

相关链接

社交媒体助长自残

有专家认为,名人文化与社交媒体在一定程度上助长了越来越多的年轻人自残。

许多名人,如去年刚刚过世的著名歌手艾米·怀恩豪斯也曾承认自己有自残行为。而网站论坛、推特等则为匿名的自残者们提供了交流自残方式的空间,他们甚至在网上讨论令人发指的自残细节。精神病学家阿丽丝·科勒·金博士花了20年时间治疗自残患者,她说:“有证据显示,脆弱的年轻人极易受到传播自残行为的互联网的影响,这种影响力比我们曾经认为的要大得多。”

目前,尚没有任何一种治疗方式能保证治好所有的自残病例。

瓦内萨参加了一项相关研究,并在18个月前停止了伤害自己的行为。“他们给我一台照相机,让我在两周里拍下任何令我想要伤害自己的东西。”瓦内萨说,看着这些照片,她意识到自残是一种奇怪的举动,并最终学会了如何不再伤害自己。不幸的是,一个月前,瓦内萨旧病复发,几乎每天都会有自残的冲动。“现在的我,熬过一天算一天。”但瓦内萨依旧坚持去看医生,希望终有一天能走出自残的阴影,甚至希望将来能学习心理学。



■ 网上传播相关内容细节,助长自残行为

自残的危险信号

千万不要对自残行为掉以轻心,因为任何人都有可能成为自残者。不像其他疾病,自残者没有模式化的固定症状,这就意味着人们只能根据某些信号行为来界定某人是否有自残倾向。自残者往往只在私底下进行自残行为,避免他人撞见自己的不堪行为,因此界定是否有自残倾向其实是一个复杂的过程。

在多数人看来,自残通常就是用刀片割伤自己。其实,自残的方式有很多,对自己下毒、有意识地过量用药、将头猛撞向墙面、烧伤自己等一系列自伤自毁行为都可以归为自残。如果见到他人有以下一些情况发生,则应当考虑其是否有自残倾向:

■ 身体上有说不清来由的刀伤或擦伤

■ 即便在大热天也穿长袖上衣和长裤

■ 有自己的秘密抽屉,上锁或藏着一些特殊的物件

■ 有明显的交流障碍

■ 性情大变或情绪不稳定

■ 饮食方式改变

■ 睡眠方式改变

■ 社交方式改变

■ 随身携带药物和医疗器械

■ 随身携带利器、火柴、打火机

■ 功课或工作表现不佳

■ 对业余爱好或体育活动没有兴趣

缓解压力途径不当 挫败感受难以摆脱

英国年轻女性自残现象增加

“有时,事业的巅峰是黑暗和孤立无援的。”近日,英国场地自行车奥运金牌获得者维多利亚·彭德尔顿承认曾因为压力过大而自残,引发了英国各界对年轻女性自残行为的关注。加州大学伯克利分校的一项研

伴随压力夺取金牌

站在2008年北京奥运会领奖台上的27岁维多利亚·彭德尔顿看上去很快活,跟别的姑娘没什么不同:脸颊红扑扑的,眼睛闪着泪光,弯腰向在场的观众致谢。披上国旗,所有的人都为她的胜利而痴迷、鼓掌。一枚奥运金牌、9项世界冠军,毫无疑问,彭德尔顿达到了她运动生涯的高峰。不久之后,她便告别赛场。退役并没有令彭德尔顿感到很难过,相反却是一种解脱。“解脱,这就是我现在全部的感受。”彭德尔顿说道。

自从15岁开始专注于训练与比赛,彭德尔顿一直深受焦虑与自我厌恶情绪的困扰。

在最新出版的传记中,她坦陈自己在通向成功的道路上,十多年与痛苦相伴。彭德尔顿的父亲也是一名场地自行车运动员。童年时,父亲便不断督促彭德尔顿不许松懈。与双胞胎兄弟艾利克斯的竞争以及父亲的指点,令父女关系在她眼中只剩下高标准严要求。“每次都是以个人名义参赛,但从来没有觉得是为自己而赛。过去我比赛都是为了父亲。当我的教练越来越有名、我的成绩也越来越好的时候,我发现自己背负的责任更重了。我参加比赛都是为了别人——为了团队,为了国家,为了所有人。”

日常训练十分紧张,饮食也需严格控制、体力消耗又格外巨大,这更令彭德尔顿恐惧失败、渴求成功,一度靠自残释放情绪。她将双手放进沸腾的开水中、用瑞士军刀划破胳膊,直到一种“宽慰人心的麻木感”涌遍全身。“有时,事业的巅峰是黑暗和孤立无援的。”彭德尔顿在接受英国广播公司采访时说道,“我感到自己几乎被之前所取得的巨大成功困住了。”

即便赛场上的成功也无法缓解这种情绪,连她自己也不明白,为什么自己会如此缺乏安全感。

疼痛瞬间忘却焦虑

事实上,这个与自残行为作斗争的31岁金牌得主只暴露了英国有自残倾向的年轻女性群体的冰山一角。

英国女孩艾米·费尔瑟姆是个全优生,自小接受良好的教育。13岁时,竞争激烈的标准成绩考试日益临近,对优异成绩的渴望却令艾米脆弱不堪,她很担心自己无法获得理想的成绩。“一天,我无意撞到了脚趾,钻心的疼痛瞬间令我忘却焦虑。那天晚上,我用打孔机夹自己的嘴唇。”过了一段时间,这种方式已不足以平息艾米的焦虑情绪,她便把卷笔刀上的刀片卸下来,在胳膊上划出一道道口子,直到见血才住手。

