

Önsebzés

Az önsebzés olyan komplex viselkedéscsoport, melynek célja, hogy az önsebző károsítsa vagy bántsa saját testét, az öngyilkosság szándéka nélkül. Az önsebzés minden esetben szándékos magatartás: az önsebzők vagy saját maguknak okozzák sebeiket vagy megengedik másoknak, hogy megsebezzék őket és bár külső szemlélőnek gyakran tűnhet úgy, hogy csak a figyelem középpontjába akarnak kerülni, az önsebzés elsődleges célja mindig a pszichés distressztől való megszabadulás.

Tények az önsebzőkkel kapcsolatban

Az önsebzés leggyakoribb megjelenési formája a vagdosás, az önsebzők általában ezzel „indulnak el”, és későbbi kísérletezés során találják meg az általuk preferált módszert. A vagdosás példáján elindulva: az önsebzők között teljesen eltérő technikák figyelhetők meg: az egyszerű vonaljellegű bemetszéstől a különböző ábrákig, szavak bőrbe vágásáig bármilyen lehet a sebejtés formája. Az eszközök esetében is találékonyság jellemzi őket: ha nem jutnak késhez vagy borotvapengéhez, alternatív eszközöket használnak: tollkupakot, üvegek kupakját, ollót, törött üveget, bankkártyát, vagyis tulajdonképpen bármely olyan tárgyat, mellyel képesek magukon vágott sebet ejteni. A leggyakrabban választott testrészek a karok és a lábak, de „kedvelt” hely még a mellkas, a has és a combok. A leggyakoribb helyek, mint a kar, a boka és a combok könnyen elrejthetők a család vagy a barátok elől, így az önsebzés nem kerül napvilágra, és az önsebző megszakítás nélkül folytathatja az önsebzést. Az önsebzésről megfigyelhető, hogy „hullámjellegű”: ha a fiatalok rájönnek, hogy van a környezetükben önsebző személy, akinek az önsebzés segít problémáikkal való megküzdésben, akkor hajlamosak ők is ezt az utat választani problémáik kezelésére.

Az önsebzőknek sokszor esik neheze az érzelmek kifejezése, vagyis nehezen találják meg azt a kommunikációs módot, amivel kifejezhetik a bennük lévő feszültséget. Az érzések kontrollálása szintén sok esetben jelent problémát az önsebzők számára: a legtöbben úgy érzik, nem tudják megbeszélni problémáikat a családjukkal, otthon csak elutasítást kapnak. Énképük a legtöbb esetben negatív. Sok önsebző érzi magát elveszettnek, fagyosnak, depressziósnak és elszigeteltnek. Úgy érzik, van bennük valami belső rossz, és emiatt értéktelenek. Serdülő korban gyakran vannak problémáik a szexualitásukkal és a nemi orientációjukkal, és sokan küzdenek az identitásukkal vagy a nemi szerepükkel kapcsolatos problémákkal. A szexualitás

tekintetében hajlanak az aszexualitásra vagy a szexuális semlegességre. Sokan tartják közülük a szexuális aktust gusztustalannak, és részesítik előnyben az ölelkezést és a csókolózást a szexszel szemben. Ennek ellenére életükben gyakran figyelhetők meg promiszkuózus epizódok.

Az önsebzők fő motivációs bázisai a következők:

- Érzelemmoduláció (a félelem vagy a harag csökkentése, önbüntetés valamiért, a valóságérzet visszaszerzése)
- Sivárság (elűzése) (az üresség érzésének megszüntetése, a rossz emlékek távoltartása)
- Büntető kettősség (önbüntetés a jókedvért vagy valamely titok elárulásáért, engedelmeskedés a kényszerítő hallucinációknak)
- Mások befolyásolása (harag vagy bosszú kifejezése mások felé, hogy a másik lássa, milyen fájdalmat vállaltak érte)
- Mágikus kontroll (mások megóvása, valaki megakadályozása abban, hogy másokat bántson)
- Önstimulálás (izgalom vagy „elszállás” kiváltása, a szexuális arousal érzésének csökkentése)

