Cách đối phó với hành vi tự hủy hoại bản thân

Ai trong chúng ta cũng cần những cách thức lành mạnh để đối mặt với thời điểm khó khăn. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp bạn tìm một cách thức lành mạnh thay vì tự hủy hoại bản thân.

Hành vi tự hủy hoại bản thân là gì?

Khi cảm xúc bị cuốn theo cơn trầm cảm và lo âu, một số người tìm đến việc tự hủy hoại bản thân như một cách giải tỏa. Tự hủy hoại và tự gây thương tích cho bản thân là mọi hình thức tự làm đau bản thân có chủ đích. Thường những người thực hiện hành vi tự hủy hoại bản thân không phải vì định tự tử. Họ chỉ tự hủy hoại bản thân để giải tỏa những cảm xúc đau khổ.

Các hình thức tự hủy hoại bản thân

Mỗi người có biểu hiện hành vi tự hủy hoại bản thân khác nhau. Và cách tự hủy hoại bản thân không chỉ giới hạn ở hành vi cắt rạch cơ thể thường được nhắc đến trên các phương tiện truyền thông. Nói đơn giản, tự hủy hoại bản thân là mọi hành vi mà một người có thể cố tình thực hiện để làm tổn thương cơ thể mình.

Dưới đây là một số hình thức tự hủy hoại bản thân phổ biến nhất:

- Cắt rạch
- Cào
- Làm bỏng
- Khắc chữ hoặc ký hiệu lên da
- Tự đánh đấm bản thân (bao gồm cả đập đầu hoặc bộ phận cơ thể khác vào một bề mặt khác)
- Đâm vào da bằng vật sắc nhọn như kẹp tóc
- Giật tóc
- Cạy vết thương chưa lành

Triệu chứng tự hủy hoại bản thân

Sự kỳ thị tạo ra cảm giác xấu hổ và tội lỗi cho những người tự hủy hoại bản thân, khiến họ càng khó tìm kiếm sự giúp đỡ. Vì vậy, hãy quan tâm đến bản thân và bạn bè. Nếu bạn nghi ngờ ai đó quanh mình đang tự hủy hoại bản thân, hãy chú ý đến những dấu hiệu cảnh báo sau:

Content originally published on www.crisistextline.org in English and has been translated by Netflix.

- Sẹo
- Vết cắt rạch, bỏng, trầy xước hoặc thâm tím mới xuất hiện
- Chà xát một vùng da quá mức để tạo cảm giác bỏng rát
- Cầm vật sắc nhọn trên tay
- Mặc áo dài tay hoặc quần dài ngay cả khi trời nóng
- Khó khăn trong quan hệ với mọi người
- Liên tục đặt câu hỏi về bản sắc cá nhân
- Bất ổn về hành vi và cảm xúc, bốc đồng hoặc khó đoán
- Nói rằng họ cảm thấy bất lực, tuyệt vọng hoặc vô dụng

Cách đối phó với hành vi tự hủy hoại bản thân

Đôi khi cảm xúc có thể khiến ta thực sự đau khổ. Vậy nên việc chúng ta cần các cách thức để đương đầu và xử lý các vấn đề khó khăn trong cuộc sống là điều hoàn toàn bình thường. Nếu bạn đang tự hủy hoại bản thân để kiểm soát cảm xúc, chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ bạn. Và chúng tôi cũng muốn bảo vệ bạn được an toàn.

Dưới đây là một số cách để vượt qua, xử lý và đương đầu với cảm xúc của bạn.

- Tìm kiếm sự giúp đỡ. Nếu bạn đang đối mặt với cảm xúc đau khổ, luôn có những người sẵn sàng giúp bạn. Liên lạc với một người khác và vạch ra các phương pháp lành mạnh để kiểm soát cảm xúc của bạn.
- Trổ tài sáng tạo. Nghiên cứu cho thấy tập trung sáng tạo nghệ thuật có thể giúp con người xử lý cảm xúc. Vậy nên, mỗi khi cảm thấy muốn tự hủy hoại bản thân, bạn hãy cầm bút vẽ nguệch ngoạc vài nét và xua tan âu lo. Điểm cộng: Bạn có thể vẽ rất tệ, nhưng việc này vẫn sẽ giúp ích cho bạn.
- Thiền định. Bảo vệ bản thân khỏi hành vi tự hủy hoại chỉ đơn giản là tìm những phương thức thay thế lành mạnh giúp bạn vượt qua khó khăn. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng thiền định là một cách hữu hiệu giúp bạn bình tĩnh và thư giãn. Thử dùng một ứng dụng như Headspace để khám phá về thiền định.
- Nói chuyện với chuyên gia. Tự hủy hoại bản thân là hành vi nghiêm trọng. Dù thường không mang ý định tìm đến cái chết, hành vi tự hủy hoại bản thân vẫn rất nguy hiểm – cả về thể chất lẫn tinh thần. Vì vậy, việc nói chuyện với một người có thể giúp bạn tìm cách thức thay thế là cực kỳ quan trọng. Bạn cũng nên cân nhắc chia sẻ với một người quen có thể giúp bạn kết nối với chuyên gia.

