

BUGL

Staðreyndir um sjálfsskaða

Fyrir ungt fólk, vini þeirra og fjölskyldur



Efnisyfirlit

Upphafsorð.....	bls. 3
Hvað er sjálfsskaði?.....	bls. 4
Staðreynd eða misskilningur?.....	bls. 6
Að leita sér aðstoðar.....	bls. 8
Bati.....	bls. 10
Farðu vel með þig!.....	bls. 13
Ég hef áhyggjur af einhverjum öðrum.....	bls. 15
Frekari aðstoð, stuðningur og upplýsingar.....	bls. 18

Upphafsorð

Markmiðið með þessum leiðbeiningum er að hjálpa þér að skilja sjálfsskaða betur og vita hvað þú átt að gera ef þú hefur áhyggjur af sjálfri/sjálfum þér eða einhverjum öðrum. Útskýrt er hvað sjálfsskaði er, hvað á að gera ef þú eða einhver annar er að skaða sig, og hvert á að leita eftir aðstoð.

Sjálfsskaði er mjög algeng hegðun og snertir mun fleiri en þig grunar.

„10% allra unglunga skaða sig“

Það þýðir að a.m.k. tveir unglingar í hverri skólastofu hafa einhvern tíma skaðað sig. Ef þú ert að skaða þig ertu ekki ein(n) - miklar upplýsingar og stuðningur eru í boði.

Mundu að sjálfsskaði er ekki sjálfsvígstilraun eða kall eftir athygli, fremur leið til að takast á við yfirþyrmandi og sársaukafullar hugsanir eða tilfinningar. Sjálfsskaða á alltaf að taka alvarlega,

Það er hægt að lifa án sjálfsskaða. Það er mikilvægt að hafa í huga að þér mun ekki alltaf líða eins og þér líður núna.

Með réttri aðstoð og stuðningi geta flestir sem skaða sig náð sér. Flestir sem skaða sig hætta því af sjálfsdáðum en þeir sem eiga í erfiðleikum með að hætta geta náð sér með viðeigandi stuðningi.

Hvað er sjálfsskaði?

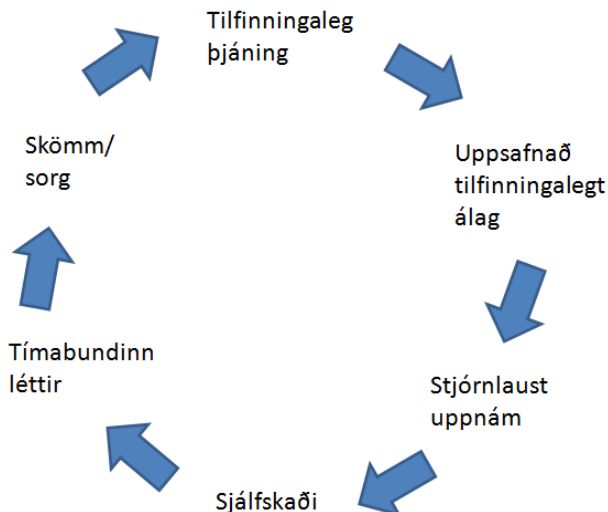
Sjálfsskaði er hegðun þar sem einhver veldur sjálfum sér skaða, yfirleitt í þeim tilgangi að takast á við erfiðar eða sársaukafullar hugsanir og tilfinningar. Algengast er að viðkomandi skeri sig, brenni, eða taki of stóra (þó ekki lífshættulega) skammta af lyfjum. Hins vegar má einnig skilgreina áhættuhegðun, og í raun alla hegðun sem veldur einhvers konar skaða, hversu minni háttar sem hann er, sem sjálfsskaða.

Í raun má líta á alla hegðun sem hefur það að markmiði að takast á við erfiðar tilfinningar og veldur viðkomandi skaða eða áverkum, sem sjálfsskaða.

Sjálfsskaðahringurinn

Sjálfsskaði byrjar venjulega sem leið til að létta á uppsöfnuðu álagi tengdu sársaukafullum hugsunum og tilfinningum. Sá sem skaðar sig finnur þá mögulega fyrir tímabundnum létti frá tilfinningalegum sársauka. Það er mikilvægt að hafa í huga að sá léttir er aðeins tímabundinn, þar sem undirliggjandi vandamál eru enn til staðar. Fljótlega gætu skömm og sektarkennd gert vart við sig, sem getur viðhaldið hringnum.

Sjálfsskaði getur orðið að eðlilegri leið til að glíma við erfiðleika vegna þess að í byrjun finnur maður oft fyrir miklum létti. Það er því mjög mikilvægt að tala strax við einhvern og fá stuðning og rétta aðstoð. Hægt er að læra nýjar leiðir til að takast á við tilfinningalegan sársauka og rjúfa þannig hringinn til frambúðar.



