



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



إيذاء النفس
Self-Harm

إيذاء النفس باختصار

واحد من عشرة أشخاص سيقوم بإيذاء النفس عن طريق أخذ أقراص أو القطع أو الحرق والتثقيب أو ابتلاع أشياء. إيذاء النفس يحدث أكثر في الأشخاص صغيري السن والنساء ومثليي الجنس وثنائيي الجنس وبعض الثقافات الفرعية. بعض الأشخاص يؤذون أنفسهم بانتظام وهذا قد يتحول إلى إدمان تقريباً.



ما الذي يجعل الأشخاص يؤذون أنفسهم؟

هذا عادة ما يحدث في حالة عالية من الانفعال والاضطراب الداخلي. هذا قد يسببه سوء المعاملة، الإحساس بالاكئاب، الإحساس بالسوء تجاه نفسك أو مشاكل بالعلاقات. قد تفعل هذا لأنك تحس بالآتي:

- ❖ أن الآخرين لا يستمعون لك.
- ❖ انعدام الأمل.
- ❖ العزلة.
- ❖ الإحساس بالوحدة.
- ❖ الخروج عن السيطرة أو العجز.
- ❖ الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم يكونون في معظم الأحيان قد تعرضوا للإيذاء في الطفولة.

بما يجعلك تشعر؟

إيذاء النفس قد يساعدك على الإحساس بالسيطرة ويقلل التوتر ولذا قد يصبح (معالجة سريعة) للإحساس بالسوء.

ما هي المساعدات المتوفرة؟

المحادثة: قد تساعدك على تقليل الإحساس بالوحدة ورؤية مشاكلك بشكل أكثر وضوحًا.

مجموعات التدعيم الذاتي: الأشخاص الذين لديهم مشاكل مشابهة يستطيعون إعطاء دعم ونصائح عملية، وصدق أو لا تصدق، مشاركة مشاكلك في مجموعة يساعدك.



المساعدة في العلاقات: العلاج الجماعي عادة ما يساعدك في حل مشكلة صعوبات الاندماج مع الأشخاص الآخرين.

العلاج بالكلام: حل المشاكل والعلاج المعرفي السلوكي أو العلاج النفسي الديناميكي.

ما هو العلاج الأفضل؟

كل هذه العلاجات تساعد، بعض الأدلة تقترح أن العلاج عن طريق حل المشاكل قد يكون أفضل.

ماذا إذا لم أحصل عليه مساعدة؟

تبيّن أن واحداً من كل ثلاث أشخاص يقومون بإيذاء النفس يكررون ذلك مرة أخرى خلال سنة. الأشخاص الذين يؤذون النفس معرضون ٥٠ مرة أكثر لقتل أنفسهم والخطورة تزداد مع تقدم العمر وتكون أكثر عند الرجال.

كيف يمكن أن أساعد نفسي؟

عندما تريد إيذاء نفسك: إذا أمكنك التغلب على أحاسيسك من غير إيذاء نفسك، الأحاسيس ستذهب بعد ساعات قليلة. يمكنك التحدث مع شخص أو إلهاء نفسك بالخروج، أو قم بأي شيء (غير مؤذي) يثير اهتمامك. حاول أن تسترخي وتركز عقلك في شيء لطيف (سار)، أو جد طريقة أخرى تعبر عن أحاسيسك كاعتصار مكعبات الثلج (اصنعها بعصير أحمر لتقلد الدم إذا كان ذلك يساعد) أو ارسم خطوطاً حمراء على جلدك، أعطى نفسك بعض الألم غير المؤذي



(تناول فلفلاً أخضر حرقاً أو خذ دُشاً بارداً)، ركّز على الإيجابيات وكن عطوفاً على نفسك وأعطى نفسك مساج «تدليك». اكتب يوميات أو خطاب لتشرح ماذا يحدث لك، لا أحد يلزم أن يراه.