Az önsebzéshez leggyakrabban kapcsolódó érzés a szégyen. A szégyent több tényező is okozhatja, de van három olyan faktor, ami kiemelkedik a többi közül:

- sebek, zúzódások és hegek: az önsebzők sebhelyei élethosszig tartó emlékeztetők lehetnek a korábbi szenvedésekre. A sebek felfedésével az önsebzők megkockáztatják, hogy az emberek meglátják sebeiket, kérdéseket fognak feltenni és ítélni fognak viselkedésük felett. Ha mások kéréseket tesznek fel a sebeikkel kapcsolatban, az önsebzők anticipálják a másik fél undorát, és gyakran kényszerülnek hazugságra emiatt. Mindemellett vannak olyan önsebzők is, akik nem szégyenkeznek hegeik miatt, inkább úgy tekintenek rájuk, mint a csatában szerzett sebekre.
- izoláció és elidegenedés: az önsebzők gyakran éreznek szégyent viselkedésük valós természete miatt. Általában elszigeteltnek érzik magukat az önsebzés miatt, mert nem realizálják, hogy viselkedésük nem egyedülálló, és vannak más önsebzők is rajtuk kívül.

- kontroll elvesztése: az önsebzők sokszor érzik magukat gyengének az önsebző viselkedés miatt. Próbálnak tenni az önsebzés ellen, megpróbálják abbahagyni, de gyakran képtelenek erre. Ha beszélnek is valakivel az önsebzésről, az új sérüléseket ritkán vallják be. Az önsebzők nagy része gondolja úgy, hogy függő az önsebzéstől.

Mítoszok az önsebzéssel kapcsolatban

Az önsebzéssel kapcsolatban léteznek közkeletű mítoszok. Ezek nemcsak hamisak, de veszélyesek is, mivel csökkenti próbálják a probléma nagyságát, és bagatellizálják a szükséges segítség mértékét is. A legnépszerűbb mítoszok az önsebzéssel kapcsolatban:

- az önsebzés minden esetben figyelemkereső viselkedés: a legtöbb önsebző általában magányos helyen és egyedül sebzí meg magát, olyan testrészen, melyet el tud rejteni mások elől. Sok esetben se a családjuknak, se a barátaiknak nem mondják el, mit tettek, és segítséget sem kérnek, mivel szégyellik a sebeiket.
- az önsebzés „nem fáj”: igaz, hogy az emocionális túlfeszítettség miatt az önsebző számára a fájdalom megélése tompább lehet, de ettől függetlenül az önsebzés fájdalmas aktus. Valójában elég gyakori, hogy az önsebzőket végül a fájdalom erősíti meg abban, hogy segítséget keressenek.
- a probléma komolyságát az ismétlések számából lehet felismerni: az az önsebző, aki csak egyszer és egy kisebb kárt okoz magának, pontosan ugyanolyan rossz érzelmi állapotban lehet, mint az, aki gyakran és komoly sebeket okoz magán.

Mit kell tennünk akkor, ha gyanítjuk vagy felfedeztük, hogy gyermekünk vagy az egyik diákunk önsebző?

Ha csak gyanakszunk, akkor először is tudjuk meg, hogy a gyerek tényleg sebzí-e önmagát. Ha biztosak vagyunk az önsebzésben, akkor biztosítsuk az önsebzőt, hogy szeretnénk segíteni neki, és számíthat rá. Az aggodalmainkat mindenképpen ítékezés nélkül osszuk meg vele. Értessük meg vele, hogy átérezzük a problémáit és fájdalmát, de fáj nekünk, hogy ezt kell tennie magával, hogy jobban legyen. Ha megpróbálja lekicsinyelni a problémáját („nem nagy ügy”), akkor tudjuk meg, hogy nem azért teszi-e ezt, mert fél, hogy megharagszunk rá. Ha nemet mond, de továbbra is minimalizálni akarja a problémát, mondjuk meg neki, hogy ezzel kapcsolatban inkább egy hozzáértő értékelésre lenne szüksége. Tudjuk meg, hogy

öngyilkossági gondolatai és terveit is vannak-e. Ha erre is igennel felel, akkor feltétlenül és azonnal kérjük szakember segítségét a problémával kapcsolatban, mert nagy a veszélye, hogy a gyermek meg is fogja kísérelni az öngyilkosságot.

