

Jak radzić sobie z samookaleczeniem

Każdy potrzebuje zdrowego sposobu na radzenie sobie z trudnościami. Chcemy pomóc Ci znaleźć zdrową alternatywę dla samookaleczenia.

Czym jest samookaleczenie?

Dla niektórych osób, przytłoczonych emocjami wywołanymi przez depresję lub zaburzenia lękowe, samookaleczenie jest sposobem na uwolnienie wewnętrznego napięcia. Samookaleczenia lub samouszkodzenia to wszelkie formy celowego wyrządzenia sobie krzywdy. Zazwyczaj samookaleczające się osoby nie zamierzają popełnić samobójstwa. W większości przypadków samookaleczenie jest dla nich sposobem na uwolnienie się od bolesnych emocji.

Rodzaje samookaleczenia

Samookaleczenie może wyglądać inaczej u każdej osoby. Formy samookaleczenia mogą wybiegać daleko poza podcinanie się, o którym zazwyczaj donoszą media. Krótko mówiąc, samookaleczenie to wszelkie działania mające na celu umyślne uszkodzenie własnego ciała.

Oto najczęstsze rodzaje samookaleczenia:

- cięcie,
- drapanie,
- przypalanie,
- wycinanie słów lub symboli na skórze,
- uderzanie samego siebie (w tym walenie głową lub inną częścią ciała o inną powierzchnię),
- przekłuwanie skóry ostrymi przedmiotami, na przykład wsuwką do włosów,
- wyrywanie sobie włosów,
- rozdrapywanie istniejących ran.

Oznaki samookaleczenia

Piętno społeczne prowadzi do wstydu i zażenowania, dlatego osoby, które dokonują samookaleczenia, mają trudności z szukaniem pomocy. Dlatego uważaj na siebie i swoich znajomych. Jeśli podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia się samookalecza, oto kilka oznak, które mogą to potwierdzić:

- blizny,
- świeże nacięcia, przypalenia, zadrapania lub siniaki,
- intensywne pocieranie skóry, doprowadzające do zdercia naskórka,
- trzymanie pod ręką ostrych przedmiotów,
- noszenie spodni z długą nogawką i bluz z długim rękawem nawet w ciepłe dni,
- problemy w relacjach międzyludzkich,
- nieustanne kwestionowanie tożsamości osobistej,
- niestabilność emocjonalna, zmienność zachowań, impulsywność lub nieprzewidywalność,
- osoba mówi, że czuje się bezsilna, beznadziejna lub bezwartościowa.

Jak radzić sobie z samookaleczeniem

Emocje potrafią być czasami bardzo bolesne. To zupełnie normalne, że potrzebujesz sposobu na radzenie sobie z trudnościami w życiu. Jeśli uciekasz się do samookaleczenia, aby opanować swoje emocje, możemy Ci pomóc. Chcemy też pomóc Ci zachować bezpieczeństwo.

Przedstawiamy kilka sposobów, jak możesz przejść przez emocje, zrozumieć je i poradzić sobie z nimi.

- Poproś o pomoc. Jeśli odczuwasz bolesne emocje, pamiętaj, że istnieją ludzie, którzy zechcą Ci pomóc. Nawiąż kontakt z prawdziwym człowiekiem i opracuj zdrowe mechanizmy radzenia sobie z emocjami.
- Obudź swoją kreatywność. Badania wykazują, że tworzenie sztuki może pomóc w zrozumieniu własnych emocji. Dlatego następnym razem, gdy poczujesz potrzebę zrobienia sobie krzywdy, złap za mazak i zacznij bazgrolić, aż wyzbędziesz się zmartwień. Zaleta: wcale nie musisz dobrze rysować, aby odnieść z tego korzyści.
- Znajdź sposób na uspokojenie umysłu. Aby zakończyć z samookaleczaniem się, musisz przede wszystkim znaleźć zdrowe, alternatywne sposoby na radzenie sobie z trudnościami. Naukowcy odkryli, że poświęcenie czasu na odzyskanie równowagi poprzez medytację jest bardzo skutecznym sposobem na znalezienie spokoju ducha. Możesz skorzystać z aplikacji, takiej jak na przykład Headspace, aby rozpocząć przygodę z medytacją.
- Porozmawiaj ze specjalistą. Samookaleczenie się to poważna sprawa. Choć samookaleczenie zazwyczaj nie ma prowadzić do śmierci, może być niebezpieczne — zarówno dla ciała, jak i psychiki. Bardzo ważne jest, żeby porozmawiać z kimś, kto może pomóc Ci znaleźć alternatywne rozwiązania. Rozważ również rozmowę ze znajomym, który może Ci pomóc nawiązać kontakt ze specjalistą.

