

# AUTO-VĂTĂMAREA

## Ce înseamnă “auto-vătămare”?

Auto-vătămarea înseamnă rănirea propriului corp fără dorința de a comite suicid. Deși persoanele care se auto-vătămază pot prezenta gânduri de suicid, majoritatea spun că aceste comportamente au de fapt rolul de a-i ajuta să facă față unor emoții intense pe care nu le pot tolera și nu știu cum să le gestioneze.

Auto-vătămarea poate avea loc sub diferite forme: unele persoane se taie sau își zgârie pielea, altele își smulg părul, se ard, se lovesc, se mușcă sau se otrăvesc. Comportamentele de auto-vătămare pot avea loc zilnic, în cazul unora, sau ocazional, în momente de stres, în cazul altora.

Majoritatea persoanelor care prezintă comportamente de auto-vătămare o fac în secret și în părți ale corpului care nu sunt văzute de ceilalți. Cei care se taie sau se ard pe mâini poartă bluze cu mânecă lungă pentru a ascunde rănilor. Pot trece perioade lungi de timp în care să nu vobească nimănui despre aceste comportamente și să nu ceară ajutor sau îngrijire medicală.

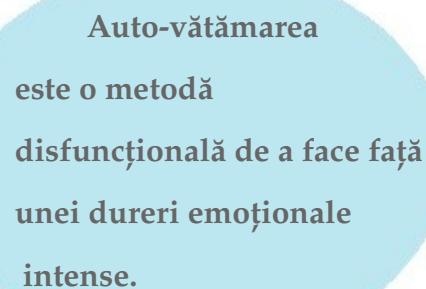
Uneori rănilor produse prin auto-vătămare pot fi superficiale, altele pot lăsa cicatrici pentru tot restul vieții, sau pot fi chiar fatale.

**“Uneori simt un amestec de emoții intense pe care nu le pot suporta... atunci mă tai și mă simt mai bine pentru moment, până când apar iar...”**

Comportamentele de auto-vătămare sunt o problemă des întâlnită, în special la adolescenți, majoritatea celor care prezintă comportamente de auto-vătămare având vârsta cuprinsă între 11 – 25 de ani. Comportamentele de auto-vătămare tind să dispară sau să se diminueze în jurul vârstei de 30 de ani, însă reprezintă o problemă serioasă care necesită tratament de specialitate. Cu tratament adecvat (psihoterapie și / sau tratament medicamentos), persoanele cu comportamente de auto-vătămare pot învăța metode mai adecvate pentru a gestiona aceste emoții.

Studiile arată că există mai multe femei decât bărbați care au comportamente de auto-vătămare. Unele

persoane care se auto-vătămează au suferit abuzuri emoționale, fizice sau sexuale. Persoanele care recurg la comportamente de auto-vătămare pot fi mai sensibile la respingerea celorlalți, pot fi mai irascibile și pot avea tendința de a se izola social. Comportamentele de auto-vătămare pot însoți alte tulburări de natură psihică: depresie, tulburări de comportament alimentar (bulimie, anorexie, mâncat compulsiv) sau tulburări de personalitate (ex. tulburarea borderline).



**Auto-vătămarea este o metodă disfuncțională de a face față unei dureri emoționale intense.**

### **De ce recurg tinerii la comportamente de auto-vătămare?**

Tinerii care prezintă comportamente de auto-vătămare recurg la acestea pentru că nu au, sau cred că nu au, alte opțiuni pentru a face față presiunii sau durerii emoționale pe care o resimt.

Pentru unii tineri, comportamentele de auto-vătămare reprezintă o modalitate de a simți o ușurare temporară a disconfortului sau o metodă de a fi în control.

Cele mai frecvente probleme care îi determină pe tineri să recurgă la comportamente de auto-vătămare sunt:

- Neînțelegerile sau certurile cu părinții
- Sentimente de izolare socială
- Tachinarea / abuzul fizic sau emoțional la școală
- Stresul legat de școală și examene
- Divorțul părinților
- Neînțelegeri sau certuri cu alți membri ai familiei
- Decesul unei persoane apropiate
- Abuz (emoțional, fizic sau sexual) suferit în copilărie
- Abuz (emoțional, fizic sau sexual) care are loc în prezent
- O sarcină nedorită
- Auto-vătămarea sau suicidul unei persoane apropiate (prieten, coleg, etc)
- Probleme legate de sexualitate
- Stimă de sine scăzută
- Respingerea socială sau în cadrul propriei familii

## Care sunt funcțiile comportamentelor de auto-vătămare?

Persoanele cu comportamente de auto-vătămare au deseori dificultăți în a explica de ce recurg la aceste comportamente.

Cel mai frecvent însă, comportamentele de auto-vătămare au următoarele funcții:

### \* Pentru a gestiona emoții intense:

- pentru a scăpa de sentimentele de gol interior, de tristețe profundă, rușine, vinovăție
- pentru a simți ceva – a simți că trăiesc
- pentru a descărca tensiunea sau furia
- pentru a se simți în control
- pentru a exprima sau a opri sentimente legate de sexualitate
- pentru a menține frica sau alte emoții intense cu care mintea s-a obișnuit și pe care le-au trăit în timpul unui abuz

### \* Pentru a se conforma cu anumite gânduri sau credințe:

- pentru a se auto-pedepsi când consideră că sunt “răi”
- pentru că se consideră “ciudați, defecti, inutili”

### \* Pentru a comunica:

- pentru a comunica altora cât de rău se simt
- pentru a exprima fizic durerea emoțională
- pentru a exprima, pe propriul corp, furia pe care o simt legat de ceilalți
- pentru a-i pedepsi pe ceilalți rănindu-și propriul corp
- pentru a-i face pe ceilalți să îi audă

Cel mai frecvent și mai periculos mit despre auto-vătămare este că reprezintă “doar” un mod de a atrage atenția.

