

ÖNSÉRTÉS KAMASZKORBAN

információs kiadvány



Előfordulhat, hogy úgy érezzük, összezsapnak fejünk felett a hullámok. Ilyenkor mérhetetlenül elkeseredhetünk, kilátástalannak gondolhatjuk az aktuális helyzetünket.

A serdülőkor különösképpen megterhelő időszak lehet. Ekkor alakul ki a saját magunkról alkotott képünk, vagyis annak feltérképezése, hogy „Ki vagyok én?”. A család mellett vagy helyett a baráti kapcsolatok, a párkapcsolatok válnak egyre fontosabbá, körvonalazódik a pályaválasztás, stb. Hogy ezekkel ki hogyan tud megbirkózni, az egyénenként változó. Ha az általános kamaszkori nehézségeken kívül továbbiak torlódnak fel (pl.: családi, baráti, párkapcsolati viták, konfliktusok; elutasítás; veszteségek; bántalmazás; szégyenérzet; érzelmszabályozási nehézségek; ha úgy érezzük, hogy nem vagyunk elég jók stb.), eszköztelennek érezhetjük magunkat a problémák megoldásában. Ilyenkor súlyosabb esetekben megjelenhetnek olyan ártalmas megküzdési módok, mint az önsértés, az öngyilkossági szándék vagy akár az öngyilkossági kísérlet is.

AZ ÖNSÉRTÉS

Önsértésről beszélünk, amikor valaki szándékosan sérti meg a saját testét. Ez leggyakrabban egy éles tárggyal (pl.: késsel, pengével vagy üveggel) történik, felületes, de vérző sebeket okozva. Ide tartozik az is, ha pl.: égetéssel, ütéssel, karmolással, harapással tesz kárt egy ember a testében, vagy, ha megakadályozza a sebek begyógyulását. Megkülönböztethetünk öngyilkossági szándékú és nem öngyilkossági szándékú önsértést. Az esetek többségében nem öngyilkossági szándékú az önsértés. Ennek hátterében valamiféle negatív állapot megszüntetése, belső konfliktus feloldása vagy egy pozitív állapot elérése áll. Az önsértés céljai lehetnek:

- a feszültség csökkentése, megkönnyebbülés
- a túl intenzív érzésektől való szabadulás vagy azok kifejezése
- az üresség, az érzéketlenség elől való menekülés
- a depresszió érzésétől való szabadulás
- a lelki fájdalom kifejezésre juttatása
- a harag kifejezése, illetve a harag érzésének enyhítése, megszüntetése

- a bűntudat enyhítése, önbüntetés
- a saját test feletti kontroll érzésének gyakorlása
- a biztonságérzet megteremtése, fenntartása
- az eufória érzésének elérése
- az elidegenedés érzésének kifejezése, illetve az azzal való megküzdés
- a figyelem elterelése a problémákról
- valami még rosszabb bekövetkezésének megakadályozása: pl. egészségkárosító magatartásformák (alkohol- vagy kábítószerfogyasztás) megelőzése vagy az öngyilkosság elkerülése

MIÉRT NEM IGAZI MEGOLDÁS AZ ÖNSÉRTÉS?

1. Előfordul, hogy valaki akkor nyugszik meg egy nehéz helyzet után, ha bántja magát. Viszont aki rendszeresen így éri el a megnyugvást, annak könnyen szokásává válhat, hogy önsértéssel szabaduljon meg a feszültségtől.
2. Bár az önsértés után gyakori a megkönnyebbülés érzése, az alapproblémát nem szünteti meg. Ráadásul a megkönnyebbülés után azonnal megjelenhet az önbántás miatti szégyenérzet is.
3. A testszövet károsításával maradandó hegek keletkeznek. Ezeket sokan igyekeznek elrejteni, illetve balesetnek, sérülésnek állítják be. Részben azért tesznek így, mert szeretnék elkerülni a bántó megjegyzéseket és a megbélyegzést, másfelől, mert szégyellik és bűntudatuk van miatta. Hosszabb távon ez negatív érzéseket okozhat.
4. Könnyen megtörténhet, hogy az önsértés következtében a szokottnál súlyosabb, illetve nehezebben gyógyuló sérülések keletkeznek. Ezek elfertőződhetnek, akár életveszélyesek is lehetnek.
5. Előfordul egyeseknél, hogy az önsértés közben felszabaduló - természetes fájdalomcsillapítókként működő - endorfinhormonok miatt nem vagy csak minimális fájdalomérzet jelentkezik, amely következményeként megnőhet a véletlenül elkövetett öngyilkosság esélye is.
6. Az önsértés a későbbi öngyilkossági gondolatoknak, terveknek és kísérleteknek az előszobája lehet, növelheti az öngyilkosság kockázatát.

