

天再热,他也穿着长袖衬衣,因为胳膊上都是新伤旧痕;她一烦躁,就不停地抠手指,直到伤口流血才停止——

# 孩子,你为什么要伤害自己……

本报记者 李小贤 本报通讯员 王贺

“刀片在手臂上划出伤口时,那种疼痛能让我稍微平静一下烦躁的心。”

“我就是控制不住自己,一紧张就会不停地抠手指,直到抠破为止。”

……  
市中心医院临床心理门诊主任鞠海燕接诊了很多有自伤行为的青少年。当听到他们说出这些话时,鞠海燕心里总会疼一下。

孩子们经受着什么样的痛苦?为什么要以自伤的方式去宣泄呢?鞠海燕在为他们治疗的过程中,打开了一个个孩子的心扉。

## 触目惊心的伤痕

如果没有鞠海燕细致地问诊,杨洋的母亲可能永远不知道,杨洋为什么总是穿长袖,即使在炎热的三伏天里。

撸起衣服袖子,杨洋手臂上是一条一条用刀子划出的伤痕,有旧痕也有新伤。这些伤痕让诊室内的人都吃了一惊。那得多疼呀!

杨洋将袖子拉下来,默默地坐在椅子上。

杨洋是一名八年级学生,因为不愿学习,贪恋打游戏,被父母带着前来市中心医院临床心理门诊咨询。

一走进诊室,杨洋就坐到了椅子上,仿佛一切与自己无关,低着头漠然听着母亲与鞠海燕的对话。

他的母亲急切地向鞠海燕陈述着杨洋的情况,时不时还会埋怨杨洋几句。

杨洋的母亲说,杨洋的成绩不是很好,但他们对杨洋期望很高,经常对他批评指责。在学校里,他和同学的关系不是很融洽,有时还会产生矛盾。他不想上学,经常待在自己房间内不出门。

“晚上不睡,白天不起。即使他起床了,他在房间内也不看书、不写作业,而是一直在打游戏。每次看到他那样,我就被气得火大,忍不住批评他一顿。你说,这孩子咋就这么不让人省心呢?”杨洋的母亲说着抹起了眼泪。

不管母亲怎么说,杨洋就是低头不语。

鞠海燕让杨洋的母亲到门诊外等一会儿,她和杨洋单独聊一聊。随着鞠海燕的询问,杨洋开口说话了。他告诉鞠海燕,这半年来,他就是不想去上学,到了学校就心烦。成绩上不去,父母批评他,老师也会督促他。他没有好朋友,很多话不知道去和谁说,只能压在心底。

“你平时会通过什么样的方式发泄自己的情绪呢?”鞠海燕问道。

杨洋掀起了袖子,一条条伤痕暴露出来。杨洋说,这半年多的时间里,他特别烦躁,那种感受难以忍受,尤其到了晚上,情况更严重。有一次特别烦躁时,他顺手拿起一把刀子划向



鞠海燕为患者进行心理疏导

自己的手臂,看着血流出来的那一刻,他觉得无比轻松。从此,就如上了瘾一般,遇到问题之后他就会自伤,但他没有自杀的想法。他的自伤行为父母根本不知道。

和杨洋聊过后,鞠海燕将杨洋的母亲请进诊室,将杨洋自伤的行为告诉了她。

杨洋的母亲看到儿子的手臂,被深深震惊了。她自责道,她太关注孩子的成绩了,没想到给孩子造成了这么大的压力,靠自伤来宣泄情绪,她真应该好好反思反思了。

## 无法愈合的伤口

只要一紧张、烦躁,14岁的张迪就会狠狠地抠手指上的伤口,仿佛伤口长在别人身上。

张迪父母离婚后,她跟着妈妈生活。在妈妈眼中,张迪一直是个非常安静的女孩,虽然比较胆小,但她听话、懂事。平时,妈妈既要照顾她,还要上班,很辛苦。很多事情张迪都会自己面对,很少去找妈妈交流。

