

« خودآزاری »

بسیاری از ما گاهی دست به کارهایی می‌زنیم که برای جسم مضرند. مقاله‌ای که در پی می‌آید به دلایل آزار رسانی عمدی به خود، با روش‌هایی از قبیل بریدن، سوزاندن، چاقو زدن، خراشیدن و کبود کردن بدن یا کشیدن مو پرداخته است.

این عمل به ندرت نشانه‌ای از جنون یا اقدام به خودکشی بشمار می‌رود اما نشان می‌دهد که مشکلاتی وجود دارد که باید به آنها پرداخت.

چرا برخی افراد به خود آسیب می‌رسانند؟

خودآزاری اغلب در احساساتی عمیق مانند حس ناتوانی، نداشتن گزینه‌ای برای انتخاب یا حس گرفتار بودن ریشه دارد. این اختلال ممکن است از تجربیاتی ناخوشایند در گذشته و رویدادی آسیب‌زا مانند مورد حمله قرار گرفتن از سوی دیگران ناشی شود. رویدادهای زمان حاضر نیز می‌توانند احساسات قبلی مانند افسردگی را تقویت کنند؛ بویژه، وقتی که زندگی برای فرد بسیار استرس‌زاست یا بطور مداوم از سوی دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرد و حتی احساس می‌کند که منزوی شده و حامی یا پشتیبانی ندارد و کسی او را درک نمی‌کند.

روی آوردن به خودآزاری نه تنها نشانه وجود برخی مشکلات است بلکه از تلاش برای مقابله با این مشکلات حکایت می‌کند. اگرچه آسیب رساندن به خود راه مناسبی برای رویارویی با این مشکلات نیست اما شاید در زمینه‌های زیر مفید باشد:

- متوجه ساختن دیگران نسبت به وجود یک مشکل
- توجه کردن احساس رنج و عذاب
- بدست آوردن حس کنترل
- بدست آوردن حس آرامش و آسودگی خاطر
- مدیریت احساساتی غیر قابل قبول مانند خشم
- مجازات خود
- اعتراض
- بیان احساس شرم و تنفر از خود
- غلبه بر بی‌حسی و بدست آوردن توانایی ادراک
- پاک‌سازی

فردی که به خود آسیب رسانده است، به کمک نیاز دارد

مراقبت از زخم‌ها بسیار مهم است و نخستین اقدام برای این کار تمیز کردن محل بریدگی‌ها و بستن آن است. محل سوختگی‌ها را نیز پس از خنک کردن ببوشانید. اگر تردید دارید از کمک‌های پزشکی بهره‌گیرید.

- هر قدر حس آسیب رساندن به خود در شما بیشتر باشد، همان قدر توانایی انتخاب گزینه‌ها و مراقبت از خودتان بیشتر خواهد بود.
- صحبت کردن با یکی از دوستان یا اقوام درباره احساسات می‌تواند مفید باشد، اما در انتخاب این فرد دقت کنید. آمادگی پذیرش یک واکنش غیرمنتظره و عاطفی را داشته‌باشد، اما به بیان آنچه نیاز دارید ادامه دهید. مثلاً اینکه نیاز دارید به سخنان شما گوش دهند نه اینکه برایتان سخنرانی کنند یا اینکه نیاز دارید با شما

رفتاری معمولی داشته باشند؛ شما را همراهی کنند یا حتی در آغوشتان بگیرند و برایتان یک فنجان چای بیاورند.

- اگر نسبت به صحبت کردن با یکی از دوستان یا خویشاوندان احساس خوبی ندارید، به فردی متخصص و مورد اعتماد، مانند مشاوران دانشگاهی، مراجعه کنید.
- شاید قصد داشته باشید خودآزاری را متوقف کنید اما نمی دانید چگونه این کار را آغاز نمایید. متوقف ساختن این کار غیر ممکن نیست. حتی ایجاد تغییری کوچک در مسیر درست مهم است. با همان سرعتی که در توان دارید پیش بروید. هر اندازه که در توان دارید انجام دهید؛ کم یا زیاد.
- متوقف ساختن خودآزاری می تواند فقدان و ترس را به همراه داشته باشد. شاید بسیاری از افراد این امر را درک نکنند، اما وقتی خودآزاری را متوقف می سازید، شاید احساس کنید که با خطر از دست دادن کنترل روبرو می شوید یا روش های بیان احساسات را از دست می دهید. ابتدا ممکن است این ترس در شما ایجاد شود که قادر به یافتن جایگزینی مناسب و خوب نخواهید بود.
- وقتی تصمیم می گیرید خودآزاری را ترک کنید، گفتگو با یک مشاور روش خوبی برای دریافت کمک و حمایت در این زمینه است.

آیا کسی را می شناسید که خودآزار باشد؟

احساس نگرانی، ناامیدی و حتی خشم نسبت به دوستان یا اقوامی که خودآزارند، امری طبیعی است. به جای آنکه هراسان شوید، آن را روش رویارویی وی با مشکلاتی که در زندگی دارد قلمداد کنید. البته می توانید از دوست خود بخواهید که خودآزاری را متوقف کند، اما نمی توانید وی را وادار به این کار کنید. می توانید با روش های زیر به او کمک کنید:

- تلاش کنید احساس نیاز دوستان به خودآزاری را بپذیرید و درک کنید که این کار چگونه زندگی وی را آسان تر می کند.
- دوستان را به صحبت کردن تشویق کنید و به سخنان او همراه با حس همدردی گوش فرا دهید.
- در دوستی با وی توازن را حفظ کنید که لازمه آن سهیم ساختن یکدیگر در خوشی ها و نگرانی هاست.
- به دوستان پیشنهاد کنید اگر احساس نگرانی کرد یا تصمیم گرفت خودآزاری کند با شما تلفنی تماس بگیرد. اما در این خصوص به نیازهای خود نیز فکر کنید. شاید در آن زمان خاص خسته یا مشکلات مربوط به خود را داشته باشید.

اگر مشکل همچنان ادامه یافت با شخصی مورد اطمینان در این خصوص، ترجیحا شخصی خارج از این موقعیت، صحبت کنید.

به یاد داشته باشید که شما مسئول کارهای دوستان نیستید. بیش از توانتان مسئولیت نپذیرید. ارایه کمکی اندک و مستمر بهتر از ارایه کمک های بزرگ ولی ناپایدار است.