Hver gerir þetta?

Hinn dæmigerði unglíngur sem stundar sjálfsskaða er ekki til. Hver sem er getur glímt við sjálfsskaða. Talið er að 10-20 % allra unglíngja skaði sig. Ef þú ert að skaða þig eru margir sem skilja hvað þú ert að ganga í gegnum.

Flestir unglíngar sem skaða sig segjast hafa byrjað í kringum 12 ára aldur.

Þó að flestir geti glímt við sjálfsskaða, þá eru sumir líklegri til þess en aðrir vegna ýmissa hluta sem hafa átt sér stað í lífi þeirra - hvar þeir búa, tengsla við vini og fjölskyldu, hvernig gengur í skólanum, eða samblandi þessara þátta. Því er sumum hættara við að byrja að skaða sig en öðrum.

Nokkrir þættir sem valda aukinni áhættu eru:

- Að vera með geðröskun, t.d. þunglyndi, kvíða, jaðarpersónuleikaröskun (e. borderline personality disorder), eða átröskun.
- Að búa ekki hjá foreldrum sínum, eða hafa yfirgefið fósturheimili.
- Að vera hluti af LGBTQ samfélaginu. Lesbian, gay, biesex.,trg ,quer
- Að hafa misst einhvern nákominn úr sjálfsvígi.

Mikilvægt er að muna að þótt þessir þættir geti aukið líkurnar á sjálfsskaða, þá verða þeir ekki sjálfkrafa til þess að viðkomandi skaði sig. Að sama skapi gæti einhver sem ekki hefur upplifað neinn þessara þátta glímt við sjálfsskaða. Hver sem er getur lent í því.

Hvers vegna skaðar fólk sig?

Allir eiga það sameiginlegt að finna stundum fyrir álagi og áhyggjum, af ýmsum ástæðum. Sumir ráða vel við svoleiðis vandamál með því að leita stuðnings hjá vinum og fjölskyldu, en aðrir upplifa þau sem yfirþyrmandi og óyfirstíganleg. Þegar við tjáum ekki tilfinningar okkar og tölum ekki um það sem veldur okkur uppnámi, reiði, eða vanlíðan, getur álagið byggst upp og orðið óbærilegt. Sumir byrgja þetta allt inni og nota líkama sinn til að tjá þær hugsanir og tilfinningar sem þeir geta ekki sagt upphátt. Fólk skaðar sig oft þegar spennustigið verður of hátt. Ef þú skaðar þig, þá gæti verið að þú upplifir frekar löngun til að gera það þegar þú ert reið(ur), áhyggjufull(ur), eða þunglynd(ur).

Ástæður sjálfsskaða geta verið mjög mismunandi frá einni manneskju til annarrar. Nokkrir hlutir sem unglingar hafa gefið upp sem tilefni til sjálfsskaða eru:

- Erfiðleikar heima
- Rífrildi eða vandamál með vini
- Álag í skólanum
- Einelti
- Þunglyndi
- Kvíði
- Lágt sjálfsmat
- Breytingar, t.d. skólaskipti
- Áfengis- og vímuefnanotkun

Þegar nokkur þessara vandamála eru til staðar getur það fljótt orðið yfirþyrmandi og of mikið fyrir eina manneskju að takast á við. Einn unglingur lýsti því þannig að margir skaði sig til að „losa um særindi, reiði og sársauka“ í tengslum við álag í lífi þeirra. Þau sköðuðu sig vegna þess að þau vissu ekki hvað annað þau áttu að gera og upplifðu að það væru engir aðrir kostir í stöðunni. Að tala við einhvern sem þú treystir, eða fagmanneskju, gæti hjálpað þér að finna önnur úrræði til að takast á við þann andlega sársauka sem þú ert að glíma við.

Ef þú ert að ganga í gegnum erfiðleika í lífi þínu er hægt að fá stuðning. Vinsamlegast líttu á „Frekari aðstoð, stuðningur og upplýsingar“ hlutann í þessum bæklingi (bls.?)

Staðreynd eða misskilningur?

Það eru ýmsar sögusagnir á kreiki um sjálfsskaða sem kemur ekki á óvart því sögusagnir og misskilningur koma oft upp í kringum vandamál eins og sjálfsskaða, sem lítil þekking er á. Neikvæðar staðalmyndir geta haft mikil áhrif. Nauðsynlegt er að uppræta þær, þar sem þær koma í veg fyrir að fólk opni sig um vanda sinn og biðji um aðstoð. Þessar sögusagnir verða líka til þess að fagfólk, fjölskylda og vinir geta misskilið þá sem stunda sjálfsskaða.

