

Cara Mengatasi Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Kita semua membutuhkan cara yang sehat untuk menangani situasi sulit. Kami ada di sini untuk membantumu menemukan alternatif yang sehat untuk tindakan menyakiti diri sendiri.

Apa itu tindakan menyakiti diri sendiri?

Bagi sebagian orang, ketika depresi dan kecemasan memicu badai emosi, mereka cenderung memilih untuk menyakiti diri sendiri sebagai pelampiasan. Menyakiti diri sendiri atau mencelakai diri sendiri adalah bentuk perilaku menyakiti diri sendiri secara sengaja. Biasanya, ketika mereka menyakiti diri sendiri, mereka tidak melakukannya sebagai upaya bunuh diri. Sebaliknya, mereka menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk melepaskan emosi yang menyakitkan.

Jenis-Jenis Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Menyakiti diri sendiri dapat bermanifestasi secara berbeda untuk setiap orang. Cara-cara yang dilakukan seseorang untuk menyakiti diri sendiri jauh melampaui tindakan memotong seperti yang biasa dilaporkan di media. Sederhananya, tindakan menyakiti diri sendiri adalah segala sesuatu yang dilakukan seseorang secara sengaja untuk menyakiti dirinya sendiri.

Berikut beberapa jenis tindakan menyakiti diri sendiri yang paling umum:

- Memotong
- Menggores
- Membakar
- Mengukir kata atau simbol pada kulit
- Memukul atau meninju diri sendiri (termasuk membenturkan kepala atau bagian tubuh lain pada permukaan benda lain)
- Menusuk kulit dengan benda tajam seperti jepit rambut
- Menjambak rambut
- Mengelupas luka yang sudah ada

Gejala Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Stigma memicu perasaan malu dan terhina sehingga menyulitkan seseorang yang menyakiti diri sendiri untuk mendapatkan bantuan. Jadi, jagalah dirimu dan teman-temanmu. Jika kamu mencurigai seseorang yang kamu kenal melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, berikut beberapa tanda peringatan yang perlu diperhatikan:

- Bekas luka
- Luka potong, luka bakar, goresan, atau memar baru
- Lecet pada kulit akibat gesekan yang berlebihan
- Memegang benda tajam
- Mengenakan baju lengan panjang atau celana panjang, bahkan saat cuaca panas
- Mengalami kesulitan dalam hubungan antarpribadi
- Mengajukan pertanyaan terus-menerus tentang identitas pribadi
- Ketidakstabilan perilaku dan emosi, tindakan impulsif, dan perilaku yang tidak terduga
- Mengatakan bahwa mereka merasa tidak berdaya, putus asa, atau tidak berharga

Cara Mengatasi Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Emosi terkadang bisa sangat menyakitkan. Sangat normal jika kita membutuhkan cara untuk mengatasinya dan memproses kesulitan yang kita hadapi dalam hidup. Jika kamu menggunakan tindakan menyakiti diri sendiri untuk mengelola emosi, kami ada di sini untukmu. Dan kami ingin membantu agar kamu tetap aman.

Berikut beberapa cara untuk melewati, memproses, dan mengelola emosimu.

- Carilah bantuan. Jika kamu mengalami emosi yang menyakitkan, ketahuilah bahwa ada orang yang bersedia membantu. Lakukan kontak dengan orang lain dan pikirkan mekanisme yang sehat untuk mengelola emosi.
- Keluarkan kreativitas. Studi menunjukkan bahwa menyibukkan diri dalam aktivitas artistik dapat membantu memproses emosi. Jadi, lain kali jika kamu merasa ingin menyakiti diri sendiri, ambil spidol dan lepaskan kekhawatiranmu dengan menggambar. Bonus: meski tidak pandai menggambar, kamu akan tetap mendapatkan manfaat yang sama.
- Temukan apa yang membuatmu tenang. Untuk melindungi diri dari bahaya menyakiti diri sendiri, kamu perlu menemukan alternatif sehat untuk mengatasi masa-masa sulit. Peneliti menemukan bahwa meluangkan waktu untuk memfokuskan diri melalui meditasi dapat menjadi cara yang ampuh untuk mencapai ketenteraman dan ketenangan. Coba gunakan aplikasi seperti Headspace untuk memulai meditasi.
- Bicaralah dengan seorang profesional. Menyakiti diri sendiri adalah perkara serius. Meskipun niat di balik menyakiti diri sendiri biasanya bukan bunuh diri, tindakan itu masih tetap berbahaya, baik secara fisik maupun mental. Berbicara dengan seseorang yang dapat membantumu menemukan alternatif sangatlah penting. Selain itu, pertimbangkan untuk memberi tahu seseorang yang kamu kenal yang dapat membantu menghubungi seorang profesional.

