



بینش در ارتباط با رفتار خود آسیب رسان

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

رفتار خودآسیب رسان چگونه است؟

آسیب به خود می‌تواند به اشکال مختلفی صورت گیرد، از جمله بریدن جسم خود، سوزاندن، نیشگون گرفتن، یا خراشیدن پوست، خود زنی، یا کوبیدن خود به اشیایی مانند مبلمان یا دیوارها. افراد معمولاً بازوها و پاهای خود را برای خودآزاری هدف قرار می‌دهند، اما این کار ممکن است در هر نقطه ای از بدن رخ بدهد. یک زخم جدی ممکن است کشنده باشد، در این شرایط با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.



همه افراد به روش‌های مختلفی با استرس و احساسات ناخوشایند درگیر هستند. یکی از راه‌هایی که برخی افراد برای پردازش احساسات شدید استرس عاطفی یا عدم اطمینان استفاده می‌کنند، آسیب رساندن به بدن خود به صورت عمدی است.

این کار نام‌های زیادی دارد، اما کارشناسان به آن رفتار خودآسیب رسان، یا گاهی «خودجرحی غیر خودکشی‌گرا» می‌گویند، زیرا بیشتر مواقع افرادی که این گونه به خود آسیب می‌رسانند، قصد خودکشی ندارند.

اطلاعات زیادی درباره رفتار خودآسیب رسان در رسانه‌های اجتماعی وجود دارد، شما نیز ممکن است در مورد آن شنیده باشید. خودتان امتحان کرده باشید، یا کسی که دست به انجام آن زده باشد را بشناسید. تقریباً ۲۰ درصد از نوجوانان می‌گویند که در مقطعی از زندگی اقدام به آسیب زدن به خود کرده‌اند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که از زمان شروع همه‌گیری کووید-۱۹ افراد بیشتری رفتار خود آسیب رسان داشته‌اند. چندین تن از افراد معروف، مانند دمی لواتو و راسل برنر، نیز به‌طور علنی درباره چالش‌های خود آسیب رسان صحبت کرده‌اند.

اگر شما یا اطرافیان‌تان در معرض رفتار خود آسیب رسان قرار دارید، بهتر است که درباره این مسئله آگاهی پیدا کنید و راهکارهای دیگری برای مقابله با احساسات یا تجربیات دشوار خود پیدا کنید. آسیب به خود ممکن است در دردهای عاطفی احساس تسکین موقتی را به همراه داشته باشد، اما می‌تواند اثرات جسمی و عاطفی طولانی مدتی بر شما به جای گذارد. حتی اگر آسیب به خود با هدف پایان زندگی انجام نشود، آسیب زدن مکرر به بدن می‌تواند باعث شود افکار خودکشی یا تلاش برای آن، برای فرد آسانتر شود، زیرا آسیب رساندن به خود برای وی عادی شده‌است.



بینش در ارتباط با رفتار خود آسیب رسان

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

«امروز فرصتی است تا درباره اهمیت آگاهی از مسائل روانی صحبت کنیم. هر گامی که در راستای پیشگیری از خودکشی برمی‌داریم، می‌تواند تأثیرات بزرگی داشته باشد. با هم تلاش کنیم.»

«همراه با یکدیگر، می‌توانیم آینده‌ای بهتر بسازیم. امروز، یک پیام یا لبخند می‌تواند به کسی نشان دهد که مراقب او هستیم.»



چرا افراد به خود آسیب می‌رسانند؟

افراد به دلایل مختلفی به خود آسیب می‌رسانند. برخی این کار را برای مدیریت یا کنترل احساسات دشواری مانند خشم، غم، گسستگی، گناه یا شرم انجام می‌دهند. اگر کسی احساس پوچی یا گسستگی داشته باشد، ممکن است برای حفظ ارتباط با درونش، خودآزاری و رفتاری خود آسیب رسان داشته باشد.

گاهی رفتار خود آسیب رسان، نوعی تنبیه خود است. اگر احساس گناه و شرم دارید، ممکن است احساس کنید که شایسته تحمل درد جسمی هستید.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که دلایل رایج رفتار خود آسیب رسان شامل موارد زیر است:

- تسکین احساسات و یا افکار منفی
- تنبیه کردن خود

- جلب توجه گرفتن از دیگران و دریافت واکنش

- احساس انسجام درونی داشتن، حتی به شیوه‌ی دردآور

دلایل دیگر شامل مواردی نظیر:

- ناراحتی، افسردگی، عصبانیت یا آشفتگی

- عدم دوست داشتن خود

- مشکلات خانوادگی

- احساس شکست

- کسب احساس آرامش و پیدا کردن کاری برای انجام دادن مواقعی که تنها هستند



بینش در ارتباط با رفتار خود آسیب رسان

تغییر روایت خودکشی

روز جهانی پیشگیری از خودکشی - ۲۰ شهریور

هم‌اکنون اگر نیازمند کمک می باشید:

برای دریافت همراهی در زمینه سلامت روان می‌توانید از طریق شماره گیری ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی، شبانه روزی) و ۱۴۸۰ با متخصصان آموزش دیده ارتباط برقرار فرمایید.

همچنین اگر در وضعیت اورژانسی پزشکی هستید یا خطر فوری آسیب وجود دارد، با ۱۱۵ تماس بگیرید و توضیح دهید که به حمایت برای بحران سلامت روان نیازمند هستید.

ترجمه: فاطمه مهدی پور- دانشجوی علوم تغذیه -
همتایار سلامت روان

تهیه و طراحی: عطیه سادات میرباقری -
دانشجوی پزشکی - همتایار سلامت روان



احساس خود آسیب رسان چگونه است؟

رفتار خودآسیب رسان می‌تواند باعث تسکین فرد نسبت به احساسات دردناک شود. دانشمندان هنوز در حال بررسی چگونگی کارکرد آن هستند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ایجاد زخم در بدن شما چیزی به نام سیستم اوپیوئید درونی را فعال می‌کند، که اساساً روش طبیعی بدن برای تسکین درد است که محققان باور دارند که ممکن است در تسکین درد دخیل باشد. به این صورت که گمان می‌شود حتی اگر به خود آسیب برسانید، تسکین درد هنگامی که دست از آسیب به خود برمی‌دارید، ممکن است کمی از درد عاطفی که از قبل درگیرش بودید را نیز تسکین دهد.

رفتار خود آسیب رسان از یک انگیزه طبیعی ناشی می‌شود: تمایل به داشتن احساس بهتر. مشکل این است که این روش تنها برای مدت کوتاهی کار می‌کند و در عین حال مشکلات خودش را نیز به وجود می‌آورد، از جمله احتمال عفونت و سایر عوارض زخم‌ها. خطر دیگر این است که برای کسی که به خودکشی فکر کرده است، آسیب به خود می‌تواند او را به اقدام کردن نزدیک تر کند زیرا فرد را با تجربه ای مواجه می‌کند که چگونه از سیگنال‌های بدنش که به او می‌گویند به خود آسیب نرسان، عبور کند.

کلید یادگیری نحوه متوقف کردن رفتار خود آسیب رسان، یادگیری و توسعه روش‌های دیگر برای مقابله با احساسات دشوار است. این دقیقاً همان کاری است که در درمان رفتار خودآسیب رسان انجام می‌دهند و می‌تواند بسیار مؤثر هم باشند. با حمایت‌های مناسب و به موقع، می‌توانید روش‌هایی برای مدیریت احساسات دشوارتان، بدون آسیب رساندن به خود را در نظر بگیرید که احساس بهتری را تجربه کنید.