

Tự ngược đãi bản thân là gì?

Tự ngược đãi bản thân là khi một người cố ý làm tổn thương chính mình như một cách để đối phó với những cảm xúc quá tải hoặc hoàn cảnh khó khăn.

Với một số người, đây có thể là cách để giải tỏa căng thẳng, kiểm soát những cảm xúc mãnh liệt hoặc tìm lại cảm giác kiểm soát khi mọi thứ xung quanh dường như đang vượt khỏi tầm tay.

Điều quan trọng cần nhớ là việc tự ngược đãi bản thân không phải là biểu hiện của sự yếu đuối; đó là biểu hiện của việc chịu đựng tổn thương về mặt cảm xúc.



Có những cách an toàn hơn để đối phó với vấn đề này, và với sự hỗ trợ phù hợp, mọi thứ có thể trở nên tốt hơn.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Biểu hiện của hành vi tự ngược đãi bản thân có thể khác nhau tùy vào mỗi người, nhưng một số biểu hiện phổ biến bao gồm:



Thương tích không rõ nguyên nhân

Thường xuyên xuất hiện vết cắt, bầm hoặc bầm tím, thường ở những vị trí dễ che giấu trên cơ thể.



Che giấu

Mặc áo dài tay ngay cả khi trời nóng hoặc tránh những tình huống dễ bị người khác phát hiện vết thương.



Gặp khó khăn về lòng tự trọng

Cảm thấy xấu hổ, không xứng đáng hoặc tin rằng bản thân đáng phải chịu đau đớn.



Cảm thấy bị mắc kẹt trong một vòng luẩn quẩn

Cảm giác nhẹ nhõm nhất thời sau khi tự ngược đãi bản thân, tiếp đó là những cảm giác như tội lỗi, xấu hổ hoặc buồn bã.



Sự đau khổ về mặt cảm xúc ngày càng tăng

Theo thời gian, hành vi tự ngược đãi bản thân có thể khiến việc đối phó với những cảm xúc quá tải trở nên khó khăn hơn, thay vì dễ dàng hơn.



Né tránh người khác

Tránh nói chuyện về cảm xúc của bản thân hoặc bắt đầu cảm thấy cô lập hơn.

Nguyên nhân

Nguyên nhân dẫn đến hành vi tự ngược đãi bản thân thường liên quan đến việc cố gắng đối phó với những cảm xúc dữ dội hoặc quá sức chịu đựng. Những trải nghiệm phổ biến bao gồm:

Cảm thấy bị choáng ngợp bởi cảm xúc

Tự ngược đãi bản thân như một cách để giải tỏa căng thẳng, tức giận, buồn bã hoặc những cảm xúc quá lớn không thể kìm nén.

Vô cảm hoặc tách biệt với thực tại

Làm tổn thương bản thân khi cảm thấy mọi thứ xung quanh đều trống rỗng hoặc nhạt nhẽo.

Muốn trừng phạt bản thân

Đối mặt với cảm giác tội lỗi, xấu hổ hoặc tự trách mình bằng cách dồn nén nỗi đau đó vào bên trong.

Cố gắng lấy lại cảm giác kiểm soát

Khi mọi thứ vượt ngoài tầm kiểm soát, hành vi tự ngược đãi bản thân có thể là điều duy nhất quý vị cảm thấy mình còn kiểm soát được.

Đối phó với sang chấn

Cố gắng kiểm soát ký ức hoặc những tác động kéo dài từ một trải nghiệm đau thương.

Cảm thấy cô đơn hoặc không được hỗ trợ

Gặp khó khăn trong với các mối quan hệ, bị từ chối hoặc cảm thấy không ai hiểu mình.

Việc tự ngược đãi bản thân không bao giờ là lỗi của quý vị. Bất kể nguyên nhân là gì, vẫn có nhiều cách để kiểm soát cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết các yếu tố gây kích động và ý định ham muốn

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến ý định tự ngược đãi bản thân. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát hành vi tự ngược đãi bản thân

Dự đoán	Điều gì có thể dẫn đến ý định tự ngược đãi bản thân? ví dụ, tình huống căng thẳng, cảm xúc choáng ngợp hoặc vô cảm
Nhận biết	Làm sao tôi biết được mình đang có ý định tự ngược đãi bản thân? ví dụ, suy nghĩ dồn dập, cơ thể căng cứng, rối loạn phân ly hoặc có xu hướng tự cô lập
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì thay vào đó? ví dụ, thực hiện kỹ thuật định tâm, cầm đá lạnh, nói chuyện với người mà tôi tin tưởng



Chiến lược kiểm soát thực tế



Chú ý các yếu tố gây kích động

Chú ý đến những cảm xúc, tình huống hoặc suy nghĩ khiến quý vị có ý định tự ngược đãi bản thân. Biết được điều gì khiến bản thân dễ kích động có thể giúp quý vị lập kế hoạch đối phó trước.



Tạm dừng và đánh lạc hướng bản thân

Khi ý định ham muốn xuất hiện, hãy thử trì hoãn trong vài phút và làm việc khác như nghe nhạc, cầm đá lạnh hoặc đi dạo một chút.



Liên hệ với người mà quý vị tin tưởng

Nói chuyện với bạn bè, người thân hoặc dịch vụ hỗ trợ có thể giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn và giảm bớt căng thẳng trong thời điểm này.



Tạo một kế hoạch an toàn

Việc lập danh sách những điều giúp bản thân cảm thấy dễ chịu, những người cần liên lạc và các bước cần thực hiện khi ý định ham muốn trở nên mạnh mẽ có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Các công cụ như Beyond Now có thể giúp quý vị xây dựng một danh sách như vậy.



Quan tâm đến sức khỏe thể chất của mình

Ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc và vận động cơ thể theo hướng tích cực có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh và cân bằng hơn.



Tìm kiếm sự hỗ trợ

Chuyên gia trị liệu hoặc đội ngũ hỗ trợ có thể cung cấp các công cụ và thông tin hữu ích giúp kiểm soát cảm giác lo lắng.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp (box breathing)**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự**, hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến ý định tự ngược đãi bản thân.

THỞ HỘP



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

lifeline.org.au/toolkit

Lifeline

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Quý vị cảm thấy không thể kiểm soát được ý định tự ngược đãi bản thân.
- ✓ Hành vi tự ngược đãi bản thân đang diễn ra thường xuyên hơn, nghiêm trọng hơn hoặc khó dừng lại hơn.
- ✓ Quý vị thấy khó khăn khi phải đối mặt với những cảm xúc khó chịu như tội lỗi, xấu hổ hoặc vô cảm.
- ✓ Quý vị cảm thấy bị cô lập, choáng ngợp hoặc tuyệt vọng.
- ✓ Quý vị đang có ý định tự tử hoặc cảm thấy bản thân có nguy cơ bị tổn hại nghiêm trọng.
- ✓ Suy nghĩ về việc tự ngược đãi bản thân đang cản trở cuộc sống hàng ngày, các mối quan hệ hoặc trách nhiệm.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát chứng tự ngược đãi bản thân không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/self-harm/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.