

何謂自我傷害？

自我傷害乃任何形式的損害自己,涉及引致你自己身體受到傷害或痛楚。可以有很多形式。

最普遍的自我傷害可能是割傷。有些婦女也可能會燒傷自己,拳打自己,或把她們的身體撞向某些東西。有些婦女弄傷她們的皮膚或扯掉頭髮。

自我傷害有多普遍？

自我傷害比很多人想象中更為普遍。各不同類別的人士會傷害自己,通常在外表看來沒有任何不妥。很多自我傷害的人,感到很難啟齒與別人談及這問題,以為他們是唯一有這種行為的人。恐懼與羞恥可能迫使他們守秘密多年。就因這樣,沒有人真正知道問題有多大。

為何婦女自我傷害？

通常有很多很有力的理由,導致婦女自我傷害。在大多數人而言,自我傷害乃一種應付極大情緒痛苦的一種方法。很多人用了過於冒險及傷害他們的方法來應付他們的問題。有些人會暴飲或暴食,抽煙,開快車,賭博或因工作過勞或過度憂慮而引致生病。他們這樣做,可能是因不能面對問題而要麻目感覺,或分散注意力。

來自黑人與少數民族團體的婦女與自我傷害

對環繞來自黑人與少數民族團體婦女,要對自我傷害的明確問題作出考慮,是重要的。

這資料小冊子強調了其中一些這等問題。

在這小冊子內‘亞洲人’的名詞,是指那些與印度次大陸孟加拉,印度,巴基斯坦及斯理蘭加有關連或在那兒出生的人。‘黑人’或‘非洲-加勒比海人’一名詞,是用以形容非洲裔的人。

種族歧視

種族歧視,在黑人及少數民族團體的婦女而言,是日常生活中經常遇到的問題。這些婦女,在房屋,就業與教育領域上,面對歧視,而應該在觀察環繞著情緒優傷與自我傷害的問題時,經常作出考慮。

有些來自黑人及少數民族團體的婦女,可能對更容易陷入精神健康服務的體制,顯得關注。或害怕他們會被種族模式化,趨若他們使用支援服務。

代與代之間的衝突

因在英國出生的各代與日俱增,來自黑人及少數民族的年輕婦女,也變得西化。第二及第三代可能視她們如英國人,在生活與行為舉止上與其他的年輕英國婦女無異。家庭的衝突,可能是因年輕一代覺得她們與其父母的家鄉沒有甚麼或全沒有連系所致。因此,老一輩的人可能感到他們的價值觀與文化受到腐蝕,並可能對年輕一代的婦女施加壓力,要她們依循古舊或傳統的文化觀念。

語言

居於英國的不同年代的婦女,具不同的語言障礙。黑人與少數民族團體的婦女感到孤立,面對語言障礙可能是一個主要的孤立因素。這些婦女可能沒有甚麼或完全沒有社交網絡,亦可能要極端依靠她們的家中的成員。她們可能不知道有可以改善她們語言技能和增加她們社交網絡的服務。又或者有些婦女可能住在沒有甚麼或全沒有社區為基服務的地區,或住在主要是白種人的社區,使到同化可能很困難。

榮與辱

亞洲,回教及土耳其婦女,永遠都存有榮與辱的概念。這兩種概念維系於她們每方面的行為舉止,直接與其家庭在本地社區的社會地位與聲望有連系。

控制

榮與辱可令年輕婦女受到極大的壓力。她們可能感到永遠被控制,監視與判斷。這些觀念與一個婦女的性行為有強烈的連系,亦可能導致她社交生活的各方面受到限制。也有對年輕婦女的學業成績或事業成就寄以厚望。任何婦女,都必須要維護和增強家庭聲望,而這可以收緊了對婦女在選擇與能作決定的範圍。

家庭暴力

家庭暴力在有些文化而言是可接受及常見的。家庭暴力可以存在於夫婦的婚姻關係中,但虐待也很常來自配偶的親屬們,或家庭中的男性同胞。婦女可能被告之"忍受下來",也不會出走及污辱家庭的聲望。

恥辱的標記

在很多文化中,那些患精神病或情緒憂傷的人,被視為極大的恥辱標記。婦女可能感到不能夠取得支援服務,或與社區以外的人傾談。

有甚麼能幫助?

有很多重要的原因導致自我傷害。一旦有人找出與解決她那絕望的根源,她便可能無需要用這應付對策了。

求助線

有些求助線是集中於明確的問題上,如自我傷害或家庭暴力,並可能為那些不懂說英語的婦女提供傳譯服務。

輔導

很多婦女想得到輔導的機會,以明白和理解導致她們自我傷害的感受,通過定期與人傾談,而這人會聆聽,接受及支持她們。

資料

取得有關自我傷害的資料,可以授權婦女理解及對涉及的問題更有認識。為婦女而設的布里斯托危機服務有一份專為黑人及少數民族團體自我傷害的婦女而設的資料小冊子。

實際的改變

有時,一位婦女需要為她的實際情況作出重要的改變。支援固然重要,但她是得不到多大的真正利益,若她日常生活仍有持續問題。

這資料及有關小冊子有孟加拉文,中文,潘習文及烏都文,可供索取。

有用的機構

African-Caribbean Mental Health Association

(非洲-加勒比海精神健康協會)

Suites 34 and 37, 49 Effra Road, London SW2 1BZ. 電話: 020 7737 3603.

Asian Resource Centre.(亞洲資源中心)

110-114 Hamstead Road, Handsworth, Birmingham B19 2QS. 電話: 0121 551 4518.

Chinese Information and Advice Centre

(華人資訊與諮詢中心). 104-108 Oxford Street, London. 電話: 020 7323 1538.

London Irish Women's Centre.

(倫敦愛爾蘭婦女中心)

59 Stoke Newington, Church St, London, N16 0AR. 電話: 020 7249 7318.

Newham Asian Women's Project

(紐舍亞洲婦女計劃) 661 Barking Rd, Plaistow, London, E13 9EX.

電話: 020 8472 0528.

Pukaar. 4 Hanworth Rd, Hounslow, Middlesex, TW3 1UA. 電話:

020 8577 6059

Sheffield African Caribbean Mental Health

Association.(雪埠非洲加勒比海精神健康協會) 10 Breinburg

Court, 263 Pitmoor Road, Sheffield, S3 9AQ.

電話: 0114 272 6393.

Southall Black Sisters. (南開黑姊妹) 21 Avenue Rd, Southall,

Middlesex, UB2 4DW.

電話: 020 8571 9595.

Vietnamese Mental Health Services.

(越南精神健康服務) Thomas Calton Centre, Alpha St, Peckham.

London.

電話: 020 7639 2288.

為婦女而設的布里斯托危機服務

求助線: 0117 925 1119

(可提供傳譯員)

星期五及星期六晚上

9.00pm – 12.30am

星期日晚上6.00pm – 9.00pm



為婦女而設的布里斯托危機服務

來自黑人 與少數民族團體 的婦女及 自我傷害

為婦女而設的布里斯托危機服務

PO BOX 654, Bristol, BS99 1XH

為那些與自我傷害工作的

人而設的求助線,自我傷害資料與培訓

辦公室/行政部: 0117 927 9600

www.users.zetnet.co.uk/bcsw/

慈善註冊號碼 1092299

Chinese