Sögusögn: „Sjálfskaði er athyglissýki“

Ein algengasta staðalímyndin um sjálfskaða er að hann snúist um að „leita eftir athygli“. Það er rangt. Margir sem skaða sig gera það í langan tíma án þess að ræða við neinn um það sem þeir eru að ganga í gegnum, og það getur reynst þeim mjög erfitt að finna hugrekki til að biðja um hjálp.

Sögusögn: „Sjálfskaði er hluti af því að vera ‘goth týpa’“

Önnur staðalímynd er að sjálfskaði sé hluti af ýmsum menningarkimum sem tengjast unglingsárunum, til dæmis ‘goth’ eða ‘emo’. Þrátt fyrir að einhverjar rannsóknir hafi sýnt fram á tengsl þarna á milli eru engar óyggjandi niðurstöður sem sýna fram á það. Engar rannsóknir hafa sýnt fram á að sjálfskaði tilheyri einhverri einni unglíngamenningu frekar en annarri.

Sögusögn: „Bara stelpur skaða sig“

Oft er litið svo á að stelpur séu líklegri til að skaða sig en strákar, en það er ekki víst að það sé rétt. Strákar og stelpur sýna mögulega mismunandi sjálfskaðahegðun, eða skaða sig af mismunandi ástæðum, en vandinn getur þó verið jafnalvarlegur.

Sögusögn: „Fólk sem skaðar sig hlýtur að hafa ánægju af því“

Sumir telja að einstaklingar sem skaða sig njóti sársaukans eða áhættunnar sem hegðunin skapar. Ekkert bendir til þess að þeir sem skaða sig finni fyrir sársauka á annan hátt en aðrir. Sjálfskaðinn veldur þeim oft miklum sársauka. Sumir upplifa dofa þegar þeir eru þunglyndir og langar bara að finna fyrir einhverju til að minna sig á að þeir eru á lífi, jafnvel þótt það sé sárt. Aðrir hafa lýst þessum sársauka sem refsingu.

Sögusögn: „Fólk sem skaðar sig er með sjálfsvígshugsanir“

Fólk sem skilur ekki sjálfskaða álitur sjálfskaðahegðun stundum vera sjálfsvígstílaun. Hjá mörgum snýst sjálfskaði um að reyna að takast á við erfiðar tilfinningar og aðstæður. Sumir hafa lýst sjálfskaða sem leið til að lifa af og komast í gegnum þessa erfiðleika. Þó gætu þeir sem skaða sig mögulega verið með sjálfsvígshugsanir og gætu reynt að enda líf sitt. Þess vegna er mikilvægt að hegðunin sé alltaf tekin alvarlega.

„Fólk tengir oft sjálfskaða við sjálfsvíg, en fyrir mér var hann eitthvað allt annað. Hann var minn valkostur fremur en sjálfsvíg, mín leið til að ráða við vandann, þrátt fyrir að ég óskaði þess oft að mín tilvera endaði.“

Að fá aðstoð

Ætti ég að segja einhverjum?

Já. Oft er fyrsta skrefið til að komast út úr vítahringnum að tala við einhvern.

Það er ekki auðvelt, og þér gæti þótt erfitt að ræða um sjálfsskaðann þinn og ástæðurnar fyrir honum. Það er eðlilegt - mörgum unglingum sem skaða sig finnst mjög erfitt að biðja um hjálp. Það er hins vegar mjög mikilvægt skref í áttina að því að líða betur og ná bata.

„Þú sýnir styrk og hugrekki með því að segja frá sjálfsskaðanum þínum. Það er oftast mikill léttir að segja frá og deila.

Ekki vera hrædd(ur) við að biðja um hjálp, hvernig og hvenær sem þig vantar hana. Það er ekki veikleikamerki að tala um tilfinningar. Það sýnir að þú vilt taka ábyrgð á heilsu þinni og gera það sem þarf til að viðhalda henni. Það er ekki alltaf auðvelt að tjá líðan sína. Ef þér finnst erfitt að finna eitt orð til að lýsa tilfinningu geturðu notað eins mörg og með þarf til að koma líðan þinni til skila.

Ein leið til að takast á við vandamál sem þú hefur verið að glíma við í höfðinu á þér um tíma er að tala um það. Að finnast vera hlustað á sig getur hjálpað þér að finna fyrir stuðningi. Þetta virkar í báðar áttir; ef þú opnar þig getur það hvatt aðra til að gera það líka.

Hvern get ég talað við?

