



ÖNBÁNTALMAZÁS



Az önbántalmazás **szándékos testi fájdalomkeltés** vagy **saját test csonkítása** (például vágás, szúrás, karcolás, azaz falcolás), amelynek sok oka lehet. Van, akinél egyfajta **segélyhívás**, mód arra, hogy felhívja környezetének figyelmét a problémáira. Van, aki a felgyülemlett stresszt, érzelmi stresszt vezet le ebben a formában, de az önbántalmazás olyan mentális betegségek jele is lehet, mint a **depresszió**. Néhány önbántalmazó esetében öngyilkossági gondolatok is társulnak a tettehez, de általánosságban az önbántalmazás nem feltétlen jelez öngyilkossági szándékot. Mégis **komolyan kell venni**, mert az önbántalmazás bizonyos esetekben halált okozhat (például a csukló sértegetése során érfelvágás).

Milyen jellegű viselkedés számít önbántalmazásnak?

Többféle típusú viselkedés is önbántalmazásnak tekinthető, úgymint:

- **Valamely testrész vágódása, vágása, általában a karokon, csuklókon, combokon**
- **Túladagolása drogoknak, gyógyszereknek**
- **A bőr égetése cigivel, öngyújtóval**

Vannak további olyan kockázatos (általában veszélyes önmagunkra és másokra) cselekedetek, amik szintén önbántalmazás kategóriájába eshetnek, mint a **gyorsulás autóval, illegális drogok használata, vagy a védekezés nélküli szex**.

Miért bántja valaki magát?

Azok a fiatalok, akik ilyen módon bántalmazzák magukat, a testi fájdalom során **megkönnyebbülést éreznek**, megszabadulnak a bennük tomboló feszültségtől. **Nehezen tudnak szavakba önteni, egészen pontosan miért is kezdik el csinálni**. Talán nem tudják más módon kifejezni a haragot vagy fájdalmat, vagy erősnek érzik magukat attól, hogy képesek kontrollálni, elviselni a fájdalmat. Néhányan fokozottabban hajlamosak önbántalmazásra másoknál, például azok, akiknek korábban érzelmi, fizikai, esetleg szexuális bántalmazásban volt részük, akik különösen kritikus, stresszes, problémás családból származnak, illetve, akik mentális betegséggel küzdenek (például depresszióval).



ÖNBÁNTALMAZÁS



Mit tehetsz, ha te is szoktad magad bántani?

Nagyon fontos, hogy **minél hamarabb segítséget keress**. Első lépésként elég, ha egy szerinted **megbízható és megértő felnőttel** beszélsz (valamelyik szülőddel, családtagoddal, barátoddal, tanároddal). Fordulhatsz **szakemberhez** is (pszichológus, pszichiáter, iskolapszichológus), aki mindent megtesz majd lelki és testi épségedért, és ha úgy ítéli meg, hogy arra lenne szükséged, gyógyszeres kezelést rendel el.

Sokkal egyszerűbb segítséget kapnod, mint azt talán most gondolod, többféle intézmény, szervezet létezik, akik a Tiedhez hasonló problémák esetén megfelelő segítséget nyújtanak, hogy jobb megoldást találhass a problémákkal való megküzdéshez (megküzdési stratégiák, kommunikációs képességek fejlesztése). **Ha azonnali segítségre szorulsz, hívd a mentőket!**

Hogyan segíthetek önbántalmazó ismerőseimnek?

Vannak olyanok, akik idővel maguktól felhagynak az önbántalmazással, külső beavatkozás nélkül, míg mások szakember segítségével tudnak leállni vele, új módszereket találva a feszültség levezetésére, érzelmeik, igényeik jobb kifejezésére.

Ha a környezetben valakiről tudod, hogy magában kárt tesz, a legjobb, amit tehetsz, ha biztosítod arról, hogy számíthat rád, és bátorítod, hogy kérjen szakembertől segítséget. Próbáld megteremteni a lehetőséget, hogy úgy érezze, nyugodtan beszélhet az érzéseiről. **Hallgasd meg türelmesen és nyitottan**, mert talán szégyelli tettét és nagyon fél attól, hogy mások elítélik majd érte.

Ha úgy látod, sürgősen orvosi ellátásra szorul, hívd az általános segélyhívó számot (112) vagy a mentőket (104).

Mivel meglehetősen nyomasztó lehet segíteni valakinek, aki magát szúrja, vagdossa, vagy más módokon bántja, jól teszed, ha magad is keresel valakit (egy megértő szülőt, barátot, tanárt vagy iskolapszichológust), akivel meg tudod osztani a benned keletkezett gondolatokat, érzéseket.