Mengapa Orang Menyakiti Diri Sendiri?

Mari mulai dengan ini: setiap orang memerlukan cara untuk mengatasi emosi mereka. Orang yang menyakiti diri sendiri cenderung melakukan perbuatan itu sebagai mekanisme penanggulangan untuk mengelola emosi mereka.

Jadi, orang dapat menyakiti diri sendiri untuk:

- Memproses perasaan negatif mereka
- Mengalihkan diri dari perasaan negatif mereka
- Merasakan sensasi fisik, terutama jika mereka merasa mati rasa
- Mengembangkan rasa memiliki kontrol atas hidup mereka
- Menghukum diri sendiri untuk kesalahan yang mereka pikir telah dilakukan
- Mengekspresikan emosi yang akan membuat mereka malu jika diungkapkan

Efek Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Menyakiti diri sendiri bisa sangat berbahaya—secara fisik, emosi, sosial, dan semuanya.

Efek Fisik Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

- Bekas luka permanen
- Pendarahan yang tidak terkendali
- Infeksi

Efek Emosional Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

- Rasa bersalah atau malu
- Harga diri yang menurun, termasuk perasaan tidak berdaya atau tidak berharga
- Kecanduan perilaku ini

Efek Sosial Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

- Menghindari teman dan orang-orang terdekat
- Terkucilkan dari orang-orang terdekat yang mungkin tidak mengerti
- Kesulitan interpersonal karena berbohong kepada orang lain mengenai cedera yang dialami

Memulihkan Diri dari Tindakan Menyakiti Diri Sendiri

Banyak orang yang menyakiti diri sendiri melakukannya karena dihadapkan pada emosi yang menyakitkan. Jika ini terjadi padamu, hai—kami percaya padamu dan mengenali rasa sakitmu. Oleh karena tindakan menyakiti diri sendiri berakar dari emosi yang menyakitkan, sering kali upaya pemulihan dari menyakiti diri sendiri perlu melibatkan penanganan emosi.

Melepaskan diri dari siklus menyakiti diri sendiri bisa terasa seperti tugas yang sangat menantang.



Upaya ini mengharuskan kamu melepaskan diri dari kebiasaan yang pernah memberimu kenyamanan dari rasa sakit. Namun, itu bukan tidak mungkin. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan agar kamu berhasil:

- Sebutkan alasan mengapa kamu menyakiti diri sendiri dan alasan kamu ingin berhenti. Tanyakan pada diri sendiri: “Bagaimana perasaanku sebelum, selama, dan sesudah mencederai diri sendiri? Emosi apa yang aku cari secara sengaja, dan mana yang berbahaya bagiku?”
- Temukan cara lain untuk mencapai hasil yang sama. Contohnya, jika kamu menyakiti diri sendiri untuk merasakan sensasi fisik, carilah cara lain untuk melepaskan endorfin, seperti olahraga. Cobalah melepaskan beberapa tinju di kelas *kickboxing* atau mengayuh sepeda di kelas kebugaran sambil mendengarkan daftar lagu yang "sempurna". Jika kamu menyakiti diri sendiri untuk mengekspresikan emosi, cobalah mengekspresikannya melalui kata-kata tertulis. Ambil pulpen dan buku tulis favoritmu, atau mulailah mengetik menggunakan aplikasi catatan digital.
- Tangani emosi yang mendasarinya. Jelajahi emosi yang mendorongmu untuk menyakiti diri sendiri. Jika itu rasa bersalah, dari mana asalnya? Mungkin kamu bisa mencoba mencari terapis—ada profesional yang dilatih khusus untuk membantu masalah seperti ini.
- Beri tahu seseorang yang kamu percaya. Carilah teman, anggota keluarga, atau orang dewasa yang kamu percayai, lalu ceritakan apa yang kamu alami dan bahwa kamu membutuhkan dukungan mereka. Membuka diri kepada orang lain mungkin lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Mulailah dengan kalimat seperti ini: “Aku merasa sulit memproses beberapa emosi menyakitkan dan aku membutuhkan dukungannya sekarang.”

Menjadi sehat—baik mental maupun fisik—membutuhkan kerja keras. Kamu bisa. Dan, kami percaya kepadamu.