



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

خود ویرانگری (خود آسیب‌رسانی) Self-harm

فاطمه ویسی
دکترای روانشناس بالینی

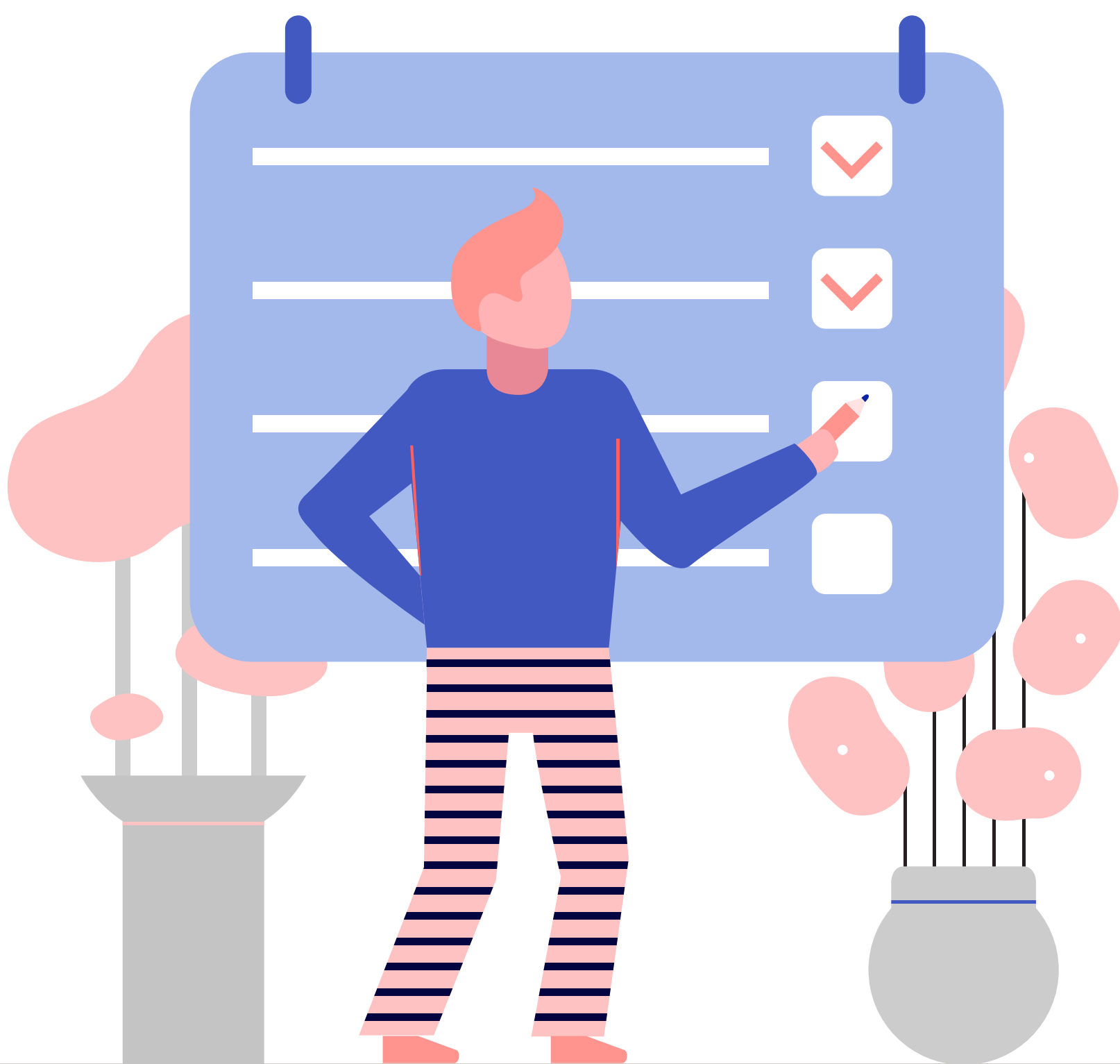


قسمت
اول

تصمیم سال نو شما چه بود؟

آیا هنوز روی این تصمیم کار می‌کنید یا یک یادداشت برای خود در ذهنتان گذاشتید و فعلا آن را کنار گذاشتید تا سال آینده دوباره امتحان کنید؟

از زمان‌های بسیار دور انسان‌ها برای بهبود زندگی خود، تصمیماتی برای سال نو می‌گیرند و هر سال با گذشت یکی دو ماه تقریباً ۸۰ درصد از این اهداف جدید کنار گذاشته می‌شوند. تصمیمات سال نو به روش‌های بی‌شماری مختل می‌شوند و یکی از رایج‌ترین آن‌ها **خود ویرانگری** است. خود ویرانگری مزمن منجر به پیامدهای ویرانگری در زندگی حرفه‌ای و شخصی می‌شود. خود ویرانگری بیش از تصور ما، رواج دارد و بسیاری از مشهورترین افراد جهان جنبه‌هایی از خود ویرانگری را در زندگی‌شان روایت کرده‌اند.



خود ویرانگری چیست؟

خود ویرانگری زمانی اتفاق می‌افتد که ما خودمان را از نظر جسمی، روانشناختی و هیجانی تخریب می‌کنیم و با تضعیف اهداف و ارزش‌های شخصی، عمداً مانع موفقیت و بهزیستی خود می‌شویم. رفتار خود ویرانگرانه به عنوان کژتنظیمی رفتار هم شناخته می‌شود که بسته به سطح آگاهی می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه باشد. مثال رفتار خود ویرانگرانه خوردن افراطی کیک، درست زمانی است که تصمیم به سالم غذا خوردن گرفته‌اید. افرادی که ترس از شکست دارند ممکن است تا آخرین لحظه منتظر بمانند تا روی یک پروژه مهم کار کنند و ناآگاهانه از چشم انداز پیشرفت دور شوند.

