

كيفية التعامل مع إيذاء النفس

نحن جميعًا بحاجة إلى وسائل صحية مناسبة للتأقلم مع الأوقات الصعبة. ونحن على أتم الاستعداد لمؤازرتكم للعثور على وسيلة صحية بديلة تغنيكم عن إيذاء النفس.

ما تعريف إيذاء النفس؟

عندما يثير الاكتئاب والقلق عاصفة من المشاعر والانفعالات، يجنح البعض نحو إيذاء النفس ليكون بمثابة تفريج لهذه الانفعالات. ويتمثل إيذاء النفس والإضرار بها في أي نمط من الأنماط المتعمدة التي يؤدي بها فرد نفسه. وعندما يُقَدِّم الأشخاص على إيذاء أنفسهم، فإنهم لا يقومون بذلك عادة سعيًا للانتحار، بل كوسيلة لإطلاق العنان للانفعالات والعواطف المؤلمة.

أنواع إيذاء النفس

قد يؤدي الأشخاص أنفسهم بطرق مختلفة. وتتجاوز طرق إيذاء النفس ما هو أبعد من الإشارات المعتادة إلى جرح النفس التي تظهر في وسائل الإعلام. إذ إن إيذاء النفس، ببساطة، هو أي تصرف وكل شيء يمكن لأي شخص القيام به لإيذاء جسده عمدًا.

إليك بعض أنماط إيذاء النفس الأكثر شيوعًا:

- جرح البدن
- خدش الجلد
- حرق الجلد
- نقش كلمات أو رموز على الجلد
- ضرب أو لكم النفس (بما في ذلك ضرب الشخص لرأسه أو لأي من أجزاء جسده بسطح آخر)
- وخز الجلد بأدوات حادة مثل دبابيس الشعر
- نتف الشعر
- العبث بالجروح غير الملتئمة بعدُ

أعراض إيذاء النفس

تولد الوصمة مشاعر العار والإحراج، مما تتسبب بإحجام الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم عن التماس المساعدة. لذا، تأمل نفسك وأصدقائك جيدًا. وإذا راودك شك بأن شخصًا ما من المقربين لك يعتمد إلى إيذاء نفسه، فأليك بعض الإشارات التحذيرية لتنتبه إليها جيدًا:

- الندبات
- الجروح أو الحروق أو الخدوش أو الكدمات الحديثة
- حك منطقة ما بشكل مفرط لإحداث لسعة
- الاحتفاظ بأدوات حادة
- ارتداء ملابس بأكمام طويلة أو سراويل طويلة، حتى في الأجواء الحارة
- صعوبات في العلاقات والتعاملات مع الآخرين
- توجيه أسئلة بشكل مستمر عن الهوية الشخصية
- اضطراب سلوكي وانفعالي وعاطفي، أو تهوّر ورعونة، أو صعوبة التكهن بتصرفاتهم
- القول بأنهم يشعرون بالعجز أو اليأس أو انعدام القيمة

كيفية التعامل مع إيذاء النفس

في بعض الأحيان، تكون المشاعر مؤلمة حقًا. ومن الطبيعي تمامًا أن يكون الشخص بحاجة إلى وسائل للتأقلم مع الأمور الصعبة في الحياة والتعامل معها. وإذا كنت تستخدم إيذاء النفس للسيطرة على عواطفك وانفعالاتك، فنحن على أتم الاستعداد لمؤازرتك. ونسعى لمساعدتك للمحافظة على سلامتك.

إليك بعض الوسائل للتغلب على عواطفك وانفعالاتك والتعامل والتأقلم معها.

- التواصل من أجل المساعدة. إذا كنت تمرّ بعواطف وانفعالات مؤلمة، فهناك أشخاص على استعداد لمُد يد العون. تواصل مع إنسان في العالم الواقعي وحدد آليات تأقلم صحية تتيح لك السيطرة على عواطفك وانفعالاتك.
- مارس أنشطة إبداعية. توضّح الدراسات أن الانغماس في ممارسة أنشطة فنية قد يساعد الأشخاص في التعامل مع العواطف والانفعالات. لذا، في المرة المقبلة التي تشعر فيها أنك قد تؤذي نفسك، التقط ريشتك وأطلق العنان لهوايتك المفضلة لتبدد مخاوفك وقلقك. ملاحظة إضافية: لست بحاجة إلى أن تكون ماهرًا في الرسم، ولكنك ستحقق النتائج المرجوة ذاتها.
- اكتشف راحتك في التأمل. ترتبط المحافظة على سلامتك وتجنّب إيذاء النفس بإيجاد بدائل صحية للخروج من المواقف الصعبة، وقد اكتشف الباحثون أن قضاء وقت لاستعادة النشاط من خلال التأمل يُعدّ وسيلة فعالة لاستعادة هدوئك ومزاجك الصافي. حاول أن تستخدم تطبيقات مثل تطبيق Headspace للانضمام إلى مجموعة التأمل.
- تحدّث مع شخص مختص. يُعدّ إيذاء النفس أمرًا خطيرًا، وبينما لا يكون الغرض من إيذاء النفس هو الموت عادة، فإنه قد يمثّل خطوة من الناحيتين البدنية والعاطفية. ومن ثم فإن التحدّث إلى شخص يمكنه أن يساعدك في إيجاد البدائل يمثّل أمرًا ذا أهمية كبيرة. فكّر أيضًا في إطلاع شخص ما تعرفه ويمكنه أن يساعدك في التواصل مع اختصاصي في الموضوع.