Ha nincsenek ilyen terveit, akkor kérdezzük meg, hogy tudja-e miért sebzí meg önmagát. Biztosítsuk, hogy bármikor ott leszünk és meghallgatjuk, ha úgy érzi, beszélni akar a problémájáról. Azonban mindenképp fel kell készülnünk rá, hogy olyan dolgokat hallhatunk tőle, amit nehéz lesz elfogadni.

Mindenképpen fontos, hogy :

- Ne mutassunk haragot!
- Ne gondoljuk azt, hogy az önsebzés csak a figyelemfelkeltés miatt történt, és csak egyszeri!
- Ne büntessük a gyereket!

Tudatosítsuk, hogy :

- A jó hallgatás és a figyelem kulcsfontosságú a segítségnyújtásban.
- Az önsebzés csak egy tünete a mélyebben fekvő problémáknak. Próbáljunk meg ezekre a problémákra fókuszálni!
- Fontos tudatosítanunk, hogy minden gyerek egyedi megoldásokat igényel, ezért az önsebzéssel kapcsolatban sem lehet egy általános „receptet” adni.
- Az önsebzőktől nagy bátorságot igényel, hogy beszéljenek valakinek a problémájukról, és segítséget kérjenek. Ha megnyílnak nekünk, és beszélnek az önsebzésükről, azt jelzi, hogy bízni akarnak bennünk. Mutassunk törődést, részvétet, tiszteletet, elfogadást és türelmet.

Természetesen ezek még csak az első lépések. Az, hogy a önsebző beszél nekünk a problémájáról, már reményt keltő, de tudnunk kell azt is, hogyan segíthetünk neki, milyen tanácsokat adhatunk. A legjobb megoldás, ha rávesszük arra, hogy elfogadja egy szakember segítségét. A szakemberrel való találkozásig a következő listák jelenthetnek segítséget a számunkra. A listák elsődlegesen magának az önsebzőnek szólnak, de szülők és pedagógusok is profitálhatnak belőle, mivel megoldási módokat kínál az önsebzés helyett, ezen kívül jól megvilágítja az önsebzés sokoldalúságát is. A lista a következő:

Mikor állj le az önsebzéssel?

Erre a kérdésre csak látszólag egyszerű válaszolni. Az önsebzés elhagyásáról mindenki csak maga dönthet. Hiába várja el ezt a környezet, amíg belül nem születik meg az elhatározás, valószínűleg nem sikerül felhagyni az önsebzéssel. Ha megpróbálsz megválaszolni az alábbi kérdéseket, támpontot kaphatsz arra nézve, hogy milyen esélyeid vannak az önmagaddal folytatott küzdelemben.

- Számíthatok-e stabil érzelmi támogatásra barátaimtól, családomtól vagy szakemberektől, amikor önsebzésre érzek késztetést?
- Van-e legalább két ember, akit felhívhatok, ha önsebzésre érzek késztetést?
- Tudok-e valakivel beszélni az önsebzésről?
- Van-e egy listám legalább tíz dologról, amit önsebzés helyett csinálhatok?
- Van-e egy hely, ahová elmehetek otthonról, ha önsebzésre érzek késztetést?
- Úgy érzem-e, hogy meg tudok szabadulni azoktól az eszközöktől, amelyekkel meg szoktam sebezni magam?
- Elmondtam-e valakinek, hogy fel akarok hagyni az önsebzéssel?
- Elszántam-e magam, hogy elviselem, ha kényelmetlenül, rémülten és frusztráltan fogom érezni magam?
- Képes leszek-e gondolni az önsebzésre, anélkül, hogy megtenném?
- Valóban fel akarok-e hagyni az önsebzéssel?

Mi tehetek az önsebzés helyett?

Első lépésként érdemes megfogalmazni az érzést, ami miatt önsebzésre vágyunk. Először tehát próbáld meg eldönteni, hogy érzed magát ebben a pillanatban.