Það eru margir sem þú getur talað við um það sem þú ert að ganga í gegnum. Það er mikilvægt að velja einhvern sem þú treystir og líður vel með, til að viðkomandi geti hjálpað þér og veitt þér stuðning. Unglingar hafa sagst geta talað við:

- Vini
- Fjölskyldumeðlimi
- Einhvern í skólanum, t.d. kennara, skólahjúkrunarfræðing eða námsráðgjafa
- Unglingaráðgjafa
- Heimilislækninn sinn eða annan heilbrigðisstarfsmann, t.d. sálfræðing eða hjúkrunarfræðing
- Ýmis samtök og hjálparsíma (sjá nánar á bls.?)

Það eru engar reglur um hvernig þú ættir að segja einhverjum frá. Mikilvægast er að þér líði vel með það og að þú treystir manneskjunnni sem þú ákveður að tala við. Taktu frá tíma til að tala við hann/hana. Mundu að þú getur farið á þínum hraða og þú ræður hversu mikið þú segir.

Ef þér finnst of erfitt að tala um það, þá geturðu sagt einhverjum frá í bréfi eða með rafrænum skilaboðum, t.d. Messenger. Þú getur jafnvel beðið vin/vinkonu um að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir fyrir þína hönd. Láttu viðkomandi vita að þú þurfir hjálp með hvernig þér líður. Það er ekki nauðsynlegt að gefa upp smáatriði varðandi hvernig þú hefur skaðað þig, og þú þarft ekki að ræða það sem þér finnst óþægilegt. Reyndu að beina athyglinni að hugsunum og tilfinningum á bak við sjálfsskaðann, frekar en hegðuninni sjálfri.

Ef þú ákveður að tala við heimilislækninn, eða annan heilbrigðisstarfsmann, gætirðu tekið vin eða fjölskyldumeðlim með þér til stuðnings.

„Stundum líður manni verr fyrst eftir að maður segir frá. Það er eðlilegt. En mundu að þegar þú ert komin(n) yfir þessa hindrun, þá verður auðveldara að fá stuðning og aðstoð.“

Ef þú hefur áhyggjur af að sá/sú sem þú segir frá muni ekki skilja, eða ef það hefur jafnvel gerst, þá gætirðu látið viðkomandi fá eintak af þessum leiðbeiningum, eða stungið upp á að hann/hún ræði við sérfræðing í faginu til að fá betri skilning á sjálfsskaða.

Mundu að heilbrigðisstarfsfólk, heimilislæknar og kennarar hafa flestir þekkingu á þessum málum og eru boðnir og búnir að hjálpa.

Ekki láta óttann við slæm viðbrögð stöðva þig í að leita eftir þeirri aðstoð sem þú þarft á að halda og átt skilið að fá. Þótt það sé erfitt að segja einhverjum frá, þá léttir það álagi af þér og veitir þér aðgang að þeim stuðningi og aðstoð sem er í boði.

Hvaða aðstoð er í boði fyrir mig?

Ýmiss konar stuðningur og meðferðarleiðir eru í boði þegar þú er tilbúin(n) til að fá aðstoð. Ef þú leitar til heimilislæknisins er líklegt að hann vísi þér í viðtalsmeðferð. Þar muntu hitta fagmanneskju sem hlustar á þig og hjálpar þér að finna lausnir og leiðir til að takast á við vandamálin sem þú ert að glíma við.

Ýmis form viðtalsmeðferðar, eins og t.d. hugræn atferlismeðferð, hafa að markmiði að byggja upp heilbrigðar leiðir til að takast á við erfiðleika og leysa vandamál. Slíkar meðferðir hafa reynst vel við að draga úr sjálfsskaða.

Aðrar meðferðarleiðir beinast að því að aðstoða þig við að finna út hvaða undirbyggjandi vandamál eru að valda þér vanlíðan og verða til þess að þú skaðar þig. Það er mikilvægt að ræða þessi mál við heimilislækninn þinn eða annan heilbrigðisstarfsmann til að ákvarða hvaða meðferðarleið muni gagnast þér best.

Einnig eru starfandi ýmis samtök og sjálfshjálparhópar sem geta veitt þér stuðning. Fólk sem hefur stundað sjálfsskaða hefur sagt að það geti verið hjálplegt að heyra frá öðrum sem hafa gengið í gegnum það sama. Frekari upplýsingar varðandi þessi stuðningsúrræði er að finna aftast í þessum leiðbeiningum.

„Ég hef öðlast mun meira sjálfstraust. Ég hef lært að vera opnari með tilfinningar mínar og halda áfram með líf mitt. Þegar enginn vissi leið mér eins og eitthvað héldi aftur af mér. Nú hef ég getað opnað mig og útskýrt það sem ég geri. Ég hef öðlast skilning á því og er laus við að þurfa að ljúga og fela það sem ég hef gert. Ég skammast mín ekki lengur því að ég veit að fólk sýnir mér stuðning.“

Bati

Það er mikilvægt að muna að þér mun ekki alltaf líða eins og þér líður núna. Með rétttri aðstoð og stuðningi getur orðið auðveldara að takast á við vandamálin sem valda því að þú skaðar þig, og með því er dregið úr vandanum eða hann jafnvel verður ekki lengur til staðar.