لماذا يُقدّم الأشخاص على إيذاء أنفسهم؟

لنستهل الموضوع من البداية: كل شخص بحاجة إلى طريقة للتأقلم مع عواطفه وانفعالاته. ويلجأ الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم إلى هذه الوسيلة كآلية للتأقلم مع عواطفهم وانفعالاتهم والتحكم بها.

لذلك، قد يلجأ الأشخاص إلى إيذاء أنفسهم من أجل:

- التحكم بمشاعرهم السلبية
- الهروب بأنفسهم من مشاعرهم السلبية
- الشعور بشيء محسوس، وخاصة إذا كانوا يشعرون بفقدان الإحساس
- تنمية الشعور بالقدرة على التحكم بحياتهم
- معاقبة أنفسهم على تصرفات خاطئة يعتقدون أنهم اقترفوها
- التعبير عن عواطف وانفعالات يشعرون بالحرَج من إظهارها بأي طريقة أخرى

آثار إيذاء النفس

قد تشكّل عملية إيذاء النفس خطورة على كافة الجوانب البدنية والعاطفية والاجتماعية.

الآثار الجسدية لإيذاء النفس

- ندبات دائمة
- نزيف خارج عن السيطرة
- عدوى والتهاب

الآثار العاطفية لإيذاء النفس

- الشعور بالذنب أو الخزي
- تضائل الشعور بقيمة الذات، بما في ذلك الشعور بالعجز أو انعدام القيمة
- إدمان هذا السلوك

الآثار الاجتماعية لإيذاء النفس

- تجنّب الأصدقاء أو الأحباء
- نبذ وتهميش الأحباء له وخصوصًا الذين قد لا يستوعبون الأمر
- صعوبة التعامل مع الآخرين نظرًا للكذب عليهم بشأن الجروح والإصابات

التعافي من تجربة إيذاء النفس

يُقدِّم العديد من الأشخاص على إيذاء أنفسهم لأنهم يمرّون بعواطف وانفعالات مؤلمة. فإذا كان هذا الأمر ينطبق عليك، فنحن نؤمن بقدراتك وندرك الآلام التي تعاني منها. ونظرًا لأن العواطف والانفعالات المؤلمة تُعدّ السبب الجذري لإيذاء النفس، عادة ما يرتبط التعافي من تجربة إيذاء النفس بالتعامل مع هذه العواطف والانفعالات.

يُعدّ الخروج من دائرة إيذاء النفس عملية متعبة ومرهقة، وتنطوي على التخلّي عن عادة كانت تُشعره بالراحة من الألم، ولكن الأمر ليس مستحيلًا. إليك بعض الخطوات التي تضمن لك النجاح في هذه المهمة:

- حدّد السبب الذي يجعلك تؤذي نفسك والسبب الذي يجعلك تتوقف عن هذا السلوك. ووجه السؤال التالي لنفسك: "ما الذي أشعر به قبل القيام بإيذاء نفسي وفي أثناء ممارسة هذا السلوك وبعده؟ ما هي العواطف والانفعالات التي أسعى إليها حثيثًا، وأيها تمثل ضررًا عليّ."
 - حدّد وسائل أخرى من شأنها تحقيق النتيجة نفسها. فإذا كنت تؤذي نفسك للإحساس بذلك الشعور الجسدي على سبيل المثال، التمس وسائل أخرى لإفراز مادة الإندورفين، مثل التمارين البدنية. وحاول فعليًا توجيه بعض اللكمات في حصة الملاكمة، أو ممارسة بعض الحركات الراقصة في حصة الرقص مع اختيار الموسيقى المناسبة لذلك. فإذا كنت تؤذي نفسك للتعبير عن عواطفك وانفعالاتك، فلتجرب التعبير عنها بتدوينها كتابة. التقط قلمًا ومذكرتك المفضلة، أو ابدأ بكتابتها في تطبيق تدوين الملاحظات على هاتفك.
 - حدّد وحلّل هذه العواطف والانفعالات الكامنة. استكشف المشاعر التي تجعلك تُقدم على إيذاء نفسك. وإذا كان الأمر يتعلق بشعور بالذنب، فما أصل ذلك الشعور؟ ربما يجب استشارة طبيب معالج، حيث يتوفر اختصاصيون مؤهلون بشكل خاص لمساعدة هذه الحالات.
 - صارع شخصًا تثق به. أطلع صديقًا أو أحد أفراد العائلة أو شخصًا راشدًا تثق به على ما تمر به وأنت بحاجة لمساعدتهم. وقد تكون مصارحة الأشخاص والثقة بهم ليست بالمهمة السهلة. إليك جملة تساعد على البدء: "إنني أمرّ بوقت صعب وأشعر ببعض الانفعالات والمشاعر المؤلمة وربما يمكنني الاستفادة من دعمك لي في هذا الوقت."

تحتاج الصحة النفسية والبدنية جهدًا كبيرًا، ولكن يمكنك أن تفعل ذلك، ونحن نؤمن بقدراتك.