بعد دیگری از خود ویرانگری، ناهماهنگی شناختی است. ناهماهنگی شناختی، نوعی ناهماهنگی بین کلمات و رفتارها با باورها و ارزش‌هاست. مثلاً در مورد مضرات سیگار صحبت می‌کنید و به پژوهش‌های مختلف در مورد زیان‌های غیر قابل جبران سیگار اشاره می‌کنید ولی همچنان به سیگار کشیدن ادامه می‌دهید. وقتی ناهماهنگی شناختی اتفاق می‌افتد، با تغییر کلمات یا رفتارهایمان و یا تنظیم دوباره هدف‌ها و ارزش‌ها، این عدم تعادل را کاهش دهیم.

مردم از همه اقشار خود ویرانگری را دارند؛ با اجازه دادن به افکار منفی که خارج از کنترل شوند و این فقط نوک کوه یخ است.

خود ویرانگری ریشه در ذهنیت‌های ناکارآمدی از جمله منفی‌گرایی، بی‌نظمی، عدم تصمیم‌گیری و خودگویی منفی دارد. کمال‌گرایی نیز شکل دیگری از خود تخریب‌گری است. یک شکل موزیانه و فراگیر از خود ویرانگری، حواس‌پرتی‌های بی‌فکر است که مانع دستیابی به هدف می‌شود. حواس‌پرتی بی‌فکر شامل تماشای تلویزیون، گشت و گذار در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، وسواس بازی ویدئویی و وسواس خرید اینترنتی.

علاوه بر حواس‌پرتی‌های بی‌فکر، ما در رفتارهای غیرسازنده و مخرب نیز درگیر می‌شویم، مثل پرخوری، سوء استفاده از مواد، پورنوگرافی، سیگار کشیدن، قمار، خود زنی و ولخرجی. رفتارهای اجتنابی نیز ما را در چرخه منفی خود ویرانگری نگه می‌دارد. رایج‌ترین رفتارهای اجتنابی شامل اهمالکاری، تسلیم شدن در هنگام سخت شدن اوضاع و عدم ابراز وجود است. ترس‌های منطقی برای ایمنی و تداوم ضروری هستند. با اینحال هنگامی که ترس‌ها افراطی می‌شوند، ما را از پیشرفت در شغل و زندگی شخصی باز می‌دارند. برخی از این نوع ترس‌ها عبارتند از ترس از تعهد، ترس از ناشناخته‌ها و تغییر، ترس از شکست و ترس از دست دادن کنترل.

چرا خود ویرانگری می‌کنیم؟ ۵ دلیل احتمالی

هیچ کس هدفمندانه تصمیم نمی‌گیرد خود ویرانگر باشد. با وجود وسوسه به خوردن کیک شکلاتی در حین رژیم، هیچ فردی عمدانه تصمیم به خوردن آن نمی‌گیرد. پس چرا ما گاهی اوقات این رفتارهای مخرب را همچنان در پیش می‌گیریم؟

۱. تعارض گرایش-اجتناب

برخی روانشناسان خود ویرانگری را به عنوان پاسخ بیولوژیکی می‌بینند که برای بقا ضروری است. دیدگاه گرایش-اجتناب اهدافی را توضیح می‌دهد که هم مثبت و هم منفی است و با هم رقابت می‌کنند. "گرایش" با تعیین اهداف آغاز می‌شود و دوپامین آزاد می‌شود و "اجتناب" دوری از تهدید از جمله تهدیدهای فیزیکی و روانشناختی است. خود ویرانگری زمانی اتفاق می‌افتد که تمایل به کاهش تهدیدها از انگیزه رسیدن به اهداف بیشتر شود. تعارض گرایش-اجتناب را می‌توان در این مثال دید؛ فردی که دانشجوی سال آخر کارشناسی است، همین امروز امتحانات پایان ترم را تمام کرده، دوست دارد در میهمانی امشب شرکت کند (گرایش) و از طرفی احساس می‌کند شدیداً خسته است و نیاز به استراحت دارد (اجتناب).

۲. الگوهای دوران کودکی

رفتارهای خود ویرانگرانه از الگوهای دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد، مثل والدینی که برای موفقیت، اعتماد به نفس کمی دارند. والدینی که مرتباً به کودک هشدار می‌دهند که مراقب باشد، باعث می‌شوند کودک دنیا را نا امن در نظر بگیرد و از اکتشاف کردن اجتناب کند.



۳. طرد یا نادیده گرفتن

طرد شدن یا نادیده گرفته شدن توسط والدین منجر به اعتماد به نفس پایین و سایر مشکلات مرتبط با خود پنداره شود و ما را مجبور کند که روابط شخصی را تخریب کرده تا تلاش کنیم از آسیب پذیری یا طرد شدن دور شویم.

۴. رفتارهای سازگارانۀ یا ناسازگارانۀ

ما رفتارهایی را اتخاذ می‌کنیم که در ابتدا برای بقا و مقابله با چالش‌ها تطبیقی بودند. با اینحال رفتارها زمانی که پس از مدت زیادی از عبور کردن از چالش‌ها، ادامه پیدا کنند، ناسازگار می‌شوند.

۵. تروما

کودکی که توسط افراد مختلف خصوصاً افرادی که مورد اعتماد بودند مورد بدرفتاری و تجاوز قرار می‌گیرد، ممکن است دنیا را ناامن ببیند و خود را لایق چیزهای خوب در زندگی نداند که این مسئله منجر به خود ویرانگری می‌شود.