

Korvaavia toimintamalleja ja ohjeita tilanteesta selviämiseen

Kaikki ihmiset tarvitsevat turvallisia selviytymiskeinoja elämän vaikeisiin hetkiin. Tässä artikkelissa esitellään terveitä tapoja, joita voi valita itsensä vahingoittamisen sijaan.

Mitä tahallinen itsensä vahingoittaminen tarkoittaa?

Kun masennus tai ahdistus johtaa ylivoimaiseen tunteiden myllerrykseen, jotkut ihmiset aiheuttavat tahallaan vahinkoa itselleen lievittääkseen pahaa oloaan. Itsensä vahingoittaminen tässä yhteydessä tarkoittaa kaikkia tapoja, joilla ihminen voi tuottaa tahallisesti vahinkoa, vaurioita tai vammoja itselleen. Yleensä kyse ei ole itsemurhayrityksestä, kun ihmiset aiheuttavat vahinkoa itselleen. Sen sijaan päämääränä on tuskallisen mielentilan lievittäminen.

Ilmenemismuotoja

Halu vahingoittaa itseään toteutuu eri ihmisillä eri tavoin. Tiedotusvälineissä viitataan usein viiltelyyn, mutta itsensä vahingoittamisella on monia muitakin ilmenemismuotoja. Itsensä vahingoittamista ovat kaikki tavat, joilla ihminen tahallaan aiheuttaa vahinkoa keholleen.

Yleisimpiä ilmenemismuotoja:

- viiltely
- raapiminen
- polttaminen
- sanojen tai kuvioiden kaivertaminen ihoon
- itsensä lyöminen tai hakkaaminen sekä pään tai muun ruumiinjäsenen hakkaaminen jotakin pintaa vasten
- reikien tekeminen ihoon terävillä esineillä, kuten hiuspinneillä
- hiusten repiminen
- parantuvien haavojen repiminen

Oireet

Avun hakeminen on vaikeaa, koska itsensä vahingoittamisella on häpeää ja nolostumista aiheuttava stigma. Pidä siis huolta itsestäsi ja ystävistäsi. Jos epäilet, että joku tekee pahaa itselleen, kiinnitä huomiota seuraaviin varoitusmerkkeihin:

- arvet
- tuoreet viillot, palohaavat, raapimisen jäljet tai mustelmat
- ihoalueen hankaaminen palohaavan aiheuttamiseksi
- teräviä esineitä esillä tai mukana
- pitkät housut tai pitkähihaiset paidat kuumallakin säällä
- ihmissuhdeongelmat
- toistuvat omaan identiteettiin liittyvät kysymykset
- epävakaa käytös tai tunne-elämä, impulsiivisuus tai arvaamattomuus
- henkilö sanoo olevansa avuton, toivoton tai arvoton

Korvaavia toimintamalleja ja ohjeita tilanteesta selviämiseen

Vahvat tunnetilat ovat joskus hyvinkin tuskallisia. Siksi on aivan normaalia, että ihmiset tarvitsevat keinoja elämän vaikeiden asioiden käsittelyyn ja niistä selviämiseen. Jos vahingoitat itseäsi tunteiden hallitsemiseksi, tässä artikkelissa kerrotaan, mitä tehdä. Turvallisuutesi on erittäin tärkeä asia.

Seuraavassa on lueteltu käsittely- ja selviytymistapoja, jotka voivat auttaa pääsemään pois tuskallisesta mielentilasta.

- Hanki apua. Muista, että apua on tarjolla tunteiden aiheuttaman tuskan lievittämiseen. Voit keskustella toisen ihmisen kanssa ja tehdä yhdessä listan sinulle sopivista terveellisistä selviytymiskeinoista tunteiden hallitsemiseksi.
- Tee jotakin luovaa. Tutkimukset osoittavat, että taiteen tekeminen voi auttaa vaikeiden tunteiden läpikäynnissä ja työstämisessä. Ensi kerralla kun haluaisit tehdä vahinkoa itsellesi, ota sen sijaan tussi käteen ja piirtele huolesi pois. Voit olla vaikka täydellisen surkea taiteilija, mutta se ei haittaa; luovasta toiminnasta on silti hyötyä.
- Löydä sisäinen rauha. Itsensä vahingoittamisesta pääsee parhaiten eroon korvaamalla sen terveillä vaihtoehdoilla, jotka auttavat selviämään vaikeista asioista ja tilanteista. Meditointi on tehokas tapa löytää sisäinen rauha ja tasapaino, ja tälle väitteelle on olemassa myös tieteellistä tukea. Kokeile vaikka jotakin sovellusta, joka auttaa sinut meditoinnin tielle.
- Puhu ammattiauttajan kanssa. Itsensä vahingoittaminen on vakava asia. Ja vaikka päämääränä ei yleensä olekaan kuolema, se voi silti olla vaarallista sekä fyysisellä että henkisellä tasolla. Puhuminen toisen ihmisen kanssa vaihtoehtojen löytämiseksi on erittäin tärkeää. Harkitse myös kertomista jollekin henkilölle, joka voi tukea sinua ammattiavun hakemisessa.

