Младежи и самонараняване

Хората се справят с трудни мисли, чувства или ситуации по различни начини. Някои хора се справят, като умишлено се наранява и това може да е единственият начин да се почувстват по-добре. Самонараняването може да изглежда страшно, но е важно да погледнем отвъд раните и да видим какво всъщност се случва.

Какво е самонараняване? Самонараняването означава, че някой се наранява умишлено, но не възнамерява да сложи край на живота си. Чести начини за самонараняване са рязане на кожата, изгаряне на кожата, удряне до получаване на нараняване и предотвратяване на заздравяването на рани. Самото самонараняване не е психично заболяване, но може да бъде знак, че някой се нуждае от грижи и подкрепа. В някои случаи самонараняването може да е признак на психично здравословен проблем. Хората се нараняват по много различни причини. Някои хора се самонаранят:

- За да се справят с тревожност или депресия
- За да се справят със загуба, травма, насилие или други трудни ситуации
- За да се наказват
- За да превърнат емоционалната болка в физическа болка
- За да се почувстват реални и да противодействат на чувството на празнота или изтръпване
- За да почувстват еуфория
- За да си върнат контрола върху тялото си
- Просто за да се почувстват по-добре

Хората, които се самонаранят, не се опитват да сложат край на живота си, но могат да имат такива мисли. Когато се самонаранят, те се опитват да се справят с трудни или преобладаващи мисли и чувства.

Предупредителни знаци

Хората, които се самонаранят, често крият поведението си. Могат да се чувстват засрамени или виновни и да избягват да говорят за това. Предупредителните знаци включват:

- Чести необясними наранявания, като порязвания и изгаряния

- Необясними белези
- Носене на дълги панталони и ризи с дълги ръкави през цялото време, дори при топло време
- Ниско самочувствие
- Проблеми с управлението на емоциите
- Проблеми в отношенията

Кого засяга?

Самонараняването може да засегне всеки, но е по-често по време на тийнейджърските години и сред жените. По-вероятно е да засегне хора, които са преживели стресови или травматични събития, хора, които трудно се справят с чувствата си, и хора с ниско самочувствие.

Какво мога да направя?

Ако се самонаранявате, е важно да започнете да говорите с някого, на когото имате доверие. Това може да бъде приятел, член на семейството, учител, училищен съветник или някой, с когото се чувствате комфортно да говорите. Вашият човек за подкрепа може да ви помогне да преминете към следващите стъпки, като разговор с лекар или друг здравен специалист. Ако се самонаранявате, е важно да се грижите за раните си. Ако се притеснявате за нараняване, говорете с лекаря си, отидете в спешното отделение или се обадете на 112. Трябва да бъдете третирани с уважение, независимо как сте се наранили. Самонараняването не е психично заболяване, но в някои случаи може да е признак на психично здравословен проблем. Важно е да говорите с лекаря си за самонараняването и други проблеми, които изпитвате. Ако самонараняването е свързано с психично заболяване, лечението на това заболяване може да ви помогне да намалите самонараняващото поведение.

Консултиране и подкрепа

Ако самонараняването не е свързано с психично заболяване, все пак е добре да говорите с психично-здравен специалист или училищен съветник. Лекарят ви може да ви препоръча консултант, който да ви помогне. Те могат да ви помогнат да разберете мислите, чувствата или ситуациите зад самонараняването, да ви научат на умения за справяне с трудни мисли и чувства и да ви помогнат да намерите алтернативи на самонараняването. Два вида консултиране, които могат да помогнат при самонараняване, са когнитивно-поведенческа терапия и диалектическа поведенческа терапия.
Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) ви помага да разберете

връзката между мислите, чувствата и действията си. Също така ви учи на умения като решаване на проблеми и управление на стреса. Диалектическата поведенческа терапия (ДПТ) ви учи на отворени и гъвкави начини на мислене. Тя също така преподава умения като приемане, решаване на проблеми и справяне с трудни или неприятни мисли, чувства и ситуации.

Много полезно може да бъде и свързването с групи за подкрепа. Те са място, където можете да споделяте собствените си преживявания и да се учите от другите, както и да се свържете с хора, които разбират през какво преминавате. Ако няма група за подкрепа във вашия район, може да намерите такива онлайн. Стратегии за самопомощ, които подобряват благосъстоянието, също могат да ви помогнат да се справите със самонараняването.

Самопомощта може да включва свързване със семейството, приятели или група за подкрепа, здравословно хранене, упражнения, достатъчно сън и прекарване на време в занимания, които харесвате. Много от тези стратегии ще намерите и в консултациите, но можете да ги практикувате и сами.

Как мога да помогна на близък човек?

Ако се притеснявате за приятел или член на семейството, добре е да попитате за самонараняването. Говоренето за самонараняване няма да накара някой да започне да се наранява. Добра идея е да научите повече за самонараняването преди да започнете разговора. Може да ви е трудно да чуете какво има да каже вашият близък. Самонараняването може да не ви е ясно и да се чудите защо някой би се наранил, но чувствата на вашия близък са много реални. Да научите повече може да ви помогне да окажете подкрепа, която уважава преживяванията на вашия близък. Много млади хора не знаят как могат да помогнат на приятел. Добра идея е да поговорите с някого, на когото имате доверие, като учител или училищен съветник. Съществуват и помощни линии и уебсайтове за подкрепа на младежи, като Kids Help Phone. Ето още няколко съвета за подпомагане на близък човек:

- Вместо да се фокусирате върху самонараняващото поведение, по-полезно може да е да изразите загриженост за благосъстоянието на вашия близък.
- Не изисквайте близкият ви незабавно да спре самонараняването. Новите здравословни навици отнемат време да се научат. Вместо това се фокусирайте върху подкрепата на

новото поведение и празнувайте малките стъпки напред.
- Избягвайте чувство на вина, срам или осъждане; те могат да пречат на откритите и доверителни отношения.
- Потърсете помощ или подкрепа за себе си, ако имате нужда.

Имате ли нужда от повече помощ?

Свържете се с обществена организация като Канадската асоциация по психично здраве, за да научите повече за подкрепата и ресурсите във вашия район. Основана през 1918 г., Канадската асоциация по психично здраве (CMHA) е национална благотворителна организация, която подпомага поддържането и подобряването на психичното здраве на всички канадци. Като водеща организация в страната и застъпник за психичното здраве, CMHA помага на хората да получат достъп до общностни ресурси, от които се нуждаят, за да изградят устойчивост и да подкрепят възстановяването от психични заболявания.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.