- Dühösnek?
- Frusztráltak?
- Türelmetlennek?
- Szomorúnak?
- Nagyon vágysz az önsebzés élményére?
- Mintha nem érzékelnéd önmagad vagy a külvilágot?
- Tompa és üres vagy?

Ezután válaszd ki valamelyik, hangulatodhoz illő módszert.

Ha dühös, frusztrált, esetleg nyugtalan vagy, végezz valami fizikai tevékenységet, valami durvát, ami nem érint semmilyen élőlényt. Pl.:

- vagdoss szét egy műanyag palackot, kartont, régi ruhadarabot,
- csinálj egy rongybabát, ami jelképezi azokat a dolgokat, amire dühös vagy, tépd vagy vagdossd szét,
- taposs laposra sörös/üdítős fémdobozokat,
- üss egy boxzsákot vagy egy párnát,
- üsd a falat egy párnával, mintha párnacsatáznál,
- tépj szét öreg telefonkönyvet,
- egy téged ábrázoló rajzon, fotón rajzold be piros tintával, ahol vágnál, vagdossd szét,
- készíts gyurmából szobrot, és vágd vagy lapítsd szét,
- hajíts jégdarabokat a falnak vagy a kádba, olyan erősen, hogy széttörjenek,
- tördelj ágakat.

Ezek hatásosabbak lehetnek, ha beszélsz azokhoz a dolgokhoz, amiket ütsz/tépsz/vágysz. Magyarázd el “nekik”, miért vagy dühös, vagy mi fáj – ha káromkodsz, sírsz vagy kiabálsz, az is segíthet.

Ha ürességet vagy tompaságot élsz át, csinálj olyasmit, ami intenzív fizikai élményt kelt:

- szorongass jeget,
- rágj borsot vagy gyömbért,
- kenj az orrod alá vietnami balzsamot,
- csapj egy nagyot az asztalra,

- dugd az ujjad egy percre valami fagyos dologba (pl. fagyalt),
- tekerj egy gumiszalagot a csuklódra, és “csípd meg” vele a bőröd,
- vegyél hideg zuhanyt,
- figyeld a lélegzeted,
- figyelj meg egy tárgyat a szobában, és készíts róla minél részletesebb leírást (méret, szín, alak, anyag, funkció, stb.),
- csinálj valamit, amire koncentrálni kell: számítógépes játék, keresztrejtvény, hímzés, stb.,
- válassz ki egy tetszőleges tárgyat, és írd fel egy papírra legalább 30 dolgot, amire használni lehet,
- nézz utána egy témának az interneten (vannak, akik azt tapasztalják, hogy az internet használata fokozhatja a “valótlanság” érzését – legyél óvatos, ha nem tudod, hogy hat rád)

Ha vért, vagy hegeket akarsz látni:

- rajzolj magadra vonalakat egy piros filctollal vagy piros temperával,
- hennatetoválassal fess vonalakat magadra, hagyd száradni néhány órát, majd vakard le a hennát – a nyoma megmarad

Ha ezek nem segítenek, próbálkozz a következő kérdésekkel! Válaszolj őszintén, írásban, minél részletesebben:

- Miért akarom megsebezni magam, mi vezetett ide?
- Volt már ilyen érzésem? Hogyan birkóztam meg vele? Hogy éreztem akkor?
- Mit tettem eddig, hogy javuljon, mit tehetek még?
- Hogy érzem magam ebben a pillanatban?
- Hogy érzem magam, amikor megsebzem magam?
- Hogy fogok érezni utána? Hogy fogok érezni holnap reggel?
- El tudom-e kerülni a jövőben ezt a kiváltó okot, tudok-e jobban bánni vele?
- Muszáj-e megvágnom magam?

Ha úgy érzed, mégsem tudod elkerülni az önsebzést, figyelj a biztonságra:

- használj tiszta eszközt, ne osztozz mással ezeken,

- ne vágj mélyre,
- legyenek elsősegély eszközeid,
- szabj határokat, dönts el, meddig mész el ,
- annyit vágj, amennyit nagyon muszáj.”
- **KÉRD SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉT!**