

Cum să gestionezi problema autovătămării

Cu toții avem nevoie de moduri sănătoase de a face față situațiilor dificile. Suntem aici pentru a te ajuta să găsești o alternativă sănătoasă la autovătămare.

Ce este autovătămarea?

Atunci când depresia și anxietatea dezlănțuie o furtună de emoții, unii oameni folosesc autovătămarea ca pe o modalitate de eliberare. Autovătămarea și automutilarea sunt modalități prin care îți faci rău intenționat. De obicei, atunci când oamenii își fac rău singuri, aceasta nu este o tentativă de sinucidere. Autovătămarea este mai curând o modalitate de a se elibera de emoțiile dureroase.

Tipuri de autovătămare

Autovătămarea se poate manifesta diferit de la o persoană la alta. În plus, modurile în care oamenii își fac rău singuri depășesc cu mult tăieturile la care se face referire în mod obișnuit în mass-media. Pe scurt, autovătămarea înseamnă orice acțiune a unei persoane prin care își vatăcă în mod intenționat corpul.

Iată câteva dintre cele mai obișnuite tipuri de autovătămare:

- Tăieturile
- Zgârierea
- Arsurile
- Gravarea de cuvinte sau simboluri în piele
- Loviturile aplicate propriei persoane (inclusiv lovirea capului sau a altor părți ale corpului de o altă suprafață)
- Perforarea pielii cu obiecte ascuțite precum agrafe de păr
- Smulgerea părului
- Atingerea persistentă a rănilor existente

Simptomele autovătămării

Stigmatul generează rușine și jenă, de aceea celor care își fac rău singuri le este greu să ceară ajutor. Așadar, ai grijă de tine și de prietenii tăi. Dacă bănuiești că o persoană din viața ta își face rău singură, iată câteva semnale de avertizare de care trebuie să ții cont:

- Cicatrici
- Tăieturi, arsuri, zgârieturi sau vânătăi proaspete
- Frecarea excesivă a unei zone pentru a crea senzația de arsură
- Obiectele ascuțite aflate la îndemână
- Purtarea bluzelor cu mânecă lungă sau a pantalonilor lungi, chiar și pe căldură
- Dificultăți în relațiile interpersonale
- Întrebări persistente despre identitatea personală
- Instabilitate comportamentală și emoțională, impulsivitate sau imprevizibilitate
- Menționarea faptului că se simte neajutorat, fără speranță sau inutil

Cum să gestionezi problema autovătămării

Uneori, emoțiile pot fi cu adevărat dureroase. Este absolut normal să ai nevoie de modalități de a face față și de a înțelege situațiile dificile din viața ta. Dacă folosești autovătămarea ca mod de a-ți gestiona emoțiile, suntem aici pentru tine. Dorim să te ajutăm să te protejezi.

Iată câteva modalități de a surmonta, a înțelege și a face față emoțiilor.

- Cere ajutor. Dacă treci prin emoții dureroase, există oameni dispuși să te ajute. Intră în legătură cu cineva și pune la punct o strategie a mecanismelor sănătoase de gestionare a emoțiilor.
- Gândește creativ. Studiile indică faptul că arta îi poate ajuta pe oameni să-și înțeleagă emoțiile. Așadar, data viitoare când simți că vrei să-ți faci rău, ia un creion și apucă-te să desenezi pentru a uita de probleme. Bonus: poți să nu te pricepi deloc și totuși să te bucuri de aceleași recompense.
- Găsește-ți liniștea. Dacă vrei să te protejezi de autovătămarea, trebuie să găsești alternative sănătoase pentru a face față situațiilor dificile. Cercetătorii au descoperit că reechilibrarea prin meditație este o metodă puternică prin care îți poți găsi calmul și relaxarea. Încearcă să utilizezi aplicații precum Headspace pentru a începe să practici meditația.
- Discută cu un profesionist. Autovătămarea este o problemă gravă. Deși, de obicei, intenția din spatele autovătămării nu este moartea, aceasta poate fi totuși periculoasă, atât fizic, cât și emoțional. Este extrem de important să discuți cu cineva care te poate ajuta să găsești alternative. De asemenea, ia în considerare să discuți cu un cunoscut care te poate ajuta să intri în legătură cu un profesionist.