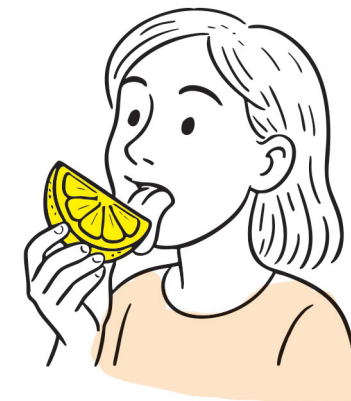
TECHNIKÁK AZ ÖNSÉRTÉS MEGELŐZÉSRE

Bántás helyett...

... csinálhatsz olyan dolgokat, amik erős testi érzéssel járnak! Ezek által érezheted a kontrollt a tested felett, mégsem okozol sérülést önmagadnak. Használhatod ezeket a módszereket, ha nagyon erős késztetést érzel az önsértésre. Nem végleges megoldások, de segíthetnek átvészelni a nehéz percek. Ha már nem gondolsz az önsértésre, elhagyhatóak. Amikor eljutsz oda, hogy már nincs szükséged ezekre a tevékenységekre sem, az azt jelenti, hogy jól haladsz előre.

Például:

- Rágj citromot, lime-ot, gyömbért, borsot, erőspaprikát stb.!
- Tarts a kezeden egy jégkockát!
- Mosd meg az arcod jéghideg vízzel!
- Hűtsd le magad egy hideg zuhannyal!
- Szagolgass intenzív illatokat!



... végezhetsz olyan intenzív fizikai tevékenységet, ami segít abban, hogy levezesd a benned lévő feszültséget, vagy megszabadulj az üresség érzésétől, így kiadhatod magadból a lelki fájdalmat.

Például:

- Tépj szét vagy gyűrj össze papírlapot, újságot stb.!
- Taposs össze fémdobozt, felfújt lufit, kartondobozt stb.!
- Firkálj vagy színezz, fess össze valamit, amire már nincs szükség!
- Törj össze gallyakat!
- Nyomkodj szét buborékfóliát!
- Rajzolj egy figurát, ami azokat a dolgokat jelképezi, amikre dühös vagy, vagy írd le a negatív gondolataidat, majd tépd szét!
- Dobj jégkockát a betonra! Dobálj köveket egy patakba, tóba, folyóba!
- Üss egy bokszszaakat vagy egy párnát!
- Ugrálj, toporzékolj vagy dobbants a lábaddal!
- Menj el teniszezni vagy tollaslabdázni!
- Menj el futni vagy végezz más sporttevékenységet!
- Videójátékozz, de törekedj a mértékletességre, az egészséges egyensúly megtartására, arra, hogy az ne vegyen el túl sok időt fontos dolgoktól!
- Porszívózz, takaríts, vagy rendezd át a szobádat!



... folytathatsz olyan tevékenységet, ami segít megnyugodni.

Például:

- Vegyél mély, lassú lélegzetet, majd hosszan fújd ki a levegőt!
- Hallgass olyan zenét, ami megnyugtat!
- Igyál egy pohár hideg vizet!
- Igyál egy citromfűteát!
- Pihenj, relaxálj!
- Menj el sétálni! Ha van rá lehetőséged, akkor a természetbe.
- Rajzolj vagy színezz ki valamit!
- Írd le a kedvenc dalszövegedet!
- Ölelj át egy párnát vagy a kedvenc plüssödet!
- Ül be egy kád meleg vízbe! Használhatsz habfürdőt vagy nyugtató fürdősót, olajat is.
- Kenj kellemes illatú testápolót azokra a testrészeidre, amelyeket bántani szoktál!
- Beszéljess valakivel, akiben megbízol!



Gyakorolj kontrollt önmagad felett!

