

اضطراب إيذاء النفس هو حالة سلوكية خطيرة يقوم فيها الشخص بإيذاء نفسه عمداً من خلال القيام ببعض الأفعال الجسدية المؤلمة، وغالباً ما تحدث هذه الحالة لإثارة انتباه الآخرين أو تحقيق المتعة الشخصية أو لتخفيف الألم النفسي والمشاعر السلبية، وتشمل الأفعال الشائعة لإيذاء النفس القيام بأي جرح أو خدش أو حرق في الجلد، أو من خلال ضرب أو لكم الجسد إلى حد الإصابة، إضافة إلى منع الجروح من الشفاء عمداً والقيام بأي فعل مماثل يؤدي إلى الأذى الجسدية.



اضطراب إيذاء النفس

● إيذاء النفس غير الانتحاري، هو القيام عمداً بإيذاء سطح الجسم، مثل جرح أو حرق نفسك، وهو لا يُقصد به عادة محاولة الانتحار، ولكن بدلاً من ذلك فإن هذا النوع من إيذاء النفس هو طريقة غير صحية للتعامل مع الألم العاطفي، والغضب الشديد، والإحباط. ونسبته حوالي ١٪ بين الناس و٢٪ بين المراهقين. وفي حين أن إيذاء النفس يبعث الشعور المؤقت بالهدوء، والتخلص من التوتر، إلا أنه عادة ما يتبعه الشعور بالذنب والخجل، وعودة العواطف المؤلمة... وعلى الرغم من أن الإصابات المهددة للحياة لا تكون متعمدة، إلا أن إيذاء النفس قد يتسبب في المزيد من الأفعال الأكثر خطورة، والأفعال العدوانية المميتة.

أعراض إيذاء النفس:

تتضمن علامات وأعراض إيذاء النفس ما يلي: الندوب. الجروح، الخدوش، الكدمات الجديدة، أو أي جروح أخرى. الفرك المفرط لمنطقة، لخلق حرقه بها. الحفاظ على الأشياء الحادة في متناول اليد. ارتداء أكمام طويلة، أو سروال طويل حتى في الطقس الحار. صعوبات في العلاقات الشخصية. أسئلة مستمرة عن الهوية الشخصية، مثل "من أنا؟"، "ماذا أفعل هنا؟". عدم الاستقرار السلوكي، والعاطفي، والانفعالية، وعدم القدرة على التنبؤ. التعبير العلني عن العجز، اليأس، أو الشعور بعدم القيمة والتقدير.

أشكال إيذاء النفس:

عادة ما يحدث إيذاء النفس في سرية، وبطريقة مرتبة، وقد تكون على هيئة طقوس أو روتين، يترك غالباً علامة على الجلد. وتتضمن

أمثلة الإضرار بالنفس ما يلي: القطع (الجروح، أو الخدوش الشديدة بواسطة أداة حادة). الخدش. الحرق (باستخدام أعواد ثقاب مشتعلة، سجائر، أو أشياء حادة ساخنة مثل السكاكين). نقش كلمات، أو رموز على الجلد. الضرب، أو اللكم. ثقب الجلد باستخدام أدوات حادة. شد الشعر. نتف الجروح التي تلتئم، أو عدم السماح بالتئامها على الإطلاق. وفي معظم الأحيان تكون الذراعان، والساقان، والجزء الأمامي من الجذع، أكثر المناطق المستخدمة لإيذاء النفس، ولكن قد يتم استخدام أي منطقة في الجسم لإيذاء النفس. وقد يستخدم الأشخاص الذين يمارسون إيذاء النفس أكثر من طريقة واحدة لإيذاء أنفسهم.

ويمكن أن يؤدي الشعور بالانزعاج إلى إثارة الرغبة في إيذاء النفس، وقد يقوم العديد من الأشخاص بإيذاء أنفسهم مرات قليلة فقط ثم يتوقفون عن ذلك، ولكن بالنسبة للآخرين قد يصبح إيذاء النفس سلوكاً متكرراً على المدى الطويل. ونادراً ما يقوم بعض الأشخاص الأصغر سناً بإيذاء أنفسهم أمام الآخرين، أو في مجموعات ليشعروا بالتواصل مع بعضهم البعض، أو ليظهروا للآخرين أنهم يعانون من الألم.

