

Самонараняване.

Основни факти

Един от всеки десет човека се самонаранява по някакъв начин. Вземане на таблетки, умишлено причиняване на порезни рани, изгаряне, пробиване или поглъщане на различни предмети са няколко примера за самопричиняване на болка. По-често срещано явление е сред подрастващите, жените, хомо- и бисексуалните, както и сред някои субкултури. Желанието за самонараняване и редовното му практикуване може да бъде толкова силно, че да доведе до пристрастяване.

• КАКВО КАРА ХОРАТА ДА СЕ САМОНАРАНЯВАТ ?

Импулсът за самонараняване обикновено се появява в състояние на дистрес (продължителен и интензивен стрес), което може да бъде провокирано от всякакъв вид насилие, малтретиране, депресии, чувство за малоценност или проблеми в отношенията с околните.

Към самонараняване човек може да прибегне, ако се чувства:

- неразбран
- изолиран
- самотен
- извън контрол
- безсилен
- обзет от безнадеждност.

Особено често се случва на хора, които са преживели някакво травмиращо събитие в детството си като тормоз и физическо или сексуално посегателство.

• КАКВИ ВИДОВЕ ТЕРАПИИ СЪЩЕСТВУВАТ?

- **Говорене;** Помага да се справите с чувството на самота, както и да видите проблемите обективно и от различна перспектива.
- **Групи за самопомощ;** Хората, преживели същото или подобно състояние могат да окажат силна подкрепа, както и да помогнат с чисто практически съвети за справяне с проблема. Вярвате или не, споделянето в група всъщност работи.
- **Групи за взаимопомощ;** Груповата терапия може да помогне да откриете пречките и трудностите, които ви спъват при комуникация с другите хора.
- **Психотерапии;** Когнитивно-поведенческа терапия, Психодинамична терапия или Диалектическа поведенческа терапия са терапиите, които могат да дадат най-добри резултати.

• АКО НЕ ПРЕДПРИЕМЕМ НИЩО?

Статистиката показва, че един на всеки трима човека, които са се самонаранявали веднъж, имат склонност да го направят отново в рамките на една година и са до 50 пъти по-склонни да направят опит за самоубийство. Колкото по-често се случва нараняването, толкова по-висок става рискът.

Нанасянето на порезни рани може да причини сериозни физически последствия като възпаления, парализа и белези.

• КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ ?

Когато изпитвате силна нужда се да се наранявате:

Ако може да удържите на желанието за самонараняване, обикновено поривът отминава след няколко часа. Може да поговорите с някого, да се разсеете с дейности като разходка, пеене, да послушате музика или просто да правите нещо, което ви е приятно и не ви вреди. Опитайте се да се отпуснете и ангажирайте съзнанието си с нещо, което ви доставя удоволствие. Постарайте се да намерите друг начин да изразявате чувствата си; ако имате нужда да изпитвате силни усещания може да опитате да подържите в ръката си ледени кубчета (може да замразите боровинков или друг сок, оцветен в червено, който наподобява кръв, ако това ви помага) или имитирайте кървавите резки върху кожата си с помощта на червен маркер. Причиняването на „безвредна болка“ също може да помогне – например хапването на нещо люто или вземането на студен душ. Опитайте се да се фокусирате върху позитивната страна на нещата и не бъдете прекалено критични към себе си. Позволявайте си неща, които ви карат да се чувствате добре, например масаж или друга физическа процедура, която ще ви помогне да се отпуснете. Описвайте емоциите и чувствата си в дневник или писмо за да разберете по-добре какво ви се случва, като не е нужно да го споделяте с някого.

Когато поривът за самонараняване отмине:

Помислете за пътите, в които сте изпитвали нужда и/или сте си причинявали болка и онова, което ви е успокоявало. Върнете се мислено в моментът на последния път, когато ясно сте съзнавали, че не искате повече да се наранявате и разсъждавайте върху това. Къде и с кого бяхте, какво изпитвахте ? Опитайте се да разберете какво и защо ви кара да се чувствате така, както се чувствате. Дали самопричиняването на болка ви кара да изпитвате облекчение, контрол над случващото се или ви позволява да избягате от реалността ? Опитайте се да намерите нещо, което ви кара да се чувствате по същия начин, но без да ви нанася телесни и емоционални щети. Направете запис на вашите собствени аргументи защо не искате да си причинявате болка и когато се почувствате зле го изслушайте, за да си припомните, че всъщност сте незаменим и чудесен човек. Създайте собствен „кризисен план“ със стъпки, които да ви служат като ръководство следващия път когато се почувствате разстроени.