**În absența altor abilități de a gestiona emoțiile intense sau de a face față unor situații dificile, comportamentele de auto-vătămare sunt privite de unele persoane care recurg la ele, ca un “mecanism de supraviețuire”.**

## Am comportamente de auto-vătămare, dar vreau să mă opresc. Ce pot face?

Unele persoane simt că sunt dependente de comportamentele de auto-vătămare. Acest lucru se datorează folosirii îndelungate a unui comportament ca răspuns la un stimul (emoții, situații, etc), formându-se astfel o obișnuință. Luând în considerare acest lucru, te poți aștepta ca atunci când vei încerca să oprești comportamentele de auto-vătămare, să traversezi, pentru început, o perioadă în care disconfortul tău va fi mai crescut. În timp însă, oprind comportamentele de auto-vătămare, ai șansa să înveți noi abilități de a gestiona emoțiile intense și relațiile cu cei din jur, sau de a rezolva situațiile dificile din viața ta.

Dacă ai sub 18 ani este important să spui cuiva în care ai încredere că ai nevoie de ajutor pentru a depăși această problemă. Această persoană poate fi:

- Un prieten
- Un profesor în care ai încredere
- Un membru al familiei
- O altă persoană din cadrul școlii (consilier școlar, medic sau asistentă, etc)

**Dacă ești victima unui abuz (emoțional, fizic sau sexual), caută urgent ajutorul unui adult: membru al familiei, psiholog, profesor, etc. Aceștia te pot ajuta să ieși din situația în care te afli și să primești suportul și îngrijirea de care ai nevoie.**

Dacă ești o persoană adultă, care are comportamente de auto-vătămare, este important să te adresezi unui specialist (medic psihiatru, psihoterapeut) pentru o evaluare. Comportamentele de auto-vătămare pot fi însoțite de alte probleme de natură psihică: depresie, anxietate, tulburări de comportament alimentar, tulburări de personalitate.

### Tehnici de auto-ajutor

Există 2 pași prin care poți opri comportamentele de auto-vătămare.

Primul pas presupune folosirea, în momentele critice, a unor metode care au efect pe termen scurt, în a te ajuta să oprești aceste comportamente.

Al doilea pas presupune să identifici care sunt cauzele care au provocat aceste comportamente și să dobândești sau să crești abilitățile de care ai nevoie pentru a nu mai simți impulsul de a te auto-răni.

## *Pasul 1*

În primul pas va fi necesar să găsești comportamente sau activități alternative, pe care să le practici în locul comportamentelor de auto-vătămare și care să te ajute să depășești momentele de criză.

Mai jos găsești o listă cu comportamente sau activități alternative.

A. Încearcă să amâni efectuarea comportamentelor de auto-vătămare cu 10 minute, pentru a avea timp să încerci o altă activitate prin care să îți distragi atenția și să gestionezi emoțiile. Dacă ai reușit 10 minute, încearcă să rezisti încă 10, și tot așa. Prin practică vei reuși să crești tot mai mult timpul de așteptare, până când impulsul va scădea suficient de mult încât să poți să te oprești de tot.

B. În timpul de așteptare poți:

- Să asculți muzică în căști, dată la maxim
- Să îți plimbi pe piele un cub de gheață (în locul unde obișnuiești să te tai sau să te arzi)
- Să faci un duș rece
- Să țipi foarte tare într-o pernă
- Să lovești o pernă
- Să ieși din casă și să faci o plimbare în ritm alert
- Să pui pe încheietura mâinii sau a piciorului o bandă de elastic cu care să te ciupești în loc să te tai
- Să mâzgălești cu creionul sau pixul pe o foaie de hârtie
- Să suni și să vorbești cu un/o prieten/ă

## *Pasul 2*

Pe măsură ce treci prin primul pas, descris mai sus, este necesar să afli care sunt motivele pentru care simți impulsul de a te auto-răni.

Ține un jurnal în care notează care au fost situațiile care au declanșat impulsul de a te auto-răni și care au fost gândurile și emoțiile tale legate de acea situație. Iată un exemplu mai jos:

Situația	Gânduri	Emoții	Comportament
Prietenul meu îmi spune că nu mai poate ieși astăzi cu mine	“Nu-i pasă de mine, o să mă părăsească, o să fiu iar singură și nu o să fac față! Nimeni nu mă poate iubi”	- teamă, disperare, furie	- am vrut să mă tai pe mână, dar am reușit să ies din casă și să mă plimb cu căștile în urechi și muzica dată tare
Șeful îmi spune să vin în weekend să lucrez, pentru că am greșit ceva	“Nu sunt bună de nimic, era de așteptat să-și dea seama, sunt o ratată și o incapabilă! Nu mă mai suport!”	- furie (pe mine), dezgust	- am ajuns acasă și am lovit cu pumnii în perete până când mi-a dat sângele
Am aflat că prietenii mei se duc la o petrecere, dar pe mine nu m-au invitat	“Nimeni nu mă suportă, sunt o persoană groaznică, sigur am făcut ceva pentru care mă urăsc!”	- tristețe, vinovăție	- m-am tăiat pe mâini

Împreună cu un psihoterapeut poți învăța cum să te raportezi diferit la astfel de situații și poți învăța tehnici prin care să scazi intensitatea emoțiilor.