Vì sao con người tự hủy hoại bản thân?

Chúng ta hãy bắt đầu từ sự thật rằng ai cũng cần có cách để đương đầu với cảm xúc của mình. Những người tự hủy hoại bản thân phải tìm đến cách tự làm đau mình để kiểm soát cảm xúc.

Content originally published on www.crisistextline.org in English and has been translated by Netflix.

Vậy nên, họ có thể tự hủy hoại bản thân để:

- Xử lý những cảm xúc tiêu cực
- Tự quên đi những cảm xúc tiêu cực
- Cảm nhận tác động về thể xác, nhất là khi họ đang tê liệt cảm xúc
- Tạo cảm giác rằng họ có quyền tự kiểm soát cuộc đời mình
- Trừng phạt bản thân vì những điều họ cho rằng mình đã làm sai
- Thể hiện những cảm xúc mà bình thường họ không thể bộc lộ vì xấu hổ

Tác hại của hành vi tự hủy hoại bản thân

Hành vi tự hủy hoại bản thân có thể thực sự nguy hiểm về mọi mặt: thể chất, tinh thần, xã hội.

Tác hại về mặt thể chất của hành vi tự hủy hoại bản thân

- Những vết sẹo vĩnh viễn
- Chảy máu không kiểm soát
- Nhiễm trùng

Tác hại về mặt tinh thần của hành vi tự hủy hoại bản thân

- Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ
- Lòng tự trọng giảm sút, bao gồm cả cảm giác bất lực hoặc vô dụng
- Nghiện hành vi tự hủy hoại bản thân

Tác hại về mặt xã hội của hành vi tự hủy hoại bản thân

- Né tránh bạn bè và người thân
- Bị người thân xa lánh vì có thể họ không thấu hiểu
- Khó khăn trong giao tiếp vì phải nói dối về các vết thương

Phục hồi sau hành vi tự hủy hoại bản thân

Nhiều người tự hủy hoại bản thân vì phải đối mặt với những cảm xúc đau khổ. Nếu bạn cũng rơi vào trường hợp này thì chúng tôi muốn bạn biết rằng chúng tôi tin tưởng bạn và nhận thấy nỗi đau của bạn. Vì cảm xúc đau khổ chính là nguồn gốc của hành vi tự hủy hoại bản thân nên quá trình phục hồi thường bao gồm cả việc giải quyết các cảm xúc.

Thoát khỏi chu kỳ tự hủy hoại bản thân có thể là một hành trình mệt mỏi. Bạn phải từ bỏ thói quen từng giúp mình xoa dịu nỗi đau. Nhưng không phải là không thể. Đây là một vài bước có thể giúp bạn thành công:

- Nghĩ về lý do bạn tự làm đau bản thân và lý do bạn muốn ngừng việc đó. Tự hỏi bản thân: “Mình cảm thấy thế nào trước, trong và sau khi tự gây tổn thương? Mình chủ động tìm kiếm cảm xúc nào, và cảm xúc nào là có hại?”

Content originally published on www.crisistextline.org in English and has been translated by Netflix.

- Xác định những cách khác giúp thu được kết quả tương tự. Ví dụ, nếu bạn tự hủy hoại bản thân để cảm nhận tác động thể xác, hãy tìm những cách khác để giải phóng endorphin, như tập thể dục chẳng hạn. Thật vậy, hãy thử tung vài cú đấm ở lớp kickboxing hay đạp đứng ở lớp xe đạp trong nhà với một danh sách nhạc *hoàn hảo*. Nếu bạn tự hủy hoại bản thân để thể hiện cảm xúc, hãy tập cách thể hiện qua ngôn ngữ bằng việc viết ra cảm xúc của bạn. Lấy bút và cuốn sổ yêu thích, hoặc bắt đầu gõ vào ứng dụng ghi chú của bạn.
- Giải quyết những cảm xúc ẩn sâu. Khám phá những cảm xúc khiến bạn muốn làm đau bản thân. Nếu là cảm giác tội lỗi thì cảm giác ấy đến từ đâu? Bạn có thể thử tìm một nhà trị liệu – luôn có các chuyên gia được đào tạo chuyên biệt về vấn đề này.
- Chia sẻ với người mà bạn tin cậy. Cho bạn bè, thành viên gia đình hoặc người lớn đáng tin cậy biết rằng bạn đang trải qua những gì và bạn cần họ giúp đỡ. Mở lòng với mọi người là một việc nói dễ hơn làm. Bạn có thể mở lời: “Mình đang không thể giải quyết một vài cảm xúc đau khổ và có thể cần bạn giúp”.

Đằng sau một tinh thần và cơ thể khỏe mạnh là cả một nỗ lực lớn. Bạn sẽ làm được. Và chúng tôi tin vào bạn.

Content originally published on www.crisistextline.org in English and has been translated by Netflix.