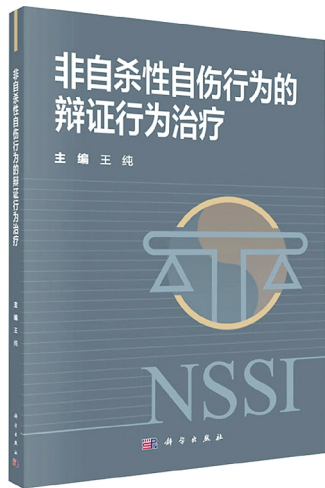


# 识别与应对非自杀性自伤行为

●黄紫嫣



《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》，王纯著，科学出版社2024年9月出版，定价：168元

“我不想死，但我总忍不住割伤自己”“我在崩溃的边缘，有些东西不断淹没过来，我不知道那是什么，但我觉得自己就快死了。然后我划下去，血流下来，世界渐渐安静，我又一次活了过来。”“既然无论如何都是折磨，至少在伤害自己这件事情上，我可以做自己的主宰者。”

这些都是非自杀性自伤行为(NSSI)的人曾说过的话。

在心理学与精神健康的广阔领域，NSSI始终是一个复杂而敏感的议题。这一行为不仅深深困扰着那些经历其折磨的个体，也给心理健康专业人士带来了极大的挑战。幸运的是，随着研究的深入和治疗方法的不断创新，我们正逐步揭开NSSI的面纱，并为那些深陷其中的人找到希望的灯塔。

《非自杀性自伤行为的辩证行为治疗》一书，正是在这一背景下应运而生。作者王纯现任南京医科大学附属脑科医院心境障碍科副主任，是一位在心理学和医学领域具有丰富经验的专家。在这本书中，她不仅系统地介绍了NSSI及其背后的机制，还为读者提供了辩证行为治疗(DBT)这一高效的心理干预手段。

## NSSI的流行情况与发生机制

NSSI是指个体在没有明确自杀意图的情况下，反复、故意对自己造成伤害的行为。这些行为通常不会导致死

亡，但会造成疼痛或浅表损伤。NSSI在全球范围内的发生率约为14%~56%。在我国，NSSI在青少年和青年早期人群中尤为常见，且呈现出一定的性别差异，女性患者通常多于男性。

NSSI的发生机制复杂，涉及心理、社会、生物等多个因素。王纯从这几个角度进行了深入探讨。生物学因素包括内源性阿片肽、5羟色胺、多巴胺能系统等神经递质和激素的异常等；心理因素涉及自我认同困惑、情绪调节困难、压力应对不当等；社会因素包括家庭环境、同伴关系、社会文化压力，比如家庭冲突、缺乏情感交流、父母教养方式不当、校园霸凌、不良生活事件等。这些因素相互作用，共同导致了NSSI的发生。

## NSSI的表现、评估与诊断

NSSI的表现多种多样。王纯详细列举了NSSI的常见形式，包括切割、灼烧、针刺、摩擦、拔发等，最常见的是切割皮肤。这些行为通常具有反复性、冲动性和隐蔽性，个体可能会在情绪激动、焦虑或沮丧时实施自伤行为，以此作为缓解痛苦、释放压力的方式。

在医学层面，我们该如何进行评估与诊断？王纯强调了多维度评估的重要性。除了对患者的NSSI进行直接观察和记录外，还需要通过问卷调查、心理测量等方式，对患者的心理状态、情绪调节能力、社会功能等进行全面评估。其中，在对患者的心理状态进行评估时，医生或心理咨询师需要特别关注行为的频率、持续时间、严重程度以及是否伴随其他心理健康问题，如抑郁症、进食障碍、边缘型人格障碍等。

