

دلایل اصلی خودزنی نوجوانان چیست و بهترین راه درمان آن کدام است؟

نوجوانی هم مانند مابقی فواصل زندگی دوره‌ای مهم تلقی می‌شود و حفاصل بین بچگی و بزرگسالی است، حدود و طول مدت نوجوانی معلوم نیست، در اشخاص و جوامع مختلف با هم متفاوت و این دوره بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی است.

نوجوانی دوره انتقال مهمی بوده و شور و هیجان فراوانی حس می‌کند، در این دوره نوجوان بین خواسته‌های متضاد قرار دارد؛ حالات خوشحالی و خنده‌رویی یک‌دفعه به افسردگی و پریشانی، حس تکبر به حس خجالت تبدیل می‌شود و با وجود داشتن دوست‌های متعدد ممکن است گاهی وقت‌ها تنهایی شدیدی را حس کنند و همین حس‌هایی که به نوجوان وارد می‌شود او را دچار مشکلاتی خواهد کرد که شایع‌ترین آن خودزنی نوجوانان است که در ادامه مقاله به آن خواهیم پرداخت.

نوجوانانی وجود دارند که برای حس آرامش و راحتی و شادی، تلاش می‌کنند طور پنهانی پوست بدن خویش را ببرند، بسوزانند یا بخرانند و بعد از انجام این عمل به حس راحتی و فروکش کردن هیجانات خود می‌رسند که کاملاً زودگذر است.

در واقعیت آسیب و لطمه زدن عمدی به پوست خود در این گروه از نوجوانان به این منظور انجام می‌شود که شخص بتواند بر هیجانات خویش غلبه کند و سریعاً به حس آرامش و شادی برسد به این عمل خودزنی می‌گویند. نوجوانانی که به افسردگی شدید دارند، برای رسیدن به حس آرامش و خوشحالی، بیش از بیماران دیگر خودزنی می‌کنند و این موضوع خودزنی نوجوانان نام دارد و بسیار شایع است. بعد از افسردگی، اعتیاد به الکل است که بیش از همه در بین نوجوانان قربانی می‌گیرد. از این‌ها گذشته در هر بیمار روانی که افسردگی، انزوا و احساس شدید تنهایی، پرخاشگری و کتک‌کاری علامت آن باشد، خطر خودکشی و خودزنی وجود دارد. همچنین کسانی که به شرارت معروفاند و روابط آنان با افراد دیگر دچار اختلال است و یا دچار انواع و اقسام انحرافات و بدرفتاری‌ها نظیر دزدی، آدمکشی و چاقوکشی و یا از این قبیل هستند، ممکن است خودشان را بکشند و یا به دیگران لطمه جانی و مالی بزنند. بعضی از دانشمندان معتقدند که آدم‌هایی که خودشان را می‌کشند در واقع افراد پرخاشگری هستند که پرخاشگری آنان گاهی متوجه افراد دیگر و زمانی نیز متوجه وجود خود آن‌ها می‌گردد، کافی است حسادت آن‌ها تحریک شود و یا کینه کسی را به دل بگیرند تا اقدام به خودکشی یا آدمکشی بکنند. گاه نیز ممکن است که شخص ورشکسته و یا کسی که عزیزی را از دست داده به طور ناگهانی آن‌چنان دچار دلهره و ترس و استرس و بی‌پناهی شود که خودکشی و خودزنی کند و در مواردی شکست عشقی، فشارهای عصبی، فشار مالی، فشارهای روحی، و در تنگنا قرار گرفتن دلیل خودزنی و خودکشی در افراد است.

۱۰ دلیل از مهم‌ترین نشانه‌های هشداردهنده خودزنی:

۱. پوشیدن شلوار و آستین‌های بلند در هوای گرم و مواظبت شدید از آستین‌ها که راز خودزنی آنها بر ملا نشود.
۲. وجود فندک‌ها، تیغ و یا اشیای نوک‌تیز در میان لوازم افراد
۳. زورگویی به اطرافیان و خودزنی جلوی دیگران
۴. اعتماد به نفس بسیار پایین
۵. دشواری در مدیریت احساسات و مدیریت بحران
۶. پرخاشگری‌های مداوم و نداشتن کنترل بر روی رفتار
۷. ضرب و شتم با اطرافیان
۸. حس انزوای شدید و تنهایی و رفتارهای تهاجمی
۹. مشکلات در روابط با خانواده دوستان و همکاران
۱۰. عملکرد رفتاری ضعیف در محیط کار، مدرسه، دانشگاه یا خانه

