



مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت زغالسنگ کرمان

رفتارهای خود آسیب رسان

رفتار خود آسیب رسان، به هر گونه رفتار آسیب زنده عمدی اطلاق می گردد که اثری منفی بر روان و جسم داشته و فرد، از میزان آسیبی که رفتار خود تخریب گر برای خود و دیگران به دنبال دارد، آگاه نیست.

انواع رفتارهای خود آسیب رسان

- اقدام به پایان دادن زندگی
- رفتارهای خودزنی مانند بریدن / سوزاندن / سوراخ کردن بافت های بدن
- رفتارهای پر خوری
- سوء مصرف الکل / مواد / دارو
- رفتارهای جنسی پرخطر و تکانشی
- رفتارهای اعتیادی مانند قماربازی، انواع بازی ها که به صورت اعتیادی می باشد.

چگونه که می توان فهمید که فرد قصد آسیب به خود را دارد:

فردی که قصد آسیب به خود دارد معمولا از راههای تهدید کردن به آسیب به خود یا از بین بردن خود، جستجو کردن راه هایی برای خاتمه دادن به زندگی خود: جستجو برای بدست آوردن دارو، سم یا وسیله های دیگر، صحبت کردن یا نوشتن در مورد مرگ، مردن نا امیدی، خشم، عصبانیت، جستجو برای انتقام بی پروا عمل کردن یا درگیر شدن در فعالیت های پرخطر بدون فکر کردن، احساس به بن بست رسیدن، مانند این حس که هیچ راهی برای بیرون آمدن از این شرایط را ندارد. مصرف الکل و داروها، کناره گیری از دوستان، خانواده و اجتماع اضطراب، برانگیختگی، بی خوابی یا خواب بیش از حد، تغییرات چشمگیر خلق نداشتن دلیل برای زندگی، نبودن هیچ نشانه ای از هدف در زندگی.

افرادی که نشانه های زیر را دارند بیشتر در معرض خطر رفتارهای خود آسیب رسان می باشند

بیماری روانی مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی استفاده از مواد مخدر و الکل، بیماری های جسمانی ناتوان کننده، تلاش برای آسیب رساندن به خود در زمان حال یا آسیب به خود در گذشته، شکست و تجربه بد اخیر به ویژه در مورد روابط، سلامتی، تحصیل، و همچنین اخیرا در معرض رفتار خود آسیب رسان فردی که در اثر این رفتار فوت شده باشد.

راههای مقابله با افکار خود آسیب رسان

مرحله اول: قول دهید که هر کاری را همان لحظه انجام

ندهید

دانشجوی عزیز حتی اگر شما درد زیادی را تحمل می کنید سعی کنید بین فکر و عملتان فاصله ایجاد کنید. وقتی تحت فشار زیاد قرار می گیرید به خودتان قول دهید مثلا " ۲۴ ساعت صبر می کنم و همین الان اقدام به عمل نمی کنم. یا یک هفته زمان دهید. افکار و اعمال دو چیز متفاوت هستند. لزوما افکار آسیب زدن به خود نباید به واقعیت تبدیل شود. نگذارید چیزی شما را به سمت عملی کردن افکار هل دهد. صبر داشته باشید. صبر مانع تبدیل شدن افکار به اعمال می شود.

مرحله دوم: اجتناب از مواد مخدر و الکل

افکار خود آسیب رسان می تواند قوی تر شود اگر شما مواد مخدر و الکل مصرف کنید برای کاهش این رفتار خیلی مهم است که شما الکل یا مواد مخدر مصرف نکنید.

مرحله سوم: مکان امنی پیدا کنید

چیزهایی را که می تواند در صدمه زدن به خودتان استفاده شود، از قبیل قرص، چاقو و غیره را حذف کنید. اگر شما قادر به انجام این کار نیستید، به محلی که در آن شما احساس امنیت می کنید، بروید.

