

Självskada

إيذاء النفس

هناك العديد من الأسباب المختلفة التي قد تدفع الناس إلى إيذاء أنفسهم. قد يكون ذلك بسبب الشعور بالحزن الشديد، أو الغضب، أو القلق الشديد، أو أحياناً بسبب الشعور بعدم الإحساس بأي شيء على الإطلاق. بالنسبة للكثيرين، يصبح إيذاء النفس وسيلة للتعامل مع المشاعر القوية بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يكون الأمر مرتبطاً بالشعور بالسوء الشديد دون معرفة كيفية إخبار الآخرين بذلك، أو الشعور بالرغبة في معاقبة النفس لسبب ما. في تلك اللحظة، قد يعطي إيذاء النفس شعوراً بالسيطرة على موقف صعب أو على مشاعر مؤلمة.

بعض الأشخاص يؤذون أجسادهم بشكل مباشر، بينما قد يعرض آخرون أنفسهم لمواقف خطيرة ومحفوفة بالمخاطر كطريقة لإيذاء النفس.

ماذا يحدث عندما تؤذي نفسك؟

بالنسبة للكثيرين، قد يشعر إيذاء النفس بأنه مريح في اللحظة نفسها. قد يبدو التعامل مع الألم الجسدي أسهل، أو قد يمنحك ذلك استراحة مؤقتة من الألم الداخلي.

- المشاعر الصعبة تعود بعد إيذاء النفس، حتى لو خفّ القلق مؤقتاً: **هو حل قصير المدى**
- للتعامل مع المشاعر أو الأفكار الصعبة جداً، يحتاج الإنسان إلى: **لا تتعلم طرقاً جديدة للتعامل مع الصعوبات**. التدرّب. عند إيذاء النفس، لا تتعلم طرقاً جديدة، بل تحتاج إلى إيجاد حلول تنجح على المدى الطويل.
- في اللحظة الصعبة، قد تشعر بأنك مستعد لعل أي شيء كي تختفي المشاعر: **قد تؤذي نفسك أكثر مما كنت تقصد**. المؤلمة، لكن هناك دائماً خطر أن تؤذي نفسك أكثر مما خططت له.
- بالنسبة للكثيرين، يكون من الصعب التوقف عن إيذاء النفس حتى لو كانوا يريدون: **من المهم ألا تحكّم على نفسك** ذلك. لذلك من المهم أن تكون لطيفاً ومتفهماً مع نفسك.

ما المهم التفكير فيه عندما تؤذي نفسك؟

عندما تشعر بالسوء لأسباب مختلفة، من المهم أن تمنح نفسك أفضل الظروف الممكنة لتتبع بتحسن. لهذا السبب، يصبح النوم الجيد، وتناول الطعام بانتظام، وتحريك الجسم أموراً مهمة جداً من المهم أيضاً قضاء الوقت مع أشخاص تحبهم والقيام بأشياء تجعلك سعيداً عادة، حتى لو شعرت أنك لا تريد فعل أي شيء. وإلا فقد يدخل الجسم في حالة عدم توازن، وقد يزداد الشعور بالحاجة إلى إيذاء النفس. كما أن تقليل الأمور التي تسبب التوتر وتستنزف الطاقة، وزيادة الأمور التي تمنحك القوة، أمر بالغ الأهمية.

ماذا يمكنك أن تفعل عندما تشعر بأنك على وشك إيذاء نفسك؟

قد تحتاج إلى وضع خطة لما ستفعله عندما تصبح المشاعر صعبة جداً وتفكر في إيذاء نفسك. من المفيد تشتيت نفسك عندما تشعر بالرغبة أو التفكير في إيذاء النفس. إليك بعض الاقتراحات لتجربتها بدلاً من إيذاء نفسك:

- الاستماع إلى الموسيقى
- مشاهدة مسلسل أو فيلم
- الخروج في نزهة
- احتضان حيوان أليف
- لعب الألعاب
- مشاهدة مقاطع مضحكة على الهاتف أو الكمبيوتر
- أخذ حمام؛ أحياناً يساعد الاستحمام بماء أبرد أو أدفا من المعتاد
- إمساك قطعة ثلج في يدك؛ كما هو الحال مع الاستحمام، قد تساعد قطعة الثلج على تشتيت التفكير بإيذاء النفس
- الرسم على جسمك بقلم

- كتابة أفكارك على ورقة
- تمزيق ورقة
- بدلاً من إيذاء جسمك، كن لطيفاً معه، مثل إعطاء نفسك تدليكا لليد
- ضبط مؤقت لمدة 3 دقائق (أو المدة التي تشعر أنك تستطيع تحملها) دون إيذاء النفس والقيام بشيء آخر، وعندما ينتهي المؤقت، انظر إن كنت تستطيع ضبطه مرة أخرى

ما الذي يمكنك تجربته بدلاً من إيذاء نفسك؟

اكتب 3 أشياء ستجربها في المرة القادمة عندما تشعر برغبة في إيذاء نفسك

- 1.
- 2.
- 3.

في اللحظة الصعبة، قد تشعر بأن إيذاء النفس هو الخيار الوحيد، لذلك من المهم أن تمنح نفسك وقتاً للتفكير قبل القيام بذلك.
قبل أن تؤدي نفسك، اسأل نفسك دائماً هذه الأسئلة:

1. ماذا أشعر الآن؟
2. لماذا أشعر هكذا في هذه اللحظة؟
3. لماذا أريد إيذاء نفسي الآن؟
4. كيف سأشعر بعد أن أؤدي نفسي؟ كيف سأشعر بعد ساعة أو غداً؟
5. هل فعلت شيئاً في مرات سابقة عندما شعرت هكذا وكان مفيداً لي؟
6. هل هناك شيء آخر يمكنني تجربته بدلاً من إيذاء نفسي؟

من يمكنك طلب المساعدة منه؟

عندما تشعر بالسوء، من المهم أن تحصل على المساعدة من أشخاص قريبين منك. لذلك من المهم أن تخبر، على سبيل المثال، والديك بأنك تؤدي نفسك. من خلال التحدث عن ذلك، يمكن للأشخاص من حولك أن يفهموا بشكل أفضل ما تمر به، وأن يساعدوك في الحصول على دعم مهني للتعامل مع المشاعر الصعبة وإيجاد طرق أخرى صحية للتعامل مع ما هو مؤلم.