طیف وسیعی از علت‌شناسی‌ها ذکر شده که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: تخلیه احساس تنش، دستیابی به حالت شیدایی، اختتام احساس مسخ شخصیت، ایجاد یا تقویت احساس‌های مثبت جنسی، رهاسازی خشم، احساس رضایت درونی از تنبیه خود، حس تسلط بر خود و احساس امنیت، بازی دادن اطرافیان، خلاصی از شر بی‌کسی و تنهایی دلیل انجام خودزنی و خودکشی است. هر زمان فردی از اعضای خانواده شما درگیر مسئله خودزنی شد و یا دیگر اعضای خانواده را تهدید به خودکشی خود کرد سریعاً با یک مشاور روان‌شناس متخصص ارتباط بگیرید که نحوه برخورد با این افراد را بتوانید مدیریت کنید و در ادامه با کمک یک روان‌شناس فرد موردنظر را به حضور در جلسات روان‌شناسی هدایت و تشویق نمایید تا زیر نظر یک روان‌شناس متخصص فرد آسیب‌دیده بتوانید سریعاً روال درمان را در پیش بگیرید.

خودزنی ممکن است نشانه بیماری روانی از جمله این بیماری‌ها باشد :

۱. اختلال دوقطبی
۲. اختلال شخصیت
۳. افسردگی
۴. اختلال شخصیت مرزی
۵. اختلالات اضطرابی
۶. بیماری شیزوفرنی
۷. تهدید یا طرد شدن از طرف خانواده، دوستان و ...
۸. اختلال وسواس جبری

روش‌های انجام خودزنی در افراد:

۹. -بریدن پوست باید جسم تیز (شایع‌ترین علامت)
۱۰. -تراشیدن یا سوزاندن پوست بدن
۱۱. -سوراخ کردن یا خراشاندن اعضای بدن
۱۲. -فرو کردن سوزن به نقاط بدن
۱۳. -ضربه زدن به سر و کوبیدن سر به اجسام
۱۴. -فشردن چشم‌ها
۱۵. -گاز گرفتن انگشت و بازو و اعضای بدن
۱۶. -کندن مو و کشیدن موها
۱۷. -کندن پوست خود
۱۸. -قطع عضو
۱۹. -شکستن استخوان‌های اندام بدن
۲۰. جلب توجه در خودزنی
۲۱. تهدید اطرافیان به خودزنی کردن
۲۲. استفاده از سرنگ برای خارج کردن خون از بدن
۲۳. تزریق هوا به وسیله سرنگ به نقاط بدن
۲۴. بستن دست‌ها و پاها و یا گردن به وسیله پارچه و یا طناب

خودزنی چگونه درمان می‌شود؟

معمولاً نادیده گرفته شدن، طرد شدن، بی‌احترامی دیدن، کمبود علاقه و توجه و عدم اعتماد به نفس موجب جریحه‌دار شدن احساسات انسان می‌گردد و خشم و کینه و انتقام‌جویی را به دنبال دارد و همین خشم نیز موجب رنجاندن

دیگران توسط فرد می‌گردد. برخی افراد از خشم برای سرکوب هیجانات آنی خود استفاده می‌کنند از آنجا که این افراد روش سالم و خلاقانه تخلیه و کنترل خشم را یاد نگرفته‌اند، از ابراز خشم می‌ترسند و گاهی نیز این خشم را به صورت انفجاری بروز می‌دهند.

این افراد معمولاً از مشکلات خود عصبانی هستند و آن را بر گردن دیگران انداخته یا به دیگران نسبت می‌دهند و در خیلی از این موارد خشم فقط یک گام با خشونت فاصله دارد.

فرد باید یاد بگیرد که ابزار احساسات وی با خودزنی نبوده بلکه با ادای کلمات باشد، بداند صحبت کردن در مورد آن تنش را کاهش می‌دهد از آنجا که این افراد اعتماد به نفس آسیب‌دیده دارند شناخت درمانی تأثیر مثبتی نشان داده است. در شرایطی که احساسات فرد جریحه‌دار می‌گردد بیان رنجش مناسب‌تر از ابراز خشم است ولی این افراد، از بیان رنجشان عاجزترند و سریع‌تر فکر یا احساس خود را به تکانه عمل تبدیل کرده و خشم خود را نیز به صورت عملی ابراز می‌کنند.

