当你真的感到不知所措、情绪痛苦时，自我伤害会给你一种解脱的感觉。这对你来说是一次非常艰难的经历。”

认清自己的反应

记住，你如何应对自残的人是很重要的。

虽然有些人最初可能会有强烈的反应，这通常是可以理解的，但重要的是反应要冷静和理解。重要的是每个人都有机会分享他们的故事感到有压力。如果你对某个人感到担心，那可能是没有帮助的如果你的反应充满了恐慌或焦虑。

- 如果你对一个人感到担心，如果你的反应充满了恐慌或焦虑，这可能没有帮助。
- 尽量保持耐心，让谈话展开，让对方有时间与你分享他们的经验。

验证谈论自我伤害有多难

对于个人来说，这是非常困难的

分享他们的经历。有时候，一个人的自残被他们认识的人发现了；在这种情况下，他们可能会觉得自己的隐私受到了侵犯。这应该得到承认和确认。

- 如果此人与您谈论自我伤害，请确认他们愿意这样做。例如，你可以说“我很感激你愿意和我谈这个。我相信这并不容易。”