„Taktu þér tíma og vertu þolinmóð(ur) við sjálfa(n) þig. Bataferlið tekur mislangan tíma. Byrjaðu á að læra að hugsa vel um þig.“

Unglingar sem hafa náð bata frá sjálfsskaða segja að ýmsar breytingar í lífi þeirra (t.d. að flytja aftur heim til foreldra, skipta um skóla, klára próf, byrja í háskóla, skipta um vinnu, eða breytingar á fjárhagsstöðu) hafi hjálpað þeim að ná sér. Þegar einn eða tveir þættir sem ollu því að þau sköðuðu sig (t.d. fjölskylduaðstæður, eða einelti í skólanum) lögðuðst, þá fannst þeim þau ekki lengur þurfa að nota sjálfsskaða til að takast á við vandann.

Aðrir sögðust hafa náð bata með því að finna nýjar og uppbyggilegri leiðir til að takast á við tilfinningar sínar og vanlíðan. Það er líka mikilvægur liður í að ná bata frá sjálfsskaða.

„Það rann upp fyrir mér að ef ég héldi áfram að skaða mig hindraði það mig í að þroskast. Sjálfsskaðinn gerði ekki annað en að sanna að ég væri enn hér og fyndi fyrir einhverju, en hann gerði mér ekki kleift að komast fram á við. Ef ég hætti þessu ekki yrði ég alltaf föst í sömu stöðu.“

Hvernig get ég hætt að skaða mig?

Ef þú ert að reyna að hætta að skaða þig skiptir miklu máli að biðja um aðstoð og fá stuðning. Mikilvægt er að gera það þegar þú ert tilbúin(n) að tala um þetta. Það skiptir ekki máli hvern þú talar við, bara að það sé einhver sem þú treystir og líður vel með. Það mikilvægasta er að þú talir við einhvern. Þér þarf ekki að finnast þú þurfa að takast á við þetta upp á eigin spýtur. Unglingar sem eru vanir að bera sínar byrðar einir eiga oft erfitt með að þiggja stuðning. Hluti af því að ná bata er að treysta öðru fólki nægilega vel til að leyfa því að hjálpa sér.

Samtöl við einhvern sem þú treystir geta hjálpað þér að átta þig á hvers vegna þú skaðar þig og hjálpað við að finna nýjar leiðir til að takast á við erfiðleika. Ef þú finnur út hvað kallar fram hjá þér gleði, depurð, reiði, styrk, einsemd, eða berskjöldun, þá getur það hjálpað þér að þróa nýjar leiðir til að takast á við þessar tilfinningar. Viðtalsmeðferð er góð leið til að skoða þessar hugsanir og líðan, og hana má m.a. nálgast í gegnum heilsugæsluna.

Öðrum unglingum hefur þótt gagnlegt að læra ýmsar aðferðir til að dreifa huganum, til að draga úr eða hætta sjálfsskaða. Slík færni nýtist til að losa um þá tilfinningalegu spennu sem þú finnur fyrir, án þess að þú upplifir þörf til að skaða þig.

„Ef þú upplifir sterka löngun til að skaða þig, prófaðu þá að setja þér það markmið að komast í gegnum næstu tíu mínúturnar án þess að gera það.“

Leiðir til að dreifa huganum

Þegar þú finnur fyrir löngun til að skaða þig getur verið gagnlegt að kunna leiðir til að dreifa huganum. Þannig getur þú komist í gegnum mestu vanlíðunarbylgjuna og yfirunnið þörfina fyrir sjálfsskaða. Unglingar hafa deilt með okkur þeim leiðum sem hafa gagnast þeim best, og þær eru:

- » Skrifaðu niður hugsanir og tilfinningar sem eru að valda þér vanlíðan. Krumpaðu svo blaðið saman, rífdðu það í tætlur og hentu því í ruslið til að losa þig við þetta allt saman.
- » Kreistu og kremdu leirklump eða kennaratyggió til að létta á spennunni.
- » Kýldu í koddna eða púða til að losa um reiði og gremju.
- » Öskraðu inn í koddna eða púða.
- » Gerðu öndunaræfingar eða notaðu hugleiðslu.
- » Farðu í göngutúr til að koma þér í burtu frá sjálfsskaðakveikjum. Þú færð tíma og rými til að draga úr þörfinni til að skaða þig með því að vera á almannafæri.
- » Framleiddu mikinn hávaða, annað hvort með hljóðfæri eða bara með því að berja á potta og pönnur.
- » Krotaðu á stórt blað með rauðum lit eða penna.
- » Hringdu í vin eða fjölskyldumeðlim og spjallaðu við hann/hana. Samtalið þarf ekki að snúast um sjálfsskaða eða vanlíðan.
- » Notaðu sköpunargáfuna. Búðu til litrika klippimynd sem lýsir liðan þinni eða minnir þig á uppáhaldshlutina þína.
- » Hlustaðu á góða tónlist eða horfðu á skemmtilega mynd.
- » Farðu á netið og skoðaðu sjálfshjálparvefsíður.
- » Ræddu við einhvern um það sem er að valda lönguninni, eða leitaðu aðstoðar hjá fagmanneskju.

