

Spektrum samookaleczeń osobistych

Poniżej znajduje się lista aktywności/aspektów życia. Wszystkie z nich można realizować w sposób mniej lub bardziej sprzyjający samorozwojowi lub samookaleczeniu. Na skali dla każdej aktywności zaznacz, w sposób, który uważasz za stosowny, gdzie Twoim zdaniem się znajdujesz.

SAMOPIELĘGNACJA					SAMOKALECZENIE				
JEDZENIE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SPANIE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PRACUJĄCY									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ĆWICZENIE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WYPOCZYNEK									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ODPRĘŻAJĄCY									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PARTNER									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ZWIĄZKI SEKSUALNE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PRZYJAŹNIE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RODZINA									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RELACJE									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ALKOHOL									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NARKOTYKI									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WYDATKI									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
INNY									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(Lois Arnold, Bristol Crisis Service for Women 1997) Praca z osobami, które dokonują samookaleczeń.



Pomoc przyjacielowi lub członkowi rodziny, który się skaleczył lub zrobił sobie krzywdę

Bardzo trudno jest pogodzić się z faktem, że ktoś, na kim ci zależy, tnie się lub samookalecza. Możesz czuć się zszokowany, zdezorientowany, a nawet zniesmaczony zachowaniami samookaleczającymi – i winny z powodu przyznania się do tych uczuć. Jednak przyznanie się przed samym sobą do dyskomfortu to tak naprawdę ważny pierwszy krok w kierunku pomocy bliskiej osobie. A kiedy już zrozumiesz, co czujesz, ważnym elementem przezwyciężenia niechęci lub odrazy do samookaleczenia jest poznanie go.

Zrozumienie, dlaczego Twój przyjaciel lub członek rodziny okalecza się, może pomóc Ci spojrzeć na świat z jego lub jej perspektywy. To da Ci nową, ważną perspektywę – i sprawi, że będziesz psychicznie lepiej przygotowany do niesienia pomocy.

Przydatne wskazówki dotyczące radzenia sobie z osobą, która się samookalecza

I Zrozum. Ważne jest, aby zrozumieć, że samookaleczanie jest próbą zachowania pewnej kontroli, co samo w sobie jest sposobem na uspokojenie. **I** Uspokój. Daj tej osobie znać, że ci zależy i że jesteś gotowy, aby jej wysłuchać – i bądź gotowy.

I Zachęcaj. Zachęcaj do wyrażania emocji, w tym Złości. **I**

Spędzaj czas. Spędzajcie czas, robiąc razem przyjemne rzeczy. **I** Znajdź zasoby.

Pomóż swojemu przyjacielowi lub członkowi rodziny znaleźć terapeuta lub grupę wsparcia. Jeśli nie wiesz, jak znaleźć pomoc, zachęć bliską osobę do rozmowy z kimś, kto może być w stanie pomóc, na przykład nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub... minister.

I Nie oceniaj. Unikaj osądających komentarzy i nakłaniania osoby do zaprzestania samookaleczania. **I** Przeanalizuj sytuację i zmień ją. Jeśli osoba dokonująca samookaleczenia jest członkiem rodziny, zwłaszcza jeśli jest to Twoje dziecko, przygotuj się na radzenie sobie z trudnościami w rodzinie. Nie chodzi o obwinianie, ale o nauczenie się nowych sposobów radzenia sobie z interakcjami i komunikacją rodzinną, które mogą pomóc całej rodzinie.

Rozmowa o samookaleczeniu może być ważnym pierwszym krokiem

Ignorowanie samookaleczeń i samookaleczeń przyjaciela lub członka rodziny może wzmocnić poczucie wstydu związane z tym zachowaniem. Brak komunikacji może również nasilać

Poczucie izolacji i wyobcowania. Możesz pomóc w zmianie, po prostu rozmawiając, ale wielu członków rodziny ma trudności z wyrobieniem sobie zdania.

Co robić, a czego nie robić podczas rozmowy z bliską osobą, która się samookalecza

DO:

Porozmawiaj o bólu emocjonalnym. W ten sposób osoba samookaleczająca się może mówić o swoim wewnętrznym cierpieniu, zamiast wyrażać je poprzez robienie sobie krzywdy.

Zadaj pytania takie jak:

I „Od jak dawna robisz sobie krzywdę?” **I** „Dlaczego robisz sobie krzywdę?” **I** „Jak robisz sobie krzywdę?” **I** „Jak często robisz sobie krzywdę?” **I** „Czy chcesz zmienić swoje nawyki samookaleczania?” **I** „Jak mogę ci pomóc?”

NIE:

I Kontynuuj zadawanie pytań, jeśli osoba samookaleczająca się nie chce rozmawiać o swoim cierpieniu lub samookaleczeniu. Może to prowadzić do dalszego wyobcowania i sprawić, że poczuje się jeszcze bardziej samotna i odizolowana.

I Powiedz komuś, żeby nie robił sobie krzywdy. To jego sposób radzenia sobie, ostatnia próba złagodzenia bólu emocjonalnego i będzie nadal robił sobie krzywdę, dopóki będzie czuł, że to konieczne. Mówienie mu, żeby tego nie robił, sprawi, że będzie się ukrywał. to więcej.

Staraj się narzucać granice. Może to nasilić zachowania autodestrukcyjne członka rodziny, aby poczuł, że ma kontrolę nad sytuacją.

ŹRÓDŁO: Self-Injury.net