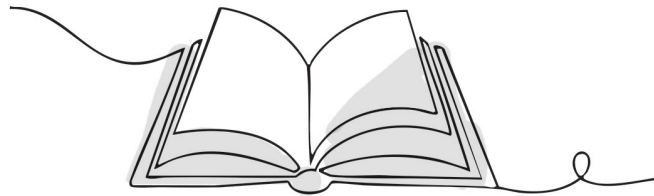
- Várj 10 percet! Ha addig kibírtad bántás nélkül, várj újabb 10 percet, és így tovább!
- Amikor szeretnél megszabadulni a negatív érzéseidtől, gondold az alábbi hármas szabályra: Ne árts önmagadnak, ne árts másoknak, ne tegyél kárt a környezetben!
- Pakold el egy dobozba azokat a dolgokat, amikkel bántani szoktad magad, és tedd el egy nehezen hozzáférhető helyre, vagy add oda valakinek, hogy rakja el!
- Mondd ki: "Nem fogom bántani magam, én fogom irányítani magam és az életem, nem más!"
- Önsértés helyett írd, vagy rajzolj valami pozitív, kedves dolgot arra a testrészedre, amit bántani szoktál!
- Végezz izomrelaxációt! Feszítsd meg, majd lazítsd el az izmaidat!
- Készíts egy listát arról, hogy mit ad neked az önsértés, és arról is, hogy milyen hátrányait érzed. Ezek segítségével megértheted, hogy miért cselekszel így, továbbá rájöhetsz arra is, hogy milyen más módszerekkel tudnád kifejezni érzéseidet, gondolataidat.
- Légy türelmes! Amit éveken át ugyanúgy csinálunk, azt nehéz munka és hosszú idő megváltoztatni, mivel be-rögzült szokásunkká válik. De, ha kellő ideig gyakorolunk egy másfajta hozzáállást, a régi felülíródik, és az új válik majd automatikussá. Az agy azt fogja majd végrehajtani, ami rögzül benne. Koncentrálj mindig csak az adott napra!



Készíts támogatási tervet!

Egy támogatási terv segíthet abban, hogy ne bánts magad. Amikor egy kicsit jobban vagy, gondold át, hogy mik azok a dolgok, amik hasznosnak bizonyulhatnak, ha nehézségekkel küzdesz, és készítsd el a saját személyes tervedet! Megkérhetsz akár egy barátot vagy valakit, akiben megbízol, hogy segítsen ezt elkészíteni. Gondold át, gyűjtsd össze a következőket:

- Az önsértés gondolatát milyen figyelmeztető jelek előzik meg?
- Melyek azok a technikák, amiket hasznosnak találtál az önsértés helyett, vagy még nem próbáltad ki, de jó-nak tűnnek?
- Kik azok a személyek, akiben megbízol, és aiktól segítséget kérhetsz? Az önsértéshez gyakran társulhat szégyenérzet vagy lelkiismeret-furdalás, ennek ellenére mégis jó döntést hozol, ha beszélsz a helyzetről egy olyan felnőttel, aki támaszkodni lehet. Írd fel legalább egy olyan felnőtt nevét/elérhetőségét, akivel tudsz beszélni a nehéz helyzetekben!
- Kik azok a szakemberek, akikhez segítségért fordulhatsz?



Fordulj szakemberhez!

Ha a szorongásod erőteljes, gyakori, ha önsértéssel kapcsolatos gondolataid vannak vagy rendszeresen bántod magad, fontos egy szakember segítsége is.

Az önsértés nem minden esetben igényel sürgősségi ellátást, de az, hogy bántod magad, komoly jelzés arra, hogy valami nagyon nehéz most az életedben, amire

jelenleg nem találd a megoldást. Ha a nehézségeidről beszélsz valakivel, segítséget kaphatsz, hogy merre indulj el. Keress egy felnőttet, akiben megbízol! Ez lehet akár egy családtag, akár egy közeli barát vagy egy tanár. A legtöbb iskolában dolgozik mentálhigiénés szakember (pl. iskolapszichológus, iskolai szociális munkás, védőnő), akihez ilyen esetben is fordulhatsz. Anonim módon, a neved megadása nélkül hívhatod a Kék Vonal segítőit a 116-111-es ingyenes számon, de levélben vagy chaten is felveheted velük a kapcsolatot.

A segítőink javasolhatják, hogy konzultálj szakemberrel, kezdj el pszichoterápiát, vagy bizonyos esetekben gyógyszeres kezelésre is szükség lehet. Ez mindig az adott helyzettől függ. Különösen fontos, hogy kapcsolatba kerülj egy terapeutával, ha az önsértés hátterében például depresszió, pszichoaktív szerhasználat vagy más komoly lelki teher áll, illetve, ha a viselkedés gyakran ismétlődik vagy hosszabb ideje fennáll.

A segítségkérés soha nem a gyengeség jele, sokkal inkább annak a felismerése, hogy egy olyan problémával állunk szemben, amit egyedül már nem tudunk kezelni, mert nem állnak rendelkezésünkre a megfelelő erőforrások vagy mert nem ismerjük fel őket.

Ha úgy érzed, hogy hasonló helyzetben vagy, fordulj bizalommal a megfelelő segítő szervezethez!

<https://www.drogprev.hu/index.php/kerj-segitseget>



További kérdésekkel az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetsz:

Drogprevenciós Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com

A Drogprevenciós Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: www.drogprev.hu



A szóróanyag a Drogprevenciós Munkacsoport **CERV-FK02-2024-0798**-as számú projektje keretén belül jött létre.



A projekt az Európai Unió „Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek” (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

