自我傷害防治

面對一個選擇以自我傷害的方式來「解決」他所面臨的競爭、挫折、無助、害怕、不確定….時，我們知道些什麼呢？

自我傷害，可能是人類最後一道能掌控自己的方式。面對生活的壓力或困境，許多人會歸咎於是環境的限制和他人的壓迫，也有些人覺得無能或者無心去改變。自我傷害，就成了一些人用來作為抗議、攻擊、求助或溝通的方式，他們用這些手段來表達自己的憤怒、悲傷或者焦慮害怕的情緒和想法，而你(妳)、我聽到了嗎？

我們可以為你做什麼？

自我傷害往往有先前的一些預兆，不管是從行為、語言或者身體症狀的改變等等，都可能是危機的訊號。本院的心理師們均有專業的知識與訓練，協助您自己和家人，以正確的態度來瞭解所面對的困擾，以有效的方式處理自我傷害發生前後的影響，使我們更能掌握和創造有力的生命。