

איך להתמודד עם פגיעה עצמית

כולנו זקוקים לדרכים בריאות להתמודדות עם קשיים. אנחנו כאן כדי לעזור לכם למצוא חלופות בריאות לפגיעה עצמית.

מהי פגיעה עצמית

ישנם אנשים שעבורם פגיעה עצמית היא הדרך היחידה להתמודד עם סערת הרגשות שהדיכאון והחרדה מעוררים בהם. פגיעה עצמית או פציעה עצמית הן כל מצב שבו אדם פוגע בעצמו בכוונה תחילה. ברוב המקרים פגיעה עצמית איננה בגדר ניסיון התאבדות, אלא דרך להשגת הקלה רגשית.

סוגים של פגיעה עצמית

ישנם סוגים רבים ושונים של פגיעה עצמית. והפגיעות העצמיות הקיימות לא מתמצות בחיתוך העצמי שמוזכר לרוב באמצעי התקשורת. במילים פשוטות, פגיעה עצמית היא כל דבר שאדם יכול לעשות כדי לפגוע בגופו בכוונה תחילה.

הנה רשימה של כמה מצורות הפציעה העצמית הנפוצות ביותר:

- חיתוך
- גירוד
- גרימת כוויות
- חיתוך העור ליצירת מילים או סמלים
- הכאה או חבטה עצמית (כולל הטחה של הראש או של חלקי גוף אחרים בחפצים שונים)
- דקירה של העור בעזרת חפצים חדים כמו סיכות
- תלישת שיער
- חיטוט בפצעים קיימים

תסמינים של פגיעה עצמית

הסטיגמה יוצרת בושה ומבוכה, ומקשה על אנשים שפוגעים בעצמם לקבל את העזרה שהם זקוקים לה. אז שמרו על עצמכם ועל חבריכם. אם אתם חושדים שמישהו שאתם מכירים פוגע בעצמו, הנה כמה סימני אזהרה שכדאי לשים לב אליהם:

- צלקות
- חתכים, כוויות, גירודים/שריטות או שטפי דם חדשים
- שפשוף מופרז של אזור מסוים ליצירת סימן צריבה
- שמירת חפצים חדים בהישג יד
- לבישת חולצות עם שרוולים ארוכים ומכנסיים ארוכים גם במזג אוויר חם
- קשיים ביחסים בין-אישיים
- שאלות שעולות שוב ושוב לגבי זהות עצמית
- חוסר יציבות התנהגותי או רגשי, אימפולסיביות או התנהגות בלתי צפויה
- ביטוי תחושת חוסר אונים, ייאוש או חוסר ערך

איך להתמודד עם פגיעה עצמית

לפעמים ההתמודדות עם רגשות היא קשה מנשוא. הצורך למצוא דרכים להתמודדות עם קשיים הוא טבעי לחלוטין. אם אתם משתמשים בפגיעה עצמית כדרך לוויסות הרגשות שלכם, אנחנו כאן בשבילכם. ואנחנו רוצים לעזור לכם לשמור על עצמכם.

הנה כמה דרכים שיעזרו לכם לעבד רגשות שמציפים אתכם, להתמודד ולהתגבר.

- בקשו עזרה. אם אתם מתמודדים עם רגשות כואבים, יש אנשים שמוכנים לעזור. צרו קשר עם אדם כלשהו וחשבו ביחד על דרכים בריאות להתמודדות עם הרגשות שמציפים אתכם.
- הפגינו יצירתיות. מחקרים מראים שעיסוק ביצירה אומנותית יכול לסייע בעיבוד רגשות. אז בפעם הבאה שהצורך לפגוע בעצמכם משתלט עליכם, קחו עט או טוש וציירו משהו במקום. ויש גם בונוס: גם אם תהיו ממש גרועים בזה, עדיין תוכלו להפיק מכך תועלת.
- מצאו את נקודת הזן שלכם. כדי לשמור על עצמכם מפני פגיעה עצמית, חשוב למצוא חלופות בריאות להתמודדות עם קשיים. חוקרים גילו שמדיטציה יכולה להיות דרך עוצמתית לגינס רוגע ושלווה פנימיים. נסו להשתמש באפליקציה כמו Headspace כדי להצטרף לשאר חובבי המדיטציה.
- דברו עם איש מקצוע. פגיעה עצמית היא עניין רציני. ועל אף שהכוונה מאחורי פגיעה עצמית לרוב אינה מוות, היא עדיין יכולה להיות מסוכנת - לגוף ולנפש. חשוב מאוד לשוחח עם מישהו שיכול לעזור לכם למצוא חלופות. כדאי גם לדבר עם אדם שאתם מכירים, שיוכל לעזור לכם ליצור קשר עם איש מקצוע.