-



• КАКВО ДА НАПРАВИМ АКО НЕ МОЖЕМ/НЕ ИСКАМЕ ДА СПРЕМ ?

Ако случаят е такъв, то се опитайте да минимализирате вредата, която си нанасяте. Ако изпитвате нужда да се порязвате, използвайте чисти остриета. Намерете начин онова, което правите, да не се отразява на общото ви физическо здравословно състояние.

Ако може да отговорите с ДА на поне 1 от въпросите по-долу, то си заслужава да се опитате да спрете :

- Има ли поне един човек, който е готов да ви помогне да спрете ?
- Имате ли приятели, към които да се обърнете, когато се чувствате отчаяни ?
- Намерили ли сте поне един безопасен начин, с помощта на който да избегнете чувствата, които Ви карат да желаете да се самонаранявате ?
- Можете ли да наистина да си кажете, че искате да спрете да си причинявате болка?
- Можете ли да заявите, че ще се справите с чувствата, които ви карат да искате да се самонаказвате ?
- Има ли около вас професионалист, който би могъл да ви помогне в момент на криза?

• НУЖДАЕМ ЛИ СЕ ОТ ЛЕЧЕНИЕ ?

Имате пълното право да потърсите помощ от професионалисти, които ще обърнат специално внимание на състоянието ви с уважението и разбирането, което заслужавате. Съществуват медицински отделения и социални звена, които предлагат психиатрична помощ и където може да откриете лекар или терапевт, с когото да поговорите. Не се чувствайте длъжни да работите с представител на същия/противоположния пол, ако това не ви е приятно. Лекуващият ви лекар или терапевт може да ви предостави въпросник за да определи дали попадате във високорискова група или не, но това не бива да ви притеснява.

• КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ ЗА ЧОВЕК, КОЙТО СЕ САМОНАРАНЯВА?

- Постарайте се да го изслушате без да го критикувате. Това може да се окаже доста сложна задача, особено ако сте силно притеснен или ядосан. Опитайте се да се абстрахирате от собствените си чувства спрямо случващото се и обърнете внимание на човека срещу вас и онова, което той преживява.
- Опитайте се да разберете чувствата му и едва тогава прехвърлете разговора в друга посока.
- Онова, което носи удоволствие от самонараняването, е свързано с факта, че нараняващия се го прави тайно, асоциира го с нещо собствено и неприкосновено. Потърсете информация за състоянието в интернет или в библиотеката и го запознайте с прочетеното.
- Помогнете му да повярва, че онова, което си причинява не е срамна тайна, а проблем, който е напълно разрешим.



- Ако в обкръжението ви има човек, който се наранява физически, не се притеснявайте да поискате съвет от личния ви лекар или друга институция за психично здраве.

○ ОНОВА, КОЕТО НЕ БИВА ДА ПРАВИМ :

- Опитвайте се да влизате в ролята на техен терапевт, вместо да останете техен приятел.
- Очаквайте пострадалият да оздравее за един ден. Процесът е труден и може да отнеме време.
- Ядосвайте се и им се сърдите. По този начин може да ги накарате да се почувстват още по-зле отколкото вече се чувстват. Опитайте се спокойно да им обясните, че техните действия рефлектират и върху вас, но без да ги атакувате. Покажете им, че ви е грижа за тях.
- Опитвайте се да се борите с тях и тяхното желание за нараняване. По-добре е да отстъпите и да им предложете да дойдат и да поговорят с вас вместо да си нанасят рани, когато изпитват нужда го направят.
- Карате ги да дават обещания или ги заставяте да спрат да го правят като поставяте ултиматуми, свързани с вашето присъствие в живота им.