„Ég hef prófað svo margar leiðir til að dreifa huganum - skrifað niður hugsanir mínar, kýlt koddna, hlustað á tónlist, gert lista yfir kosti og galla. Sú sem hefur hjálpað mér mest við að ná bata er fimm mínútna reglan. Hún er þannig að ef mann langar að skaða sig á maður að bíða með það í fimm mínútur. Svo athugar maður hvort maður getur beðið í aðrar fimm mínútur, svo fimm í viðbót, alveg þangað til löngunin líður hjá.“

Farðu vel með þig!

Gættu öryggis

Sjálfskaði er ekki uppbyggileg leið til að takast á við vandamál. Hins vegar getur verið erfitt að hætta að skaða sig, sérstaklega þegar maður er í mikilli vanlíðan eða uppnámi. Ef þér finnst þú ekki geta hætt strax er samt mikilvægt að þú gætir þín.

Sár og meiðsli af hvaða tagi sem er geta verið hættuleg. Þau geta aukið áhættu á að fá sýkingu, sem getur verið alvarlegt, svo mikilvægt er að sinna þeim. Ef þú ert með alvarlega áverka, slappleikatilfinningu, eða líður eins og þú sért að fara í lost (hraður andardráttur, hraður hjartsláttur, yfirlíðstilfinning eða ofsahræðsla) ættirðu að leita strax eftir aðstoð. Ef þú ert í þessari stöðu skaltu finna vin eða einhvern fullorðinn sem þú treystir, sem getur útvegað þér þá heilbrigðisþjónustu sem þú þarft. Það þýðir ekki að þú verðir að ræða sjálfskaðann þinn við þá manneskju (það gæti samt hjálpað); þetta snýst um að leyfa einhverjum að styðja þig á neyðarstund.

Búðu til „neyðarkassa“

Þú getur búið til neyðarkassa til að nota þegar vanlíðanin verður yfirþyrmandi og þú finnur þörf fyrir að skaða þig. Settu hluti í hann sem róa þig og láta þér líða vel, til að komast í gegnum það versta. Nokkrar hugmyndir gætu verið: þrautir eins og krossgátur, orðarugl, sudoku, uppáhaldsbókin þín, fullorðinslitabók og litir, ilmkerfi eða e-ð annað sem ilmar vel, miði með nafninu á playlista sem þú átt í símanum þínum eða skemmtilegri mynd/þætti til að horfa á. Þú gætir líka útbúið lista yfir hluti sem róa þig niður þegar þú ert í uppnámi og sett hann í kassann.

Talaðu við einhvern

Talaðu við vin, fjölskyldumeðlim, eða einhvern fullorðinn sem þú treystir þegar vandamálin virðast óyfirstigaleg. Láttu manneskjuna vita hvað þú ert að hugsa, það gæti hjálpað þér að létta á spennunni. Útbúðu lista yfir fólk sem þú gætir talað við í svona aðstæðum og geymdu hann á góðum stað, t.d. í neyðarkassanum, eða í símanum þínum. Það getur verið auðveldara að biðja um hjálp þegar þú þarft á henni að halda ef þú veist við hvern þú getur talað á þínum erfiðustu stundum, þegar klukkan er 3 um nótt, það er helgi, eða þú ert í skólanum. Það getur líka minnt þig á að þú ert ekki ein(n), þú átt fólk að sem þú getur leitað til þegar þú þarft á því að halda.

Forðastu áfengi og önnur vímuefni

Fólk drekkur oft áfengi eða notar vímuefni til að breyta líðan sinni eða forðast ákveðnar tilfinningar. Sumir drekka til að takast á við ótta eða einmanaleika, en líkt og með sjálfsskaða eru áhrifin aðeins tímabundin og gætu á endanum látið þér líða verr. Áfengi hefur sefandi áhrif, sem þýðir að það hægir á heilastarfseminni. Það hefur áhrif á tilfinningar þínar og hugsanir og getur jafnvel aukið á þunglyndi og kvíða. Þegar rennur af þér getur þér líðið enn verr en áður vegna þeirra áhrifa sem það hefur á heilann og líkamann.