De ce își fac oamenii rău singuri?

Să începem cu acest lucru: toată lumea are nevoie de o modalitate de a face față propriilor emoții. Cei care își fac rău singuri au apelat la această modalitate pentru a-și putea gestiona emoțiile.

Așadar, oamenii își pot face rău singuri din următoarele motive:

- Pentru a-și înțelege sentimentele negative

- Pentru a-și distrage atenția de la sentimentele negative
- Pentru a simți ceva fizic, în special atunci când se simt împietriți
- Pentru a dezvolta un sentiment de control asupra propriei vieți
- Pentru a se pedepsi pentru ceea ce ei cred că au făcut greșit
- Pentru a-și exprima emoțiile pe care le-ar fi jenă să le manifeste în alt mod

Efectele autovătăării

Autovătămarea poate fi deosebit de periculoasă, fizic, emoțional, social etc.

Efectele fizice ale autovătăării

- Cicatrici permanente
- Sângerări necontrolate
- Infecții

Efectele emoționale ale autovătăării

- Sentimentul de vină sau de rușine
- O conștiință de sine diminuată, inclusiv sentimentul de inutilitate sau de deznădejde
- Dependența de acest comportament

Efectele sociale ale autovătăării

- Evitarea prietenilor și a rudelor
- Izolarea față de cei dragi care s-ar putea să nu înțeleagă situația
- Dificultățile interpersonale generate de minciunile spuse altora cu privire la rănilor produse

Recuperarea în urma autovătăării

Mulți oameni care își fac rău singuri o fac pentru că sunt copleșiți de emoții dureroase. Dacă este și cazul tău, suntem aici pentru tine. Credem în tine și îți luăm în serios durerea. Deoarece emoțiile dureroase sunt cauza autovătăării, deseori, recuperarea în urma autovătăării implică tratarea emoțiilor.

Ruperea ciclului autovătăării poate părea o sarcină dificilă. Aceasta implică întreruperea unui obicei care îți alina durerea. Dar nu este imposibil. Iată câțiva pași spre reușită:

- Numește motivul pentru care îți faci rău singur și motivul pentru care vrei să renunți. Întreabă-te: „Ce simt înainte, în timpul și după autovătămăre? Pe care dintre aceste emoții le caut în mod activ și care sunt dăunătoare?”
- Identifică alte modalități de a ajunge la același rezultat. De exemplu, dacă îți faci rău singur pentru senzația fizică, găsește alte modalități de a elibera endorfine, cum ar fi exercițiile fizice.

Încearcă să dai câteva lovituri la un curs de kickboxing sau pedalează la un curs de spinning, ascultând muzica *perfectă*. Dacă îți faci rău singur pentru a-ți exprima emoțiile, încearcă să ți le exprimi în cuvinte, scriindu-le într-un caiet. Ia un pix și blocnotesul preferat sau începe să tastezi în aplicația de notițe.

- Abordează emoțiile latente. Explorează sentimentele care te împing să-ți faci rău singur. Dacă este vorba de vină, de unde vine aceasta? Încearcă să găsești un terapeut. Există profesioniști pregătiți special pentru a trata astfel de probleme.
- Vorbește cu cineva în care ai încredere. Spune-i unui prieten, unei rude sau unui adult în care ai încredere prin ce treci și că ai nevoie de susținerea sa. Să te deschizi în fața lumii este mai ușor de zis decât de făcut. Iată un punct de plecare: „Îmi este foarte greu să-mi înțeleg unele emoții dureroase și aș avea nevoie de susținerea ta în acest moment”.

Să te însănătoșești — atât mental, cât și fizic — cere un efort susținut. Ești capabil de acest lucru. Iar noi credem în tine.