

提示单：家长、照顾者及专业人士指南

为什么我的孩子会伤害自己？

您是否正在帮助有智力障碍和自闭症的儿童控制他们的自残行为？

什么是自残？

自残行为指的是故意伤害自己的行为。当孩子感到压力大或试图表达某种信息时，他们可能会伤害自己。

有时，自残行为起初表现为孩子为了让自己感觉更好（安抚、冷静下来或保持警惕）而使用的重复性行为。孩子可能认为这些行为对满足他们的需求是有用的，因为人们会对这种行为做出反应。

自残行为的表现是什么？

自残行为包括：

- 咬自己，例如咬手或前臂
- 用手或拳头击打自己的身体，例如用力扇脸，用紧握的拳头打自己的太阳穴
- 用物体击打自己的身体
- 用自己的身体撞击物体，例如用头撞击地板或墙壁
- 抓挠、抠抓或掐捏皮肤
- 拉拽头发
- 戳眼和挖眼的行为
- 吃不可食用的东西。



为什么孩子会有自残行为？

自残行为的部分原因包括：

- 身体健康问题，例如疼痛、耳部感染、对药物的反应、便秘、睡眠差（疲劳会令人更加难以应对挑战）
- 遗传倾向：某些遗传综合征会令人更容易有自残行为。
- 感官敏感：儿童可能会利用自残来提高他们的觉醒或警觉性水平（例如触摸、运动、声音），或在感觉系统超负荷时用来使自己冷静下来。
- 用以获得他人的关怀：自残行为可以引起他人的注意，从而会来到孩子身边帮助他们，与他们互动，让他们有安全感。
- 沟通困难：当孩子因为无法有效表达他们的意愿或需要而感到沮丧时，或者当他们难以理解他人时，则可能会有自残行为。
- 逃避/避免某些活动：有些孩子了解到自残行为可以用来逃避某项任务或活动，离开某个地方，或使其能够独处。
- 情绪状态：当孩子感到焦虑或有压力而需要释放紧张情绪时，他们可能会有自残行为。自残可以令大脑释放（一种叫内啡肽的）荷尔蒙，使青少年感觉良好。

我如何提供帮助？

自残行为会对孩子本人及其家庭、有偿照顾者和教职员产生很大的影响——看着孩子伤害自己会让人感到痛苦和疲惫。

尽早寻求帮助。尽早让孩子得到帮助可以防止自残行为变成他们的一种习惯。



首先要采取的步骤:

- 安排检查您的孩子或青少年的健康状况——排除或治疗任何导致疼痛或不适的潜在疾病。
- 请心理咨询师或行为支援师进行功能性行为评估,了解您的孩子自残的原因,以及如何通过其他方式来满足他们的需求。他们将制定一项行为支持计划,其中将包括以下对策:
 - 系统且可预测的日程安排和作息习惯,以减少混乱并让他们放心。
 - 互动策略,有助于与孩子分享信息。
 - 教授孩子一些技能,让他们能够更独立地满足自己的需求。
 - 教会孩子一些方法(例如,放松技巧、深呼吸),让他们可以在心烦意乱时安抚自己,平静下来,或在感到疲劳时保持警醒(例如,体育活动)。
 - 为孩子可能会经历感官挑战的情况做好准备,例如,如果去嘈杂的地方,就要带上降噪耳机。
 - 应对策略,说明当自残发生时每个人需要如何应对,这样每个人都可以用相同的方式应对。
 - 奖励孩子的积极行为。
 - 安抚和支持,减少焦虑和担忧。
 - 冷静和“调谐”关怀,对自残行为不要做出过度反应

药物治疗有帮助吗?

每个孩子都是不同的。对有些孩子来说,药物治疗可能有帮助,特别是与积极的行为支持结合使用时。请咨询您的全科医生、儿科医生或儿童精神科医生,了解药物是否可能会对您的孩子或青少年有所帮助。

保护装备有帮助吗?

有时会使用保护装备,如头盔、衣服、衬垫或约束装置来防止孩子受伤。这些装备通常由职业治疗师与其他专业人士讨论后开具处方。

在考虑使用保护装备时,请考虑:

- 束缚和保护装备不能解决行为的原因,所以最好在短期内使用

- 孩子在佩戴保护装备时可能会找到其他的自残方式
- 在使用保护装备时,孩子不太可能发展出不同的策略或技能来管理自己的情绪
- 保护装备通常会限制孩子的活动,并可能限制他们参与活动,包括他们喜欢的活动
- 对于那些想要停止自残但又难以控制的孩子来说,保护装备可能会使安全的“自我约束”成为可能,从而发挥作用
- 目前的法律要求一些服务机构在使用保护性装备时必须获得批准。*National Disability Insurance Scheme (Restrictive Practices and Behaviour Support) Rules 2018*

应在何时以及通过什么途径获得更多帮助:

- 务必要考虑可以帮助您的孩子、您本人以及您的家庭的不同服务。
- 能让自己调整情绪和休息的机会可能很有帮助。
- 考虑为您自己和/或其他经历压力的家庭成员看心理咨询师。
- 使用照顾孩子的短期服务(暂息护理/灵活支持服务)可以帮助您的家人稍事休息。如果您觉得难以将孩子的安全托付给别人,那就先去了解一下这项服务,并从您的支持网络中寻求帮助,让您可以休息一下。此外,您可以向行为支持医师或心理咨询师了解他们是否可以在您寄托孩子之前先为这些服务机构提供培训。

如果您对这份信息表的内容有任何反馈意见,请填写我们的[反馈表](#)。您可以在我们的[网页](#)上找到与此主题相关的读物、资源和链接。

如果您仍然担心,请联系您的全科医生或儿科医生,进一步了解哪些服务可能对您有帮助。

