

Kendine Zarar Verme Davranışıyla Başa Çıkmak

Hepimizin zorluklarla başa çıkmak için sağlıklı yollara ihtiyacımız vardır. Kendine zarar verme davranışına sağlıklı bir alternatif bulmanıza yardımcı olmak için buradayız.

Kendine Zarar Verme Davranışı Nedir?

Depresyon ve kaygının yol açtığı duygu fırtınası içinde bulunan bazı insanlar, rahatlama arayışıyla kendine zarar verme davranışından medet umar. Kendine zarar verme ve kendini yaralama, birinin kasten kendi canını yakma amacıyla giriştiği her türlü eylemi kapsar. Genellikle insanlar kendine zarar verdiğinde bunu bir intihar girişimi olarak yapmazlar. Daha çok acı veren duygulardan kurtulmanın bir yolu olarak kendilerine zarar verirler.

Kendine Zarar Verme Davranışının Türleri

Kendine zarar verme davranışı, herkes için farklı biçimlerde kendini gösterebilir. İnsanların kendine zarar verme yöntemleri, medyada gördüğümüz bir yerlerini kesme davranışının çok ötesine uzanabilir. Basitçe söyleyecek olursak, kendine zarar verme davranışı, birisinin vücudunu kasten yaralamak üzere yapabileceği her şeydir.

Kendine zarar verme davranışının en yaygın türlerinden bazıları şunlardır:

- Kesme
- Çizme
- Yakma
- Deriye sözcükler veya simgeler kazıma
- Kendine vurma veya kendini yumruklama (kişinin kafasını veya başka bir uzvunu bir yüzeye vurması dâhil)
- Saç tokası gibi keskin nesnelere deriyi delme
- Saç çekme
- Var olan yaraları koparma

Kendine Zarar Verme Davranışının Belirtileri

Damgalanmak, utanç ve mahcubiyet yaratarak kendine zarar veren kişilerin yardım almasını zorlaştırır. Bu yüzden kendinize ve arkadaşlarınıza dikkat edin. Hayatınızdaki birinin kendine zarar verdiğinden şüpheleniyorsanız aklınızın köşesinde bulundurmanız gereken bazı uyarı işaretleri şunlardır:



- Yara izleri
- Yeni oluşmuş kesikler, yanıklar, çizikler veya morluklar
- Bir bölgeyi yanık oluşturacak biçimde aşırı derecede ovma
- Elde keskin nesnelere bulundurma
- Sıcak havalarda bile uzun kollu giysiler ve uzun pantolon giyme
- Kişiler arası ilişkilerde zorluk yaşama
- Kendi kişiliği hakkında ısrarlı sorular
- Davranışsal veya duygusal değişkenlik, düşünmeden hareket etme veya öngörülemezlik
- Kendini çaresiz, umutsuz veya değersiz hissettiğini söyleme

Kendine Zarar Verme Davranışıyla Nasıl Başa Çıkılır?

Duygular bazen gerçekten acı verici olabilir. Hayatınızdaki zorluklarla başa çıkmak ve bunları hazmetmek için birtakım yollara ihtiyaç duymak tamamıyla normaldir. Duygularınızı idare etmek için kendinize zarar veriyorsanız sizin için buradayız. Sizin güvende kalmanıza yardımcı olmak istiyoruz.

Duygularınızı aşmanın, hazmetmenin ve duygularınızla başa çıkmanın bazı yollarını burada bir araya getirdik.

- Yardım isteyin. Acı veren duygularla başa çıkmaya çalışıyorsanız size yardım etmek isteyen insanlar bulunacaktır. Gerçek bir insanla bağ kurun ve duygularınızı yönetmek için sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirme stratejileri belirleyin.
- Yaratıcı olun. Çalışmalar, insanın kendisini sanat yapmaya kaptırmasının duyguları hazmetmesine yardımcı olabildiğini gösteriyor. O zaman bir dahaki sefere kendinize zarar vermeyi istediğinizde elinize bir kalem alın ve bir şeyler çizerek endişelerinizden kurtulun. Bir şeyler çizmede berbat olsanız bile alacağınız ödül aynı olacaktır.
- Zen'inizi bulun. Kendinize zarar vermektan kurtulmanın anahtarı, zorlukları aşabileceğiniz sağlıklı alternatifler bulmakta yatar. Araştırmacılar, meditasyon aracılığıyla yeniden odaklanmaya zaman ayırmanın iç huzurunuzu bulmaya yarayan güçlü bir yöntem olduğunu keşfettiler. Meditasyon furyasına katılmak için Headspace gibi bir uygulamayı kullanmayı deneyin.
- Bir uzmanla konuşun. Kendine zarar verme davranışı ciddi bir sorundur. Kendine zarar verme davranışının ardındaki niyet ölüm olmasa bile, kendine zarar vermek gene de fiziksel ve duygusal bakımdan tehlikeli olabilir. Size alternatifler bulmakta yardımcı olabilecek birisiyle konuşmak son derece önemlidir. Ayrıca, bir uzmana ulaşmanıza yardımcı olabilecek birisiyle konuşmayı da düşünün.

