



ما هو إيذاء النفس؟

إيذاء النفس هو إيذاء الشخص نفسه عمدًا كطريقة للتعامل مع مشاعر قوية أو مواقف صعبة.

**هناك طرق أكثر
أمانًا للتعامل،**

**ومع الدعم
المناسب، يمكن
للأمور أن تتحسن.**

بالنسبة للبعض، قد يبدو إيذاء النفس وسيلة لتفريغ التوتر، أو التعامل مع مشاعر قوية، أو خلق إحساس بالسيطرة عندما يغدو كل شيء آخر خارج عن السيطرة.

من المهم أن تتذكر أن إيذاء النفس ليس علامة على الضعف، بل هو علامة على الألم العاطفي.

العلامات والآثار

قد يبدو إيذاء النفس مختلفًا بالنسبة للجميع، ولكن بعض العلامات الشائعة تشمل:

الشعور بأنك عالق في دائرة مفرغة
شعور بالارتياح المؤقت بعد إيذاء النفس،
يتبعه مشاعر مثل الشعور بالذنب أو
الخجل أو الحزن.



تزايد الضيق العاطفي
بمرور الوقت، قد يؤدي إيذاء النفس إلى
جعل التعامل مع المشاعر أكثر صعوبة،
وليس أسهل.



الابتعاد عن الآخرين
تجنب المحادثات حول ما تشعر به أو البدء
في الشعور بمزيد من العزلة.



إصابات غير مبررة
الجروح والحروق والكدمات المتكررة،
وغالبًا ما تكون في أماكن يمكن إخفاؤها
بسهولة.



التغطية
ارتداء الأكمام الطويلة، حتى في الطقس
الدافئ، أو تجنب المواقف التي قد تظهر
فيها العلامات.



النضال مع احترام الذات
الشعور بالخجل، أو عدم الجدارة، أو
الاعتقاد بأنك تستحق أن تشعر بالألم.



الأسباب

غالبًا ما ترتبط الأسباب وراء إيذاء النفس بمحاولة التعامل مع مشاعر كبيرة أو طاغية. تشمل التجارب المشتركة ما يلي:

محاولة الشعور بالسيطرة

عندما تشعر أن كل شيء خارج عن السيطرة، قد تشعر أن إيذاء النفس هو الشيء الوحيد الذي يمكنك إدارته.

التعامل مع الصدمات

محاولة التعامل مع الذكريات أو الآثار المستمرة لتجربة صادمة.

الشعور بالوحدة أو بعدم وجود دعم

مواجهة صعوبات في العلاقات، أو التعرض للرفض، أو الشعور بأن لا أحد يفهمك.

الشعور بالإرهاق من المشاعر

استخدام إيذاء النفس كوسيلة لتخفيف التوتر أو الغضب أو الحزن أو المشاعر الأخرى التي تبدو كبيرة جدًا بحيث لا يمكن السيطرة عليها.

الشعور بالخدر أو الانفصال

إيذاء النفس للشعور بشيء ما بينما يبدو كل شيء آخر فارغًا أو باهتًا.

تريد معاقبة نفسك

الاستجابة لمشاعر الذنب أو الخجل أو اللوم الذاتي من خلال تحويل هذا الألم إلى الداخل.

إن تجربة إيذاء النفس ليست خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتعامل مع ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرّف على المحفزات والرغبات

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الرغبة في إيذاء النفس. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة إيذاء النفس

توقع	ما الذي قد يؤدي إلى الرغبة في إيذاء النفس؟ على سبيل المثال، المواقف العصيبة، أو المشاعر القوية أو الشعور بالخدر
تعرف	كيف سأعرف أنني أشعر بالرغبة في إيذاء نفسي؟ على سبيل المثال، الأفكار المتسارعة، والتوتر الجسدي، والانفصال، أو البحث عن العزلة
يدير	ماذا يمكنني أن أفعل بدلا من ذلك؟ على سبيل المثال، استخدم تقنيات التأريض، أو إمساك مكعبات الثلج، أو التحدث إلى شخص تثق به

استراتيجيات الإدارة العملية

إنشاء خطة السلامة



إن وجود قائمة بالأشياء التي تشعرك بالراحة، والأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم، والخطوات التي يجب عليك اتباعها عندما تشعر بالرغبات القوية يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. يمكن لأدوات مثل Beyond Now أن تساعدك في إنشاء خطة.

اعتني بجسمك



إن تناول وجبات منتظمة، والحصول على نوم جيد، وتحريك جسمك بطرق مريحة يمكن أن يساعدك على الشعور بالقوة والتوازن بشكل أكبر.

احصل على الدعم



يمكن للمعالج أو مجموعة الدعم توفير الأدوات والفهم للمساعدة في إدارة القلق.

لاحظ المحفزات الخاصة بك



انتبه إلى المشاعر أو المواقف أو الأفكار التي تجعلك ترغب في إيذاء نفسك. إن معرفة ما يثيرك يمكن أن يساعدك في التخطيط للمستقبل.

توقف وشتت انتباهك



عندما تأتي الرغبات، حاول تأجيلها لبضع دقائق والقيام بشيء آخر مثل الاستماع إلى الموسيقى، أو حمل مكعبات الثلج، أو الذهاب في نزهة قصيرة.

تواصل مع شخص تثق به



يمكن أن يساعدك التحدث إلى صديق أو أحد أفراد العائلة أو أحد خدمات الدعم على الشعور بقدر أقل من الوحدة وتخفيف شدة اللحظة.

هل تريد تجربة شيء الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو غير متأكد من أين تبدأ، فإن تقنية التأريض مثل التنفس الصندوقي، أو تلاوة شيء ما بالترتيب، أو استخدام حواسك الخمس يمكن أن تساعد في تخفيف الأحاسيس الجسدية وتحويل تركيزك بعيدًا عن رغبتك في إيذاء نفسك.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



تقنية التريديد:

يمكنك تجربة تريديد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تريديد



تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص يختلف عن الآخر، لذلك ما يناسب شخصًا آخر قد لا يناسبك، وهذا أمر طبيعي.

والمفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث مع أخصائي الرعاية الصحية إذا:

- ✓ تشعر بأنك غير قادر على التحكم في رغبتك بإيذاء نفسك بمفردك.
- ✓ أنت تشعر بالعزلة، أو الإرهاق، أو اليأس.
- ✓ إيذاء النفس أصبح يحدث بشكل متكرر أو أشد حدة، أو أصبح من الصعب التوقف عنه.
- ✓ تراودك أفكار انتحارية أو تشعر بأنك معرض لخطر جسيم.
- ✓ تجد صعوبة في التعامل مع المشاعر الصعبة مثل الشعور بالذنب أو الخجل أو الخدر.
- ✓ أفكار إيذاء النفس بدأت تعيق حياتك اليومية أو تؤثر على علاقاتك ومسؤولياتك.

قد يبدو التواصل أمرًا صعبًا، لكنه علامة على القوة.
الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من التحكم والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم وإدارة إيذاء النفس ليس شيئًا يجب عليك القيام به بمفردك.

- انتقل إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكنها المساعدة.
- توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها بالسرعة التي تناسبك، عندما تحتاج إليها.
- قم بزيارة lifeline.org.au/self-harm/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.
- إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك.
- يمكنك التواصل معنا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
- اتصل على 13 11 14
- أرسل رسالة نصية إلى الرقم 0477 131114
- الدردشة عبر الإنترنت على lifeline.org.au/crisis-chat
- إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