أسباب إيذاء النفس:

ليس هناك سبب واحد أو بسيط يمكن أن يدفع شخصاً لإيذاء نفسه، وفي العادة يحدث التالي: ينتج إيذاء النفس غير الانتحاري عادة عن عدم القدرة على التعامل بطرق صحية مع الألم النفسي. يواجه الشخص صعوبة في تنظيم أو فهم أو التعبير عن المشاعر. ومزيج من المشاعر

يمكن أن تجعل إيذاء النفس أمراً معقداً، فقد يكون هناك مشاعر الوحدة، الهلع، الغضب، الذنب، الرفض، الحقد، كراهية النفس، أو الميول الجنسي المضطرب. وقد يلجأ الشخص إلى إيذاء النفس لتجربة التالي: تخفيف الضغط، أو القلق الشديد أو السيطرة عليهم والشعور بالارتياح. تجنب الألم الناتج عن المشاعر المؤلمة، عن طريق الألم الجسدي. الشعور ببعض السيطرة على الجسد والمشاعر، أو مواقف الحياة. الشعور بأي شيء، حتى وإن كان ألماً جسدياً، عند الشعور بالفراغ العاطفي. التعبير عن المشاعر الداخلية بطرق خارجية. التعبير عن الاكتئاب، أو المشاعر المؤلمة للعالم الخارجي. معاقبة النفس على أخطاء وهمية.

عوامل الخطر لإيذاء النفس:

تتضمن بعض العوامل التي قد تؤدي إلى زيادة خطر إيذاء النفس ما يلي:

● السن: معظم الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم هم المراهقون والشباب، على الرغم من أن بعض الأشخاص من فئات عمرية أخرى، قد يقومون بإيذاء أنفسهم. ويبدأ إيذاء النفس غالباً في سنوات المراهقة المبكرة عندما تكون العواطف أكثر تقلباً، ويواجه المراهقون ضغطاً متزايداً من الأقران، والشعور بالوحدة، والنزاعات مع الوالدين، أو يواجهون صعوبة مع الأشخاص أصحاب السلطة الآخرين.

● وجود صديق يقوم بإيذاء النفس: الأشخاص الذين لديهم أصدقاء يقومون بإيذاء أنفسهم عن عمد، هم أكثر عرضة للقيام بإيذاء أنفسهم.

التلغور بالانزعاج يؤدي إلى إثارة الرغبة في إيذاء النفس



د/ علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

● وبالنسبة للعلاج الدوائي، لا توجد أدوية لعلاج سلوك إيذاء النفس تحديداً، ومع ذلك إذا تم تشخيص إصابتك بحالة صحية عقلية، مثل الاكتئاب، أو اضطراب القلق، فقد يُوصي طبيبك بتناول مضادات الاكتئاب، أو الأدوية الأخرى لعلاج الاضطراب الكامن المرتبط بإيذاء النفس. وقد يساعدك علاج هذه الاضطرابات على الشعور بأنك غير مُجبر على إيذاء نفسك.

● دخول مصح نفسي إذا قمت بإيذاء نفسك بشكل متكرر، ومتكرر، فقد يُوصي طبيبك بإدخالك إلى مشفى للرعاية النفسية. وغالباً ما تكون الإقامة في هذا المشفى قصيرة المدى. وتتضمن نصائح التكيف السلوكي إذا كنت تقوم بإيذاء نفسك ما يلي:

*التواصل مع الآخرين الذين يمكنهم دعمك حتى لا تشعر بالوحدة، فيمكنك التواصل مع أفراد عائلتك، أو أصدقائك، وانضم إلى مجموعة دعم، أو تواصل مع طبيبك.

*تجنب المواقع الإلكترونية التي تدعم، أو تعزز إيذاء النفس، وبدلاً من ذلك ابحث عن المواقع التي تدعم جهودك للشفاء.

* تعلم التعبير عن عواطفك بطرق إيجابية، لتساعدك في موازنة عواطفك، وتحسين إحساسك بالصحة الجيدة،

*تصبح أكثر نشاطاً جسدياً، وتمارس تقنيات الاسترخاء، أو تشارك في الرياضة، الفن، أو الموسيقى.

* استبعاد كل الأدوات الحادة التي تعودت إيذاء نفسك بها.

الوقاية من إيذاء النفس:

ليس هناك طريقة مؤكدة لمنع شخص من إيذاء نفسه، ولكن يتضمن تقليل خطر القيام بإيذاء النفس بعض الاستراتيجيات التي تتطلب تدخل الأفراد والمجتمعات، مثل الآباء، والمدرسة، والمهنيين الطبيين، والمشرفين، وزملاء العمل، والمدرسين. ويمكن القيام بالتالي أيضاً: تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر وعرض المساعدة. تشجيع التوسع في الشبكات الاجتماعية. زيادة التوعية. تعزيز البرامج التي تشجع الأقران على طلب المساعدة. نشر الثقافة بشأن تأثير وسائل الإعلام.

مضاعفات إيذاء النفس:

يمكن أن ينتج عن إيذاء النفس العديد من المضاعفات، وتتضمن ما يلي:

- تفاقم مشاعر الخجل والذنب، وعدم تقدير الذات.
- العدوى سواء من الجروح، أو من مشاركة الأدوات.
- ندوب وتشوهات دائمة. الإصابة الشديدة، وربما القاتلة.
- تفاقم المشاكل والاضطرابات الكامنة، إذا لم يتم علاجها بشكل كافٍ.
- خطر الانتحار: على الرغم من أن إيذاء النفس لا يعتبر عادة محاولة للانتحار، ولكنه يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الانتحار، وذلك بسبب المشاكل العاطفية التي تسبب إيذاء النفس، كما يمكن أن يؤدي نمط تدمير الجسم في أوقات الضغط، إلى زيادة احتمال حدوث الانتحار.