4个月后,艾米终于向父母坦白。艾米的父亲是一名职业心理医生,母亲是幼儿园教师。“我渴望得到他们的帮助。”艾米说道。医生给她开具了治疗精神抑郁的药物百忧解,却让她感觉更糟。在医院呆了3个月后,回到学校的艾米旧病复发。“我依然备感压力。知道我患病的同学都疏远我。”为了遮住伤口,艾米总是穿长袖上衣,

究显示,患有注意力缺陷多动障碍的青春期的少女常会表现得焦躁不安,甚至做出一些破坏性举动,而这些细节往往被家人忽视。比起其他同龄人,她们更容易将面对失败时的挫败感转化为自残行为。



■ 赛场成功无法缓解彭德尔顿压力



■ 瓦内萨因文化冲击备感苦恼



■ 艾米因升学考试感到焦虑

旺盛的梅根因为拒绝好好吃饭而跟母亲发生争执。“我厌恶自己的身体,总想伤害它。”梅根翻出缝衣针戳伤自己,并且愈发暴饮暴食,试图释放愤怒的情绪。几周以后,母亲发现了梅根胳膊上的刀伤,质问梅根。梅根的眼泪顿时夺眶而出。听到女儿承认自残行为,母亲震惊了,她决心帮助女儿走出困境。

14岁时,食欲旺盛的梅根开始厌食起来,体重只剩下26.75公斤。梅根被母亲送进医院整整5个月,在那里她每天都必须吃下6顿饭。“我发现许多厌食症患者都会找机会用刀片弄伤自己。我们会交流如何藏刀片……甚至会在人不注意的时候,偷偷扯下杂志上的订书钉当刀片用。”16岁时,梅根总算摆脱了厌食困扰,体重维持在45

公斤左右。

但走出饮食紊乱困境后,梅根的自残行为却愈演愈烈。如今,梅根升入大学,搬出父母家租下一间廉租房。“远离母亲以后,自残更方便了。”梅根的自残令男友很沮丧,“他对于阻止我伤害自己无能为力。”梅根说道。

文化冲击苦恼难解

近年来,生活在英国的亚裔女孩由于身处不同文化冲击的漩涡中而备感苦恼,转向自残寻求解脱的病例数量也急剧增长。

23岁的瓦内萨·芬德利便来自这样的家庭。父亲是穆斯林,母亲则是地地道道的白人,却在结婚时改信伊斯兰教。瓦内萨说,严格的家庭管束更令她在同学当中被看成怪物。“我的父母有着极强的保护欲,而两个兄长又个性很强。我觉得自己被困在他们当中。”

10岁那年,瓦内萨开始用头撞墙。“我并不是想伤害自己,只是想更停止思考。”瓦内萨说道。第二年,无法忍受同班同学嘲笑的瓦内萨把自己锁在卫生间里,用圆规扎自己、用刀割伤手臂,从此一发不可收,甚至也跟梅根一样开始厌食。尽管整日穿长袖遮盖伤口,一个朋友还是发现了瓦内萨的小“秘密”,并报告了学校老师。老师并没有将这一情况告诉瓦内萨的父母。在他的帮助下,瓦内萨每周都会去看心理医生,但问题依旧。

16岁时,瓦内萨的父母终于发现了孩子的异样。“他们读了我的日记。”但面对母亲的质问,瓦内萨否认有自残行为,“自残是我的救生索,我不会让任何人阻止我。”在16到18岁期间,她甚至多次自杀未遂。“我觉得非常非常非常地孤独。”瓦内萨无助地说。

寻找根源综合治疗

最近的一项调查显示,6.6%至8.3%的英国青少年有自残倾向。2010年,向医生承认伤害过自己的英国青少年人数达到150人,比10年前增长了68%,这两项比例在欧洲各国中都是最高的。有专家指出,有自残倾向的青少年实际人数或许要比统计数据大得多。“这个数字太惊人了,应当为人们敲响警钟。年轻人承受了太多的压力,只得靠自残解脱。这却是最具毁灭性的方式。”心理健康慈善机构“年轻头脑”的负责人露西·拉塞尔说。

医生治疗自残倾向患者通常采用多管齐下的治疗方案,以确保病人的生理心理健康,帮助他们最终戒除自我伤害的举动。

据统计,在英国大约有10%的患者由于各种自残举动导致的伤害而被送进医院。一般而言,当遇到这种身体状况不佳的自残患者时,医生会首先考虑身体方面的治疗方案,清理并治愈伤口、观察断骨以及其他损伤。尽管大部分的自残行为与自杀毫无关联,但一些医院还是会考虑将自残患者置于严密观察之下,以确保他们的生命不会再次受到威胁。当患者的身体状况趋于稳定,医生才会考虑进一步寻找自残的根源。

患者的自残倾向通常与情绪低落、缺乏自信、感觉无能为力有关。一旦确诊导致自残行为的根源在于这一类情绪问题,传统的心理咨询就会介入进来,教会患者学会选择健康的方式排解情绪。如果确诊患者患有抑郁,药物治疗也必不可少,但自残行为无法简单地靠药物来控制。在英国,如果患者自残历史较长或危及生命,也可以选择接受住院治疗。

齐旭