خشم مزمن دردناک است و نه تنها کمک‌کننده نبوده بلکه آسیب‌رساننده هم است. هنگامی که فرد خشمگین و عصبانی می‌گردد کارهایی که انجام می‌دهد بعدها احساس گناه بسیار به دنبال دارد. در واقع، خشم مزمن یک سیکل شرم‌آور درد است شما نمی‌خواهید به دیگران آسیبی برسانید ولی وقتی به خودتان می‌آیید می‌بینید که این کار را به دفعات انجام داده‌اید. استفاده از برنامه‌های کنترل خشم و کنترل تکانه در این زمینه مثر ثمر خواهد بود. استفاده از راهبردهای جدید شما را قادر خواهد ساخت تا خشم کمتری احساس کنید.

مشکلات خود را حل کنید و از وخیم شدن اوضاع جلوگیری کنید. اگر مهارت‌های رفتاری چون کنترل خشم، هم‌زمان با درمانی فیزیکی آموخته نشود، قطعاً بهبودی کامل میسر نخواهد بود. خشم و ناتوانی فرد در کنترل آن، تأثیر بسزایی در بروز مجدد آسیب‌های عمده از جمله افسردگی دارد و به راحتی و در زمان کم و ارتباط با مشاور روان‌شناس می‌توانید بحران را مدیریت کنید و کمک بزرگی به فرد آسیب‌دیده و اطرافیان آن نمایید.

چگونه می‌توان به فردی که قصد خودزنی و خودکشی دارد کمک نمود؟

اغلب خودزنی‌ها را می‌توان با اقدام‌های به جا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی را که قصد خودزنی دارد می‌شناسید لازم است اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. خون سرد باشید در بیشتر موارد عجله‌ای در کار نیست. بنشینید و واقعاً به صحبت‌های فرد گوش فرا دهید و ضمن درک، حمایت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمایید و از فرد مورد نظر بخواهید تا آرام باشد و در مورد مشکلی که او را آزاد مدهد به صحبت کردن بپردازد.

۲. به طور مستقیم راجع به خودزنی بحث نمایید بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هر نوع کمکی هستند. از صحبت یا سؤال مستقیم راجع به خودزنی، ترس یا وحشتی به خود راه ندهید و طوری وانمود نکنید که از خودزنی فرد ترسیده‌اید و یا شوکه شده‌اید و خیلی راحت با این موضوع برخورد نمایید

۳. فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله و اقدامات مثبت تشویق و ترغیب نمایید. به خاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد نمی‌تواند منطقی و دقیق فکر کند. او را از هرگونه اقدام جدی و تصمیمات غیرقابل برگشت در موقعیت بحران بازدارید و راجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می‌دهد بحث و گفتگو نمایید و او را به روزهای زیبای پیشرو و امید به آینده ترغیب نمایید.

۴. به نشانه‌های خودکشی توجه کرده و آرام و بدون قضاوت و سؤال‌های ساده و مستقیم با وی ارتباط بگذارید.
۵. از دودلی‌ها و تردیدهای افراد برای کمک استفاده کنید.

۶. فرد را در امور و برنامه‌ریزی برای آینده نزدیک و هدف‌های کوتاه‌مدت دخالت دهید .

۷. ارائه پاسخ به بازماندگان فرد خودکشی یا خودزنی

۸. خودکشی مربوط به فوریت‌ها می‌باشد و نیازمند مداخله سریع درمانگر می‌باشد .

۹. از دیگر افراد متخصص کمک بگیرید و حتماً با یک مشاور روان‌شناس برای مدیریت بحران و مداخله سریع کمک بگیرید.

جوانانی که خودآزاری می‌کنند، باید تحت نظر و درمان مشاوران یا روان‌درمان گرانی قرار بگیرند که تجربه‌ی درمان جوانانی را با وضعیت ویژه داشته‌اند. این نوع متخصصان در زمینه گفتاردرمانی مهارت دارند و می‌توانند زمینه‌ای ایمن و بدون قضاوت را در اختیار فرزندان و نوجوانان قرار دهند تا بتوانند به راحتی درباره‌ی مشکلاتش صحبت کنند. به یاد داشته باشید، گاهی برای نوجوان سخت است که با والدینش به راحتی صحبت کند بنابراین، صحبت با فردی غریبه امکان دارد برای نوجوان راحت‌تر باشد که مداخله یک [مشاوره روانشناسی](#) می‌تواند کمک شایانی با شما و فرد خودآزار داشته باشد.