عندما يزول الإلحاح: فكّر بالأوقات التي قمت فيها

بإيذاء نفسك، وماذا (أذا كان هناك) ما يجدي. ارجع بذاكرتك لآخر وقت عندما كنت لا تريد إيذاء نفسك وقم بالتقدم بذاكرتك من هذا الوقت، أين كنت؟ من كان معك؟ ماذا كان إحساسك؟ حاول أن تجد لماذا ابتدأت بالإحساس هكذا، هل أعطاك إيذاء النفس شعور بالهرب أو الراحة أو السيطرة؟

حاول أن تجد شيئاً لتفعله قد يعطيك نفس النتيجة ولكنه لا يضرك. قم بعمل تسجيل عن طريق التحدث حول إيجابياتك ولماذا لا تريد إيذاء نفسك. عندما تشعر بالتهور قم بسماع هذا ليذكرك بأجزاء من نفسك تستحق التقدير. قم بعمل (خطة أزمة) تحتوي على ماذا تفعل عندما تشعر بالسوء.

لا أرغب بالتوقف ...

حسناً، لكن قم بإنقاص الضرر (الأذى): إذا قمت بالقطع استعمل أنصال نظيفة، أوجد طريقة لإيذاء نفسك من غير أذية جسمك «انظر أعلاه». إذا كان باستطاعتك الاجابة بـ «نعم» على ٣ أسئلة من أدناه، هل تستحق أن تتوقف؟

❖ هل يوجد شخصان على الأقل يمكنهما أن يساعداني على التوقف؟

❖ هل لدى أصدقاء أستطيع أن أذهب لهم إذا كنت يائساً؟



- ❖ هل هناك طريقتان على الأقل لتقليل الأحاسيس التي تجعلني أؤذي نفسي؟
- ❖ هل أستطيع بجد أن أقول لنفسي: أريد أن أتوقف عن إيذاء نفسي؟
- ❖ هل أستطيع أن أقول لنفسي أنني سوف أتحمل الأحاسيس التي تجعلني أريد إيذاء نفسي؟
- ❖ هل يوجد شخص مهني متخصص يعطيني المساعدة والدعم في حالة الأزمة؟

إذا قمت بإيذاء نفسي واحتجت معالجة ...

من حقك أن تعالج بلطف واحترام من الأطباء والمرضات في شعبة الحوادث والطوارئ. كثير من الشعب لديها ممرض نفسي مشارك، أو أخصائية اجتماعية، يمكنهم التحدث معك. قد يريد العاملون في المستشفى ملء استمارة معك ليتمكنهم الحكم على مدى خطورة حالتك.



ماذا يمكنك أن أفعل إذا كنت أعرف شخصاً يقوم بإيذاء نفسه؟

- ❖ **استمع لهم من غير أن تكون انتقادي**، هذا قد يكون صعباً جداً إذا كنت مستاءً أو غاضباً، حاول أن تركز عليهم وليس على مشاعرك - هذا صعب.

❖ حاول أن تفهم مشاعرهم، وبعدها حول الحديث لأشياء أخرى.

❖ قم بمحو الغموض من إيذاء النفس بمساعدتهم لإيجاد معلومات من الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) أو المكتبة.

❖ ساعدهم على التفكير بإيذاء النفس كمشكلة تحتاج لحل وليس كسر مخجل.

لا تفعل ...

تحاول أن تكون معالجهم - لديك ما يكفي للتعامل معهم كصديق.

تتوقعهم أن يتوقفوا في ليلة - هذا صعب ويأخذ وقتاً.

تغضب عليهم - هذا قد يجعل حالتهم تسوء، تحدث بهدوء عن تأثير هذا عليك - بطريقة تريهم كم تهتم بهم.

تتصارع معهم حينما يكونون على وشك إيذاء أنفسهم - من الأفضل الذهاب بعيداً وأن تقترح عليهم أن يأتوا ويتحدثوا عنه بدلاً من فعله.

تجعلهم يعدون بأن لا يفعلوا هذا مرة أخرى أو تجعل دورك في مساعدتهم مشروط بتوقفهم.

إعداد

لجنة الصحة النفسية
الرعاية الصحية الأولية
وزارة الصحة / الكويت

بمساهم معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأُنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: ﴿وتعاونوا على البر والتقوى﴾ ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى