

თვითდაზიანება



ჩემი გონება

თვითდაზიანება საკუთარი თავის განზრახ ვნების, ნებისმიერი სახის ზიანის მიყენების აქტია. თვითდაზიანება არაჯანსაღი მცდელობაა ძლიერ ემოციებთან, უსიამოვნო განცდებთან, ცხოვრებისეულ სირთულეებთან, სტრესთან ან თუნდაც მტკივნეულ მოგონებებთან გასამკლავებლად. მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რომ თვითდაზიანება საშიშია და ასეთ დროს, ადამიანს სხვა რამის გაკეთებაც შეუძლია.

ადამიანებს, რომლებიც საკუთარ თავს აზიანებენ, ხშირად...

- ✘ აცვიათ გრძელმკლავიანი მაისური ან გრძელი შარვალი, მაშინაც კი როდესაც ცივა
- ✘ აქვთ დასერილი კანი, დამწვრობა, ქრილობა (მაგალითად მაჯაზე)
- ✘ იყენებენ შესახვევს ან ლეიკოპლასტირს, დაზიანების დასამალად
- ✘ აქვთ კარგად მომზადებული პასუხები, როგორ იტკინეს/მიიღეს დაზიანებები
- ✘ შეიძლება იყვნენ დამწუხრებულები, ცუდ ხასიათზე ან გაღიზიანებულები

როგორ შემიძლია დავეხმარო?

გაიაზრე და დაიმახსოვრე, რომ ადამიანები, რომლებიც საკუთარ თავს აზიანებენ, ცხოვრებაში რთულ პერიოდს გადიან. გაითვალისწინე ქვემოთმოცემული რჩევები, თუ როგორ მოიქცე, როდესაც მიხვდები, რომ შენი გარშემომყოფი ადამიანი საკუთარ თავს ზიანს აყენებს:

- ✘ აჩვენე, რომ ზრუნავ მასზე
- ✘ მოუსმინე
- ✘ არ აყვე პანიკას და შეეცადე არ გქონდეს მძაფრი რეაქცია
- ✘ არ განსაჯო მისი საქციელი
- ✘ შეახსენე მას საკუთარი ძლიერი და პოზიტიური მხარეების შესახებ
- ✘ შესთავაზე დახმარების მოძიებაში ჩართულობა (მაგ. სკოლის ფსიქოლოგი, დახმარების ცხელი ხაზი, ფსიქოთერაპევტი)
- ✘ როდესაც გაგანდობს, არ დაპირდე, რომ საიდუმლოდ შეინახავ

ასეთი სიტუაციების მართვა ძალიან რთულია, მხოლოდ იმის ცოდნაც კი, რომ გარშემომყოფი ადამიანი საკუთარ თავს აზიანებს, შესაძლოა შენთვისაც სტრესული იყოს. გახსოვდეს, რომ ამ სიტუაციის მოგვარება შენი პასუხისმგებლობა არ არის. თუ მსგავს სიტუაციაში აღმოჩნდები, შესაძლოა სხვადასხვა ემოციები დაგეუფლოს, იგრძნო სევდა ან ბრაზი, და ეს სავსებით ნორმალურია. ასეთ დროს, შენც გჭირდება მხარდაჭერა და აუცილებლად უნდა დაელაპარაკო შენი გრძნობების შესახებ სანდო ზრდასრულ ადამიანს.

თუ თავად გაქვს თვითდაზიანების კენ მიდრეკილება...

მიუხედავად იმისა, რომ თვითდაზიანებამ შეიძლება დროებით მოგანიჭოს შვება, ყოველთვის არის სხვა და უფრო ჯანსაღი გზები, რომ გაუმკლავდე უსიამოვნო ემოციებსა და მდგომარეობას. შენ იმსახურებ, თავი იგრძნო უკეთ. აუცილებლად უნდა ითხოვო და მიმართო დახმარებას.

რა შეგიძლია გააკეთო თვითდაზიანების ნაცვლად:

- ✧ იტირე
- ✧ გამოუტყდი სიმართლეში შენთვის სანდო ახლობელ ადამიანს
- ✧ დარეკე კრიზისული დახმარების ცენტრში
- ✧ დაიცადე 30 წუთი

ვის შეუძლია შენი დახმარება?

- ✧ ოჯახის წევრებს
- ✧ მეგობრებს
- ✧ სკოლას - სკოლის ფსიქოლოგს
- ✧ საყვარელ მასწავლებელს
- ✧ შენს ექიმს
- ✧ კრიზისული დახმარების ცხელ ხაზს

ასეთ დროს, მნიშვნელოვანია, დაფიქრდე კონკრეტულად რომელი სიტუაციები გიბიძგებენ თვითდაზიანებისკენ. დაასახელე ისინი და შეეცადე დასახო გეგმა მათი თავიდან ასაცილებლად. ყოველთვის უმჯობესია, ითხოვო დახმარება. სცადე სკოლის ფსიქოლოგთან ან თერაპევტთან ამაზე საუბარი, ისინი მოხარულები იქნებიან დაგეხმარონ ამ რთულ სიტუაციასთან გამკლავებაში.