İnsanlar Neden Kendine Zarar Verir?

Şununla başlayalım: Herkes, duygularıyla başa çıkabileceği bir yönteme ihtiyaç duyar. Kendine zarar veren insanlar, duygularını yönetmek üzere bir baş etme mekanizması olarak kendine zarar verme davranışına başvurmuştur.

Yani insanlar, şu amaçlarla kendine zarar verebilir:

- Olumsuz duygularıyla baş etmek
- Zihinlerini olumsuz duygulardan uzaklaştırmak
- Özellikle herhangi bir şey hissedemediklerinde fiziksel olarak bir şey hissetmek
- Yaşamlarının üzerinde kontrollerinin olduğunu hissetmek
- Yanlış yaptıklarını düşündükleri şeyler için kendilerini cezalandırmak
- Diğer türlü göstermeye utandıkları duyguları ifade etmek

Kendine Zarar Verme Davranışının Etkileri

Kendine zarar vermek fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan ciddi derecede tehlikeli olabilir.

Kendine Zarar Verme Davranışının Fiziksel Etkileri

- Kalıcı yara izleri
- Kontrol edilemeyen kanama
- Enfeksiyon

Kendine Zarar Verme Davranışının Duygusal Etkileri

- Suçluluk veya utanç
- Çaresiz veya değersiz hissetmek de dâhil olmak üzere benlik duygusunun körelmesi
- Bu davranışa bağımlılık

Kendine Zarar Vermenin Sosyal Etkileri

- Arkadaşlardan ve sevdiklerinden kaçınma
- Bu davranışı anlayamayabilecek sevdiklerinden uzaklaşma
- Yaralanmalar hakkında başkalarına yalan söylemekten doğan kişiler arası zorluk

Kendine Zarar Verme Davranışından Kurtulup İyileşmek

Kendine zarar veren birçok kişi, bunu acı verici duygularla başa çıkmaya çalıştıkları için yapar. Bu sizin için de geçerliyse, size inanıyor ve acınızı anlıyoruz. Kendine zarar verme davranışının kökeninde acı verici duygular olduğu için, kendine zarar verme davranışından kurtulmak, sıklıkla duyguların üzerine gitmeyi içerir.

Kendine zarar verme döngüsünü kırmak, zorlu bir tırmanış olarak görünebilir. Bu süreç, bir zamanlar acıdan kurtulmayı ve rahatlamayı sağlayan bir alışkanlığı bırakmayı içerir. Ama bu, imkânsız değildir. Sizi başarıya ulaştıracak adımlardan bazıları şunlardır:



- Kendinize zarar vermenizin nedenini ve bu davranışa son verme nedeninizi tespit edin. Kendinize şu soruları sorun: “Kendime zarar vermeden önce, kendime zarar verirken ve kendime zarar verdikten sonra neler hissediyorum? Bu duygulardan hangilerini aktif biçimde hissetmek istiyorum ve bunlardan hangileri zararlı?”
- Aynı sonucu elde etmenin diğer yollarını tespit edin. Örneğin, verdiği fiziksel his için kendinize zarar veriyorsanız, mesela egzersiz yapmak gibi başka endorfin salgılama yolları bulun. Gerçekten de bir kick boks dersinde birkaç yumruk atmayı veya *harika* müzikler eşliğinde spor salonunda ter atmayı deneyin. Duygularınızı ifade etmek için kendinize zarar veriyorsanız, bu duyguları yazıya dökerek ifade etmeye çalışın. Bir kalem ve en sevdiğiniz defteri alın ya da not alma uygulamanızda yazmaya başlayın.
- Altta yatan duygularla mücadele edin. Kendinize zarar vermek istemenize yol açan duyguları keşfedin. Eğer bu bir suçluluk duygusuysa, bu suçluluk duygusu neden kaynaklanıyor? Bir terapist bulmayı da deneyebilirsiniz, özellikle bu konuda yardımcı olmak üzere eğitim almış uzmanlar vardır.
- Güvendiğiniz birine söyleyin. Bir arkadaşınıza, aile bireyine veya güvendiğiniz bir yetişkine neler yaşadığınızı ve onun yardımına ihtiyaç duyduğunuzu söyleyin. İnsanlara açılmak söylendiği kadar kolay olmayabilir. Konuşmanıza şu şekilde başlayabilirsiniz: "Bazı acı verici duygularla baş etmekte zorlanıyorum ve şu anda desteğine ihtiyaç duyuyorum."

Zihinsel ve fiziksel olarak iyileşmek, sıkı bir uğraş gerektirir. Bunu yapabilirsiniz. Size inanıyoruz.

