

SAMOOZLJEĐIVANJE

Mnogi ljudi svojim ponašanjem (pijenjem, pušenjem, raznim ovisnostima i sl.) nanose štetu vlastitome tijelu. Ovaj letak govori o namjernoj potrebi nanošenja ozljeda samome sebi putem rezanja, paljenja, grebanja, udaranja samoga sebe ili čupanja kose. Takve su radnje najčešće znak problema koje treba riješiti, pa čak, iako rijetko, i pokušaj samoubojstva ili izraz ludila.

ŠTO NEKOGA NATJERA DA POŽELI OZLIJEDITI SAMOGA SEBE?

Razlog za samoozljeđivanje često je duboko ukorijenjen osjećaj slabosti, zatočenosti ili bespomoćnosti. Taj osjećaj može nastati iz nesretnog iskustva iz prošlosti ili iz traumatičnog događaja (npr. napad). Sadašnji događaji mogu pojačati postojeću tjeskobu posebno kad je život jako stresan, kad se osoba osjeća izoliranom, odnosno kad osjeća da joj nedostaje podrške i razumijevanja ili kada je izložena stalnoj kritici.

Samoozljeđivanje je znak da postoji problem, a istovremeno je i pokušaj njegova rješavanja. Iako nanošenje ozljeda samome sebi nije konstruktivan način nošenja s poteškoćama, može imati neke od sljedećih funkcija:

- poručivanje okolini da nešto nije u redu
- opravdavanje osjećaja boli
- postizanje osjećaja kontrole
- odvratanje pažnje i olakšanje
- suočavanje s "nedozvoljenim" osjećajima kao što je primjerice ljutnja
- kažnjavanje samoga sebe
- protestiranje
- iskazivanje srama ili mržnje prema samome sebi
- prevladavanje osjećajne neosjetljivosti i povratak kapaciteta za osjećanje
- katarza



Iako samoozljeđivanje može trenutno odgoditi suočavanje i skrenuti pažnju s drugih problema koje osoba ima, važno je posvetiti pažnju i pokušati riješiti i ostale prisutne teškoće. Osobe koje su zadovoljne sa sobom i svojim životom nemaju potrebu za samoozljeđivanjem.

KAKO POTRAŽITI POMOĆ?

Jako je važno da se pobrinete za svoje ozljede - posjekotine treba očistiti i previti, opekline rashladiti i pokriti. Ako ste u nedoumici, radije potražite medicinsku pomoć, primjerice od liječnika opće prakse.

- što ste više svjesni svoje potrebe za samoozljeđivanjem, vjerojatnije je da ćete moći donositi odluke i brinuti se o sebi
- razgovor s prijateljem ili članom obitelji o samoozljeđivanju i vašim osjećima može vam koristiti. Pri odabiru osobe s kojom želite razgovarati vodite računa da ono što kažete može izazvati emocionalnu reakciju ili reakciju šoka. Bez obzira na to, recite svoje potrebe npr. da vas saslušaju bez prigovaranja, da se prema vama odnose uobičajeno, bez neprestanog zapitkivanja jeste li u redu, da budu uz vas.



- ako vam je neugodno razgovarati s prijateljima ili članovima obitelji ili ako razgovori s njima, ali ni samostalni pokušaji da riješite problem ne dovode do poboljšanja, javite se stručnoj osobi u koju imate povjerenja. Ukoliko ste student, možete se javiti u Studentski savjetovanišni centar.

Možda se želite prestati samoozljeđivati, ali ne znate gdje početi ili shvaćate da će to biti teško. Moguće je prestati! Važno je učiniti čak i malu promjenu u pravom smjeru; idite svojim ritmom, učinite onoliko koliko možete.

Prestanak samoozljeđivanja vjerojatno će, uz strah, uključivati i žaljenje zbog gubitka. Mnogi ovo možda neće razumjeti, ali prilikom prestajanja možda ćete osjećati da gubite svaku kontrolu ili način iskazivanja osjećaja. Uz to, u početku vas može biti strah da nećete naći dobre i učinkovite zamjene.

Psiholog vam može pružiti podršku dok prestajete sa samoozljeđivanjem!

POZNAJETE NEKOGA TKO SE SAMOOZLJEĐUJE?

Prirodno je osjećati se uzrujano, bespomoćno, čak i ljutito zbog toga što se vaš prijatelj ili rođak samoozljeđuje. Umjesto da se uplašite, pokušajte shvatiti samoozljeđivanje kao način koji osoba koristi da bi se nosio/la s poteškoćama u svom životu. Naravno da želite da se vaš prijatelj prestane samoozljeđivati, ali ga na to ne možete prisiliti. Međutim, možete pomoći na sljedeći način:

- pokušajte razumjeti da samoozljeđivanje olakšava život vašeg prijatelja i da ima potrebu to činiti
- potaknite prijatelja da razgovara s vama i slušajte ga sa suosjećanjem
- održavajte ravnotežu u prijateljstvu tako da razgovarate i o vašim radostima i brigama, budući da prijateljstvo prestaje ako je odnos jednosmjernan
- predložite prijatelju da vas nazove kada se osjeća uzrujano ili kada se želi ozlijediti, ali pri tome mislite i na svoje potrebe. Možete biti umorni ili imati svoje neodgodive obaveze. Važno je da ga u takvim okolnostima možete odbiti.



- predložite mu da potraži stručnu pomoć. Osobi možete olakšati tako da ponudite konkretne informacije o tome gdje se i kome može obratiti.

Ako vam problem postane pretežak, nađite nekoga za razgovor - po mogućnosti osobu koja je neutralna i izvan situacije, poput liječnika, svećenika, psihologa i sl.

Zapamtite, vi niste odgovorni za postupke vaših prijatelja. Nemojte ponuditi više nego što možete podnijeti - bolje je ponuditi malu podršku koju zaista možete i pružiti, nego ponuditi previše pa poslije to ne ispoštovati.

Također možete doći u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra i razgovarati o tome kako pomoći prijatelju i pritom misliti i na sebe.