Ef þú drekkur áfengi eða notar önnur vímuefni getur það framkallað þunglyndi og/eða kvíða. Það getur einnig losað um hömlur hjá þér og aukið þannig líkurnar á að þú skaðir þig. Kíktu hér til að fræðast meira:

http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11666/Hvad_veistu_um_afengi_PP.pdf

Gerðu eitthvað skemmtilegt

Mundu að sjálfsskaði skilgreinir þig ekki. Gerðu hluti sem minna þig á það og sem gleðja þig. Kannski er það einhver tómsundaiðkun eins og að skrifa, teikna, eða mæta á æfingu.

Það bætir geðheilsuna að gera skemmtilega hluti sem gera mann hamingjusaman. Það bætir einnig sjálfstraustið og getur hjálpað þér að muna að þú ert mikilvæg(ur) og skiptir máli.

Vertu ekki of hörð/harður við sjálfa(n) þig

Margt ungt fólk sem skaðar sig finnst það þurfa að vera fullkomið og ná miklum árangri. Kannski seturðu mikla pressu á sjálfa(n) þig að gera hlutina á ákveðinn hátt, eða finnst ekkert sem þú gerir nógu gott. Reyndu að vera ekki of upptekin(n) af að allt sé fullkomið. Bati snýst um að vita að það er í finu lagi að frammistaða þín sé „nógu góð“.

„Margir hætta að skaða sig á þeim tíma sem það hentar þeim. Engir tveir eru eins og ef þú upplifir þörf fyrir að skaða þig ættirðu ekki að finna fyrir sektarkennd yfir því. Það er leið til að lifa af, og þótt þú gerir það núna þýðir það ekki að þú munir þurfa að gera það um alla framtíð. Með því að byrja að tala um það tekur þú risaskref í áttina að því að hætta, vegna þess að þá ertu væntanlega farin(n) að hugsa um hvað gæti á endanum komið í staðinn.“

Ég hef áhyggjur af einhverjum öðrum

Ef þú hefur áhyggjur af að einhver sem þú þekkir gæti verið að skaða sig er mikilvægt að vita hvað gæti bent til þess og hvað á að gera. Hér fyrir neðan eru upplýsingar sem gætu hjálpað.

Vísbendingar um sjálfsskaða

Það getur verið erfitt að átta sig á hvort einhver aðili er að skaða sig. Hér eru nokkur atriði sem gætu bent til þess að svo sé:

- Dregur sig í hlé eða einangrar sig frá daglegu lífi.
- Þunglyndiseinkenni, t.d. niðurdreginn, tárast auðveldlega, eða hefur ekki áhuga á einu eða neinu.
- Breytingar á lundarfari.
- Breytingar á svefn- og/eða matarvenjum.
- Breytingar á virkni og skapi, t.d. aukinn pirringur, árásargirni.
- Talar um sjálfsskaða eða sjálfsvíg.
- Misnotar áfengi eða vímuefni.
- Upplifir sig misheppnaða(n), einskis nýta(n), missir vonina.
- Sýnir áhættuhegðun (misnotar áfengi/vímuefni, óvarið kynlíf o.þ.h.).
- Sýnir merki lágs sjálfsmats, t.d. kennir sjálfum/sjálfri sér um öll vandamál eða segist ekki vera nógu góð(ur).
- Óútskýrðir skurðir, marblettir eða för á húð.
- Klæðist fatnaði sem hylur útlími, jafnvel þegar heitt er í veðri.
- Lætur minna í sér heyra en vanalega.
- Orkuleysi.

Það er mikilvægt að hafa í huga að atriðin sem talin eru upp að ofan merkja ekki alltaf að viðkomandi sé að skaða sig. Einnig getur sjálfsskaði verið til staðar, án þess að nein merki sjáist um það. Þess vegna skiptir máli að spyrja hreint út ef þig grunar að einhver sem þú þekkir sé að skaða sig.

Það sem þú ættir að gera ef þú hefur áhyggjur af einhverjum

Það getur verið erfitt að vita hvað skal gera ef þú hefur áhyggjur af að einhver sem þú þekkir sé að skaða sig. Ef þú veist að vandi er til staðar er mikilvægt að gera eitthvað í því strax. Ef þú bíður og vonast eftir að verða beðin(n) um hjálp getur dýrmætur tími til að útvega viðeigandi stuðning og meðferð tapast.

Hafðu í huga að manneskjan er mögulega ekki tilbúin til eða fær um að tala um sjálfsskaðann. Leyfðu henni að leiða samtalið á sínum hraða og ekki þrýsta á hana að ræða atriði sem hún er ekki tilbúin að tala um. Að opna sig um sjálfsskaða krefst mikils trausts og hugrekks. Þú gætir verið fyrsti aðilinn sem hún hefur getað rætt þetta við.

