

做和不做的清单

适用于校园内的非自杀性自残行为

治疗

需要

保持本地推荐来源的最新列表，并根据需要向学生推荐外部支持

不要

尝试将自伤学生的治疗限制在学校内，如果行为中存在需要外部支持的复杂问题

需要

在学校全体教职员和可能认识自伤学生的学生中培养自护意识

不要

假设教职员和学生同样能够在没有支持的情况下处理非自杀性自残的披露和处置

需要

在非自杀性自残可能在同龄人群体中传播（传染事件）的情况下及早直接干预

不要

假设那些看起来像是在从别人身上“捡起自伤”（模仿行为）的人会“长大后不再自残”，或者在被忽视的情况下停止这种行为

做和不做的清单

适用于校园内的非自杀性自残行为

由国际自残联合会基于教育背景制作

此清单包含下列事项的 的注意事项：

- 解决学校心理卫生专业人员心理治疗中的非自杀性自残行为问题
- 总体政策
- 学生
- 教职人员
- 非自杀性自残行为校内注意事项
- 支持学生与家庭
- 心理健康教育专家
- 治疗



做和不做的清单

适用于校园内的非自杀性自残行为

总体政策

需要

注意当地法律法规与政策指导如何对非自杀性自残行为进行应对

不要

制定无视当地法律法规的相关非自杀性自残行为政策

需要

制定针对非自杀性自残行为的专项对策

不要

结合政策和指导方针作出针对非自杀性自残行为和自杀行为

将防控非自杀性自残和自杀行为政策认为是青少年、家庭和学校工作人员的最终解决办法。

需要

制定战略和入学手续，露营，远足，寄宿学校，偏远校园，如适用

不要

制定放之四海而皆准的普适性方针，忽略了校园环境的独特性进而影响学业成就。

不要因为非自杀性自残行为就禁止学生去远足、实地考察，因为非自杀性自残行为会进一步孤立学生，阻碍心理恢复，受到其他学生的风言风语，

学生

需要

认识到不同学生的应对方式不同

不要

歧视或戴有色眼镜对待有自残行为的学生

需要

将朋友自残的事实告诉老师或可信任的成人

不要

承诺将朋友的自残行为保密

需要

将自身健康担忧和总体应对方式与其他同学交流

不要

不要炫耀伤口或者是伤疤

需要

从学校心理指导老师处获得帮助

不要

让他人觉得你在掩饰

做和不做的清单

适用于校园内的非自杀性自残行为

教职人员

需要

对各级教职人员提供鼓励、训练以及其他资源

不要

限制关于非自杀性自残仅提供于有关工作人员的教育与训练

需要

鼓励全校教职人员在面对学生讨论非自杀性自残时保持同理心、非批判性与尊重的好奇心

不要

过分公开地、负面地、批判性地提供对非自杀性自残无所帮助的反应

需要

指名某个特定经历过应对非自杀性自残专项训练的个人或团队，进而可以对有自残行为的个体进行有效的风险评估与干预

不要

允许非专业、未经训练、缺少经验的工作人员与有自残行为的学生有近距离的交流

另外，避免对自残行为过度的反应
(可能会加重自残行为)

需要

允许心理健康工作人员作出保密性与任务职责两全的决定

不要

授权将所有非自杀性自残行为的报告悉数上报于校领导或家长

教职人员

需要

对各级教职人员提供鼓励、训练以及其他资源

不要

限制关于非自杀性自残仅提供于有关工作人员的教育与训练

需要

鼓励全校教职人员在面对学生讨论非自杀性自残时保持同理心、非批判性与尊重的好奇心

不要

过分公开地、负面地、批判性地提供对非自杀性自残无所帮助的反应

需要

指名某个特定经历过应对非自杀性自残专项训练的个人或团队，进而可以对有自残行为的个体进行有效的风险评估与干预

不要

允许非专业、未经训练、缺少经验的工作人员与有自残行为的学生有近距离的交流

另外，避免对自残行为过度的反应
(可能会加重自残行为)

需要

允许心理健康工作人员作出保密性与任务职责两全的决定

不要

授权将所有非自杀性自残行为的报告悉数上报于校领导或家长

做和不做的清单

适用于校园内的非自杀性自残行为

对学生与家庭予以支持

需要

在可能与合适的机会下，（决策或谈话阶段），引入父母对学生的关怀

不要

低估父母与关怀者对年轻人的重要作用

需要

承认非自杀性自残对父母、家庭和朋友圈有冲击作用。
适当地提供教育、支持等其他资源于上述群体

不要

误以为父母知晓自己子女的自残行为，或误以为他们懂得该如何处理此事

需要

与学生讨论心理健康问题和一般应对策略；
重点教导同龄人注意并应对朋友和自己的心理健康困难迹象

不要

明确关注非自杀性自残，或讨论全校计划或预防计划中具体行为的细节

需要

鼓励知道朋友自残的同龄人向一个值得信赖的成年人透露

不要

鼓励同龄人为他们的自残朋友提供建议或支持，因为他们知道这些秘密会让他们的朋友更容易伤害自己

心理健康专家

需要

鼓励学生与他人讨论非自杀性自残背后的问题
（例如非自杀性自残的动机），而不是非自杀性自残法案本身

不要

允许详细而明确的讨论
关于非自杀性自残，解释明确讨论可能对其他学生产生的影响，避免关注具体细节，如方法。

需要

使用安全计划/支持计划安全计划侧重于与年轻人合作，
以确定其环境中的支持，
识别触发情况，演练其他应对策略，
必要时为年轻人提供紧急联系人。

不要

使用“自我伤害”合同这些合同可以促进保密，
并导致无法透露未来的非自杀性自残事件。
进一步它们会减少亲密关系，干扰治疗关系。

需要

促进制定其他应对策略

不要

提倡使用“替代行为”，例如在手腕上弹橡皮筋。
在这个阶段，没有科学证据证明支持替代行为的有效性，
并且有轶事证据表明这种做法可能对一些年轻人有害。

需要

认识到如果一个学生选择不覆盖旧的伤口和疤痕，这是他们的选择。
复习如果选择显示残余疤痕，对学生的潜在负面后果（如欺凌），
以及其他学生（例如触发），如何应对这些挑战，以及如何支持学生。

不要

强迫学生用自己的愿望。隐瞒伤痕累累与自伤的羞耻感联系在一起；
对许多学生来说，在康复后展示伤疤可以治疗和增强力量。