Miksi ihmiset aiheuttavat tietoisesti vahinkoa itselleen?

Lähtökohta on se, että ihan jokainen tarvitsee tapoja vaikeista tuntemuksista selviämiseen. Ihmiset, jotka aiheuttavat vahinkoa itselleen, ovat valinneet tämän selviytymiskeinon tunteidensa hallitsemiseksi.

Niinpä he vahingoittavat itseään

- käsitelläkseen negatiivisia tunteita
- viedäkseen ajatukset pois negatiivisista tunteista
- tunteakseen jotakin fyysistä, jos olo on turta
- tunteakseen voivansa hallita elämäänsä
- rangaistakseen itseään asioista, jotka he ajattelevat tehneensä väärin
- ilmaistakseen tuntemuksia, joita he muuten häpeävät tuoda esiin.

Seuraamuksia itsensä vahingoittamisesta

Itsensä vahingoittaminen on vakavaa ja vaarallista kaikin tavoin – fyysisesti, psyykkisesti ja suhteessa toisiin ihmisiin.

Fyysisiä seuraamuksia

- pysyvät arvet
- kontrolloimaton verenvuoto
- tulehdukset

Psyykkisiä seuraamuksia

- syyllisyyden tai häpeän tunne
- heikentynyt itsetunto, kuten avuttomuuden ja arvottomuuden tuntemukset
- koukkuun jääminen

Vaikutukset ihmissuhteisiin

- ystävien ja läheisten välttely
- läheisetkin saattavat hyljeksiä, jos eivät ymmärrä käytöstä
- vaikeudet ihmisten kanssa vammoista valehtelemisen vuoksi

Toipuminen

Monet itselleen vahinkoa aiheuttavista ihmisistä tekevät niin selvitäkseen raskaista tuntemuksistaan. Tunnistatko itsesi tästä? Sinulla on varmasti todella raskasta. Koska kivuliaat tuntemukset ovat itsensä vahingoittamisen taustalla, niihin on kiinnitettävä erityistä huomiota toipumisessa.

Tahallisen vahingoittamisen kierteestä eroon pääseminen voi tuntua ylivoimaiselta. Se tarkoittaa sellaisen tavan lopettamista, joka on tuottanut lohtua tuskaan. Käänteentekevä muutos ei ole kuitenkaan mahdotonta. Seuraavassa kerrotaan tavoista, jotka edesauttavat onnistumista:

- Tiedosta, miksi vahingoitat itseäsi ja miksi haluat lopettaa. Kysy myös itseltäsi: ”Miltä minusta tuntuu ennen kuin vahingoitan itseäni? Entä sen aikana ja jälkeenkään? Mitä noista tunteista haen aktiivisesti ja mitkä niistä ovat vahingollisia?”
- Listaa itsellesi muita tapoja, joilla voisit tuottaa saman tuloksen. Jos esimerkiksi haet fyysistä mielihyvän tunnetta, niin voit etsiä tilalle muita tapoja, jotka tuottavat endorfiineja, kuten liikunta. Kannattaa kokeilla nyrkkeilyäkin hakkaamista potkunyrkkeilyalilla tai vauhdikasta menoa spinning-tunnilla juuri sen täydellisen musiikin tahdissa. Jos taas haet ilmaisutietä tunteillesi, harjoittele niiden pukemista sanoiksi kirjoittamalla ne ylös. Ota kynä käteen ja kirjoita tunteitasi kivaan muistikirjaan tai näpyttele niitä tietokoneen tai kännykän muistiin.
- Tutki reaktiotapaasi liittyviä tuntemuksia. Selvitä, mitkä tunteet saavat sinut satuttamaan itseäsi. Jos kyseessä on vaikkapa syyllisyyden tunne, mistä se on peräisin? Kokeile terapeutin luona käymistä – heidät on koulutettu auttamaan juuri tällaisissa tilanteissa.
- Puhu ihmiselle, johon luotat. Kerro ystävälle, perheenjäsenelle tai luotettavalle aikuiselle kokemuksistasi ja painota, että tarvitset heidän tukeaan. Toiselle ihmiselle avautuminen voi tosin olla helpommin sanottu kuin tehty. Aloita vaikka näin: ”Minun on vaikea käsitellä tuntemuksiani yksin. Olisin iloinen, jos voisit auttaa minua.”

Tervehtyminen vaatii kovaa työtä – oli sitten kyse kehostamme tai aivoistamme. Nyt tiedät kuitenkin, mitä tehdä. Luota itseesi ja kykyihisi.