علاج إيذاء النفس:

إذا كان الشخص المصاب هو طفلك، فلا تصرخ في وجهه أو تهدده أو تتهمه، ولكن قم بالتعبير عن قلقك عليه. وإذا كان الشخص المصاب صديقاً في سن المراهقة، فاقترح عليه التحدث عن معاناته إلى والديه، معلمه، مستشار المدرسة، أو شخص بالغ آخر يكون محل ثقة. إذا كان الشخص المصاب بالغاً، فقم بتشجيعه للتحدث معك عن مشكلته ... وفي كل الأحوال يجب الذهاب إلى الطبيب النفسي للحصول على المساعدة الطارئة إذا كنت قد أذيت نفسك عدة مرات، أو تعتقد أن إيذاءك لنفسك يهدد حياتك، أو تعتقد أنك قد تؤدي نفسك.

إذا ارتبط سلوك إيذاء النفس باضطراب مثل الاكتئاب، أو اضطراب الشخصية الحدية، فقد تركز خطة العلاج على هذا الاضطراب بالإضافة إلى سلوك إيذاء النفس. العلاج النفسي المعروف باسم العلاج المعرفي السلوكي أو الجدلي السلوكي من أنجح العلاجات فهو يساعد كثيراً على ما يلي:

تحديد المشاكل الكامنة التي تسبب سلوك إيذاء النفس، والسيطرة عليها. تعلم مهارات السيطرة على الضيق بشكل أفضل. تعلم كيفية تنظيم العواطف. تعلم كيفية تعزيز الصورة الذاتية (تقنك بنفسك). تطوير المهارات الخاصة لتحسين علاقاتك، ومهاراتك الاجتماعية. تطوير مهارات حل المشاكل الصحية.

وبالإضافة إلى جلسات العلاج النفسي الفردي، قد يُنصح أيضاً بالعلاج العائلي، أو العلاج الجماعي.

● مشاكل الحياة: بعض الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم تعرضوا للإهمال، الإساءة (الجنسية، الجسدية، أو العاطفية)، أو تعرضوا لأحداث صادمة أخرى. ومن المحتمل أنهم نشأوا ولا يزالون يعيشون في بيئة أسرية غير مستقرة، أو قد يكونون شباباً يتساءلون عن هويتهم الشخصية، أو الجنسية. وبعض الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم، يكونون منعزلين اجتماعياً.

● اضطرابات نفسية: من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين يقومون بإيذاء النفس، منتقدين لأنفسهم بدرجة كبيرة، وليس لديهم القدرة على حل المشاكل التي تواجههم، بالإضافة إلى ذلك من المحتمل ارتباط إيذاء النفس ببعض الاضطرابات العقلية، مثل اضطراب الشخصية الحدية، والاكتئاب، واضطرابات القلق، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية (اضطراب ما بعد الصدمة)، واضطرابات الأكل، واضطرابات التوحد، وبعض الاضطرابات الذهانية الشديدة.

● تعاطي الكحول أو المخدرات: غالباً ما يقوم الأشخاص بإيذاء أنفسهم بينما يكونون تحت تأثير الكحول، أو المخدرات الترويحية.

● لماذا يقوم الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية بإيذاء أنفسهم؟

ينتشر الإيذاء النفسي بشكل خاص في اضطراب الشخصية الحدية بسبب حوالي ٨٠٪. تشير الأبحاث إلى أن الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية أكثر تواتراً وتوتراً وشدة في إيذاء أنفسهم ما دون الانتحار مقارنة بالأشخاص غير المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

● إذن، لماذا يقوم الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية بإيذاء أنفسهم؟

غالباً ما تستخدم سلوكيات إيذاء النفس لتنظيم المشاعر أو التأني بالنفس، وتشمل الوظائف الرئيسية لإيذاء الذات (في جميع الحالات وليس فقط اضطراب الشخصية الحدية)، تنظيم المشاعر ومجاهدة مشاعر الانفصال والعقاب الذاتي والتأثير الشخصي ومكافحة الانتحار والحدود الشخصية والبحث عن الإحساس.

في اضطراب الشخصية الحدية عدم القدرة على تنظيم العواطف هو الارتباط الأكثر احتمالاً بسلوكيات إيذاء النفس. يستخدم الشخص المصاب سلوكيات إيذاء النفس لتحقيق شكل من أشكال السيطرة.

بعض الأشخاص الذين يقومون بإيذاء أنفسهم، يكونوا منعزلين اجتماعياً