张迪乖乖女的形象一直存在于妈妈的心中,可是她的妈妈根本不知道女儿心里的郁闷。

张迪的手指上经常会出现伤口。妈妈看到后,也只是简单嘱咐她几句,别碰水,小心感染了,却很少问张迪伤口是怎么来的。

前段时间,张迪对妈妈说,她不想学习,不想写作业,看见书就烦。妈妈怪张迪不体谅自己,“我辛苦地工作不就是想给你一个好的生活环境,有钱供你上学吗。”妈妈大吼。

张迪听不进妈妈的劝说,将自己关在屋内不出门。张迪的妈妈



鞠海燕走进校园普及青少年心理健康知识

性格外着急,不知道女儿出了什么问题。

在诊室内,鞠海燕看到张迪在与自己交流的过程中,一直在不停地抠手指,手指上本来快愈合的伤口又开始流血了。

张迪告诉鞠海燕,她理解妈妈的不容易,可是自从上初中之后,本来小学成绩不错的她有点跟不上课,成绩下降了。她对考试越来越紧张,情绪也越来越低落,总感觉自己很无能、失败,甚至有些厌恶自己。只要一紧张、难过,她就会不停地抠手指,通过自伤的方式惩罚自己,缓解紧张情绪。

有时,她强迫自己别去抠手指,可每到紧张时,又不由自主地去做。

那个难以愈合的伤口,就是张迪的情绪发泄口。鞠海燕

鼓励张迪去寻找一个兴趣,调节自己的情绪。

## 打墙撞头的大男孩

“父母的情绪在很大程度上会影响到孩子的情绪。关系不和睦的家庭也会造成一些孩子的心理问题,有的孩子就会出现自伤行为。”鞠海燕说。

有一个就诊的高二学生李庆,让鞠海燕印象深刻。

李庆个子高大,身体壮实,站在父母面前,已经是个大小伙子了。他因为脾气暴躁,经常用头撞墙、用手打墙来发泄情绪,家人管教不了,带他前来就诊。在李庆的手上,还有打墙后留下的红痕。

“问诊过程中,我既会了解

孩子的情况,也会了解家庭情况,看看他的情况是否与家人有关系。”鞠海燕说。

在与李庆和李庆妈妈的交谈中,鞠海燕得知,李庆的爸爸经常酗酒,喝酒后脾气非常暴躁,经常训斥李庆。李庆的脾气也很暴躁。父子之间冲突不断,关系变得很紧张。有时,与父亲发生冲突后,李庆就会躲在房间内,用头撞墙、用手打墙,来宣泄情绪。

高中住校后,李庆遇到事情后也会变得很烦躁。有一次,因为与同学发生矛盾,李庆回到了家。家人得知情况,不停地批评李庆做得不对。李庆听得心烦,忽然情绪爆发了,不断用拳头打墙。李庆的崩溃情绪把妈妈吓坏了。妈妈边哭边拦着,这才制止了李庆的行为。

这样的情况已经不是一次两次了,李庆的妈妈担心这样的行为会伤到李庆,害怕他做傻事,才焦灼不安地带他来咨询心理医生。

## 多和孩子交流

据鞠海燕介绍,自伤的医学称呼是非自杀性自伤行为,指不以自杀为目的对自己身体实施蓄意的、直接的伤害,最常见的形式为用刀割伤皮肤、用力抓、击打自己、干扰伤口愈合、咬伤、烫伤、用针刺、拽头发等。

鞠海燕说:“青少年群体是非自杀性自伤行为发生的危险群体。非自杀性自伤行为的产生受到多种因素影响,包括人际关系、应对压力性事件、童年时期情绪调节障碍以及不良经历等。”

“治疗这样的患者,主要通过药物治疗和心理治疗。心理治疗非常重要,主要通过改正患者的不良认知,让他们正确看待自身和所处的环境,稳定情绪,减少自伤行为。”

鞠海燕表示,孩子出现自伤行为时,家长和老师要正确理解孩子的问题和需求,不要为他们贴上标签。自伤行为本身与情绪问题相关,一旦发现孩子有自伤行为需要引起重视,因为这不仅会造成躯体损伤,还会影响孩子的情绪、人际关系、学习成绩,增加自杀的风险。如果发现孩子出现情绪上的明显低落、易怒、易暴,同时伴随成绩下滑、睡眠问题等,家长要及时带孩子去正规医院心理科室就诊咨询。

“青少年有时表现得叛逆抗拒,但其实内心非常渴望得到关注和尊重,渴望在痛苦时得到支持与帮助。父母要学会和孩子形成一种平等的交流关系,助力孩子健康成长。”鞠海燕说,家长的眼睛不能光盯着孩子的成绩,可以让孩子寻找一个兴趣点,通过运动、听音乐等方式,引导他们宣泄不良情绪。

(文中受访孩子为化名,照片由鞠海燕提供)