同时，书中还介绍了NSSI的诊断标准，为临床工作者提供了明确的诊断依据。这对于制定个性化的治疗方案、提高治疗效果具有重要意义。

## 辩证行为治疗的理论模型与方法概述

在对NSSI的表现及其诊断标准有了初步了解之后，本书深入探讨了DBT的理论框架和方法论，回答了如何把握DBT这一听起来颇为抽象的概

念、DBT在治疗NSSI的过程中扮演何种角色等问题。

DBT是一种结合西方现代心理治疗与东方传统文化智慧的心理治疗方法。它强调接受现实与改变现状之间的平衡，通过教授患者情绪调节、正念、人际效能等技能，帮助他们更好地应对生活中的压力和挑战。DBT的理论模型包括四个核心要素：正念、接受、改变和平衡。正念是指对当下经验的非评判性觉知；接受是指接受现实的不完美和无法改变的部分；改变是指通过学习 and 实践新技能来改变自己的行为；平衡则是指在接受和改变之间找到最佳点。这些技能是帮助患者改善心理状态、提高生活质量的关键。

DBT的疗程包括个体咨询、小组咨询和电话咨询等。个体咨询主要关注患者的情绪调节、行为改变和人际关系等方面；小组咨询则提供患者与同龄人交流的平台，促进相互支持和理解；电话咨询则提供全天候的支持和干预，帮助患者在遇到困难时及时获得帮助。治疗过程中，治疗师会充当行为教练的角色，指导患者学习和实践DBT技能。同时，治疗师还会与患者关系密切的其他人交谈，了解患者生活中的情绪和压力变化，以评估患者自杀的风险。

这些步骤构成了DBT治疗的完整框架，为临床工作者提供了清晰的治疗路径。

## NSSI的DBT实践与临床研究

近年来，越来越多的研究开始关注NSSI的DBT实践与临床研究。本书就以案例分析的形式详细描述了几名患者的NSSI表现、心理状态、治疗过程以及治疗效果。通过对比治疗前后的变化，DBT在NSSI治疗中的显著效果得到了证实。

尽管DBT在治疗NSSI方面显示出良好的疗效，但在实际应用中也存在一些困难。例如，有些患者可能难以坚持治疗计划、难以掌握DBT技能或面临其他心理健康问题的干扰。此外，家庭和社会环境也可能对治疗产生负面影响。因此，王纯特别指出，医生在实

际治疗过程中需要密切关注患者的进展和困难，及时调整治疗策略。

## NSSI的DBT团体技能训练：操作手册与案例分析

团体技能训练是DBT的重要组成部分，通过团体互动和技能训练，可以帮助患者提高情绪调节能力、改善人际关系、增强自我认同等。一本可供参考的手册能显著简化我们的实际操作流程。而本书旨在为临床从业者提供一套实用的操作指南。

操作手册部分详细介绍了团体技能训练的流程和方法，包括团体成员的招募与筛选、团体活动的设计与实施、团体氛围的营造与维护等。在使用操作手册时，治疗师需要密切关注患者的进展和反应，及时调整治疗策略。同时，治疗师还需要与患者建立良好的沟通和信任关系，鼓励他们积极参与治疗和练习。

在操作手册部分之后，作者通过具体案例展示了团体技能训练在NSSI治疗中的实际应用效果。并且在书中分享了NSSI的DBT经验，经验分享通常包括患者的自我反思、治疗过程中的挑战和困难以及治疗后的变化和成长。通过分享NSSI的DBT经验，我们可以了解不同患者在治疗过程中的感受和收获。

## DBT在NSSI治疗中的挑战与展望

尽管DBT在NSSI治疗中取得了显著效果，但仍面临一些挑战和困难。为了应对这些挑战，书中提出了以下建议：一是加强患者的心理健康教育，提高患者的治疗依从性和自我管理能力；二是加强治疗师的专业培训，提高治疗师的专业水平和治疗效果；三是加强社会支持系统的建设，为患者提供更多的治疗资源和支持。

随着心理治疗的不断发展和完善，DBT将在NSSI治疗中发挥越来越重要的作用。未来，可以进一步探索DBT与其他心理治疗方法结合应用，以及DBT在不同人群和不同文化背景下的适应性和效果。