Dlaczego ludzie się samookaleczają?

Zacznijmy od tego: każdy potrzebuje sposobu na radzenie sobie z emocjami. Osoby, które się samookaleczają, jako mechanizm radzenia sobie z emocjami wybrały robienie sobie krzywdy.

Tak więc ludzie mogą się samookaleczać, aby:

- poradzić sobie z negatywnymi uczuciami,
- odwrócić swoją uwagę od negatywnych uczuć,
- poczuć coś fizycznie, szczególnie wtedy, gdy mają wrażenie, że nic nie czują,
- mieć poczucie kontroli nad własnym życiem,
- ukarać siebie za rzeczy, które ich zdaniem zrobili źle,
- wyrazić emocje, których wstydzą się pokazać.

Skutki samookaleczenia

Samookaleczenie może stanowić poważne zagrożenie: fizyczne, emocjonalne i społeczne.

Fizyczne skutki samookaleczenia:

- trwałe blizny,
- niekontrolowane krwawienie,
- infekcja.

Emocjonalne skutki samookaleczenia:

- poczucie winy lub wstydu,
- obniżone poczucie własnej wartości, a także poczucie bezsilności i bezwartościowości,
- uzależnienie od takiego zachowania.

Společne skutki samookaleczenia:

- unikanie przyjaciół i bliskich,
- ostracyzm ze strony bliskich, którzy mogą nie rozumieć sytuacji,
- trudności w kontaktach międzyludzkich z powodu kłamania na temat uszkodzeń ciała.

Powrót do zdrowia po samookaleczeniu się

Wiele osób, które okaleczają siebie, robi to, aby poradzić sobie z bolesnymi emocjami. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, szukasz pomocy w dobrym miejscu — wierzymy w Ciebie i wiemy, przez jaki ból przechodzisz. Jako że bolesne emocje są powodem samookaleczenia się, powrót do zdrowia wymaga poradzenia sobie z tymi emocjami.

Przerwanie cyklu samookaleczenia się może być trudne. Wymaga zerwania z nałogiem, który przynosił ulgę od cierpienia. Jednak jest to możliwe. Oto kilka kroków, które pomogą Ci to osiągnąć:



- Znajdź powód, dla którego robisz sobie krzywdę, i powód, dla którego chcesz przestać. Zadaj sobie pytanie: „Co czuję przed, w trakcie i po samookaleczeniu się? Do jakich emocji aktywnie dążę i które z nich są szkodliwe?”.
- Znajdź inne sposoby na osiągnięcie tego samego efektu. Na przykład jeśli okaleczasz się dla doznania fizycznego, poszukaj innego sposobu na uwolnienie endorfin, na przykład poprzez ćwiczenia fizyczne. Poważnie, spróbuj zadać kilka ciosów na treningu kickboxingu albo włóż całą energię w pedałowanie na spinningu przy ulubionej muzyce. Jeśli okaleczasz się, aby wyrazić swoje uczucia, spróbuj wyrazić je słowami, zapisując je na kartce. Złap za długopis i ulubiony notes lub zacznij pisać w aplikacji do robienia notatek.
- Zmierz się z emocjami, które są przyczyną bólu. Zastanów się nad uczuciami, które prowadzą do tego, że chcesz zrobić sobie krzywdę. Jeśli jest to poczucie winy, to skąd się ono bierze? Pomyśl o rozmowie z terapeutą — istnieją specjaliści przeszkoleni do pomocy właśnie w takich przypadkach.
- Zwierz się komuś, komu ufasz. Powiedz przyjacielowi, członkowi rodziny lub zaufanej osobie dorosłej, przez co przechodzisz i że potrzebujesz ich wsparcia. Otworzenie się przed drugą osobą może okazać się trudniejsze, niż się wydaje. Możesz zacząć w ten sposób: „Mam problem z radzeniem sobie z bolesnymi uczuciami i przydałoby mi się Twoje wsparcie”.

Powrót do zdrowia — zarówno fizycznego, jak i psychicznego — wymaga ciężkiej pracy. Poradzisz sobie. Wierzmy w Ciebie.