مرحله چهارم: از اطرافیان‌تان حمایت و امید بگیرید

با مردم و اطرافیان در ارتباط نزدیک باشید شما تنها نیستید و امید پیدا می کنید. مهم نیست که چقدر از خود نفرت دارید، نا امید، و یا منزوی هستید. فقط به خودتان زمان دهید و تنها ننماید.

مرحله پنجم: احساس به خود آسیب زدن را در خودتان نگه ندارید.

بسیاری از ما به این نتیجه رسیده ایم که که اولین گام برای مقابله با افکار و احساسات آسیب رساندن به خود است، به اشتراک گذاشتن آن با کسی است که مورد اعتماد ما است. این ممکن است یک دوست، یک درمانگر، یک روحانی، یک معلم، یک پزشک خانواده، یک مربی و یا یک مشاور با تجربه باشد. فرد مورد اعتمادی را پیدا کنید. اجازه ندهید که احساس ترس، شرم، و یا خجالت شما را از جستجوی کمک باز دارد. فقط صحبت کردن در مورد چیزی که شما را به اینجا رسانده می تواند در یافتن راه حل های بهتر کمک نماید.

راهکارهای کنار آمدن با افکار خود آسیب رسان

رفتارهای خود آسیب رسان موقت هستند و با تغییر شرایط از بین می روند. در این میان، برخی راه ها برای کمک به کنار آمدن با احساسات و افکار خود آسیب رسان شما وجود دارد.

*کارهایی که باید انجام داد:

-هر روز صحبت با کسی، ترجیحا چهره به چهره ارتباط برقرار سازید. از دوستان و یا فرد مورد اعتماد بخواهید مدتی را در طول روز با شما سپری کند و یا با درمانگر خود تلفنی ارتباط داشته و احساسات را با او در میان بگذارید.

-یک طرح ایمنی بریزید. مجموعه ای از مراحل که شما می توانید در طول یک بحران رفتار خود آسیب رسان دنبال کنید را بنویسید. شماره تماس درمانگر یا اعضای خانواده و دوستانتان را در دسترس قرار دهید.

-یک برنامه روزانه نوشته و سعی کنید در انجام آن نظم داشته باشید و حتی زمانی که احساسات خارج از کنترل شما می شود از برنامه تان فاصله نگیرید.

-دریافت آفتاب و یا طبیعت گردی برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز می تواند موثر باشد.

-ورزش به عنوان شور و نشاط برای شما خوب است. برای به دست آوردن بیشترین فایده، به مدت ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز داشته باشید.

-زمانی را برای انجام کارهایی که لذت می برید قرار دهید حتی اگر چیزهای کمی شما را شاد می کند، خود را موظف به انجام آن کنید.

-اهداف شخصی خود را به یاد داشته باشید: به اهدافتان در هر لحظه فکر کنید و برای به انجام رساندن آن برنامه ریزی نمایید.

کارهایی که نباید انجام داد

تنها بودن: تنهایی می تواند افکار خودآسیب رسان را ایجاد و حتی بدتر کند.

الکل و مواد مخدر: مواد مخدر و الکل می تواند افسردگی را افزایش دهد، مانع توانایی حل مسئله درست شده و منجر به تکانه ای عمل کردن شود.

انجام کارهایی که به شما احساس بدتری می دهد

گوش دادن به موسیقی غم انگیز، نگاه کردن به عکس های خاص، خواندن نامه های قدیمی، و یا بازدید از قبر یک دوست، می تواند تمام احساسات منفی را افزایش دهد.

فکر کردن در مورد به خود آسیب زدن و دیگر افکار منفی. سعی کنید وارد افکار خود آسیب رسان نشوید. حواستان را پرت کنید. چند ثانیه چند ثانیه به فکر تان استراحت دهید.

دفتر مشاوره مرکز آموزش علمی کاربری شرکت زغالسنگ کرمان
شماره تماس جهت مشاوره تلفنی ۳۲۱۳۴۴۸۵