מדוע אנשים פוגעים בעצמם?

כל אחד זקוק לדרך להתמודד עם רגשות. אנשים שפוגעים בעצמם משתמשים בהתנהגות זו כמנגנון להתמודדות עם רגשותיהם.

אנשים פוגעים בעצמם כדי:

- לעבד את הרגשות השליליים שלהם
- להסיח את דעתם מהרגשות השליליים שלהם
- לעורר תחושה פיזית כלשהי, במיוחד במצב של קהות רגשית
- לקבל תחושה של שליטה בחייהם
- להעניש את עצמם על משהו שעשו
- לבטא רגשות שהם נבוכים לבטא בדרך אחרת

השפעותיה של פגיעה עצמית

פגיעה עצמית טומנת בחובה סכנה של ממש - פיזית, רגשית, חברתית.

ההשפעות הפיזיות של פגיעה עצמית

- צלקות קבועות
- דימום חסר שליטה
- זיהום

ההשפעות הרגשיות של פגיעה עצמית

- אשמה או בושה
- פגיעה בתחושת העצמי, כולל תחושות חוסר אונים או חוסר ערך
- התמכרות להתנהגות הפגיעה העצמית

ההשפעות החברתיות של פגיעה עצמית

- הימנעות מפגישות עם חברים וקרובים
- נידוי מצד אנשים קרובים שאולי לא מבינים את ההתנהגות
- קשיים בין-אישיים שנובעים מהצורך לשקר לאחרים בנוגע לפציעות

החלמה מפגיעה עצמית

אנשים רבים שפוגעים בעצמם עושים זאת משום שהם מתמודדים עם רגשות כואבים. אם זה רלוונטי עבורכם, אנחנו מאמינים בכם ומכירים בכאבכם. מכיוון שפגיעה עצמית נובעת מרגשות כואבים, ההחלמה מפגיעה עצמית בדרך כלל כרוכה בהתמודדות עם רגשות כאלה.

היציאה ממעגל הפגיעה העצמית יכולה להרגיש כמו טיפוס על הר עצום. היא כוללת שבירה של הרגל שפעם הביא לכם מזור מכאב. אבל היא לא בלתי אפשרית. הנה כמה פעולות שתוכלו לעשות כדי להכין את עצמכם להצלחה:

- הגדירו את הסיבה לפגיעה העצמית שלכם ולרצון שלכם לחדול ממנה. שאלו את עצמכם: "מני מרגיש לפני שאני פוגע בעצמי, תוך כדי ואחרי? אילו מהרגשות אני מנסה במכוון להרגיש, ואילו מזיקים לי?"
- זהו דרכים אחרות שיאפשרו לכם להשיג את אותה התוצאה. לדוגמה, אם אתם פוגעים בעצמכם כדי להשיג תחושה פיזית, נסו למצוא דרכים אחרות שיעודדו שחרור של אנדורפינים, כמו התעמלות. נסו להשתתף בכמה שיעורי קיקבוקסינג או בשיעור ספינינג עם הפלייליסט המושלם. אם אתם פוגעים בעצמכם כדי לבטא את רגשותיכם, נסו להעלות אותם על הכתב. קחו עט ומחברת, או התחילו להקליד באיזו אפליקציית הערות.
- התמודדו עם הרגשות שבבסיס ההתנהגות. בחנו את הרגשות שגורמים לכם לרצות לפגוע בעצמכם. אם מדובר ברגשות אשמה, ממה הם נובעים? נסו למצוא מטפל - ישנם אנשי מקצוע רבים עם הכשרה ייעודית לסיוע בהתמודדות עם ההתנהגות הזו.
- שוחחו עם מישהו שאתם סומכים עליו. פנו לחבר, לבן משפחה או לאדם מבוגר שאתם סומכים עליו, ספרו לו מה עובר עליכם ושאתם זקוקים לתמיכתו. לא תמיד קל לשתף מישהו במה שעובר עליכם. נסו לפתוח בשיחה ולומר משהו כמו: "אני לא מצליח להתמודד עם רגשות קשים שמציפים אותי, ואני אשמח לתמיכה שלך כרגע"

תהליך ההחלמה - הן מבחינה נפשית והן מבחינה פיזית - דורש עבודה קשה. אתם יכולים לעשות זאת. ואנחנו מאמינים בכם.