Nokkur ráð til að ræða um sjálfsskaða:

- Taktu frá nægan tíma til að tala við manneskjuna, og vertu viss um að ekki sé von á neinum truflunum. Ef umræðan kemur upp þegar þú ert upptekin(n) skaltu taka frá tíma síðar um daginn til að ræða saman.
- Settu síma og önnur raftæki sem geta valdið truflun á hljóðlausa stillingu. Þá getur þú veitt fulla athygli og gefið þau skilaboð að þú sért til staðar til að hlusta og veita stuðning.
- Láttu í ljós skilning á hversu erfitt það gæti verið að opna sig um sjálfsskaða, án þess að hvetja til umræðu um smáatriði varðandi tiltekna áverka eða hegðun. Einbeittu þér frekar að líðan manneskjunnar og því sem hún er að ganga í gegnum.
- Reyndu að bregðast ekki við með hneykslun eða viðbjóði. Það getur verið vandasamt, þar sem erfitt getur verið að skilja hvers vegna einhver myndi skaða sjálfan sig, en neikvæð viðbrögð geta verið særandi og gætu orðið til þess að manneskjan hætti við að leita til þín.
- Þekktu þín mörk. Manneskjan sem er að skaða sig gæti beðið þig að halda því leyndu og segja engum öðrum frá. Ef þú telur að hún sé í bráðri hættu eða sé með áverka sem þarfnast læknishjálpar verðurðu að gera það sem þarf til að tryggja öryggi hennar.
- Fullvissaðu hana um að þú sért til staðar fyrir hana og að nægur stuðningur sé í boði. Mögulega skilurðu ekki hvað hún er að ganga í gegnum eða hvers vegna hún gerir þetta, en minntu hana á að þú sért samt til staðar.
- Best er að forðast að veita úrslitakosti, eins og t.d.: „Ef þú hættir ekki, þá...“. Slíkt virkar sjaldnast og gæti orðið til þess að manneskjan fari að fela hegðunina. Einnig gæti hún hætt að ræða þetta við þig, og mögulega færðu ekki fleiri tækifæri til þess.

- Þjóddu fram aðstoð við að leita eftir stuðningi fagfólks og útvegaðu upplýsingar um hvernig best er að snúa sér í því. Þú gætir boðist til að fara með til heimilislæknisins eða aðstoða við að tala við fullorðinn aðila sem hún treystir. Reyndu að taka ekki stjórnina, gefðu henni svigrúm til að taka eigin ákvarðanir.
- Vertu jákvæð(ur), leggðu áherslu á að þetta muni lagast og að bati sé mögulegur!

Lykilatriði:

- Gefðu þér tíma
- Hlustaðu
- Vertu opin(n) og heiðarleg(ur)
- Ekki dæma
- Þjóddu stuðning
- Mundu eftir manneskjunni á bak við hegðunina

Ef sá sem þú hefur áhyggjur af er fjölskyldumeðlimur eða náinn vinur þinn er vel mögulegt að hann vilji ekki tala við þig. Reyndu að taka því ekki persónulega, hann hefur e.t.v. áhyggjur af að særa þig og á þess vegna erfitt með að ræða þetta við þig.

Hvort sem þú hefur tekið áhyggjur þínar upp við einhvern, eða viðkomandi hefur opnað sig við þig um sjálfsskaðann sinn, þá er mikilvægt að þú bregðist við með umhyggju, virðingu, og án þess að dæma. Þetta getur reynst erfitt þegar einhver er í sjáanlegu uppnámi, og það getur verið illskiljanlegt hvers vegna nokkur myndi skaða sjálfa(n) sig. Þú ættir hins vegar að reyna að einblína á manneskjuna sjálfa og ástæður þess að hún skaðar sig, frekar en hegðunina.

Frekari aðstoð, upplýsingar og stuðningur

Ef þú telur þörf á tafarlausri aðstoð til að tryggja þitt eigið öryggi eða einhvers annars ættirðu að hringja í 112 eða fara beint á bráðamóttökuna. Ef ekki er um neyðartilfelli að ræða er best að byrja á að leita til heilsugæslunnar í þínu hverfi. Á eftirfarandi vefsíðum er að finna frekari upplýsingar um sjálfskaða og þá aðstoð sem er í boði:

<http://utmeda.is/mer-lidur-illa/sjalfsskadi/>

Geðhjálp og Hjálparsími Rauða krossins 1717 standa sameiginlega að forvarnarverkefninu Útmeð'a. Markmið verkefnisins er að stuðla að bættri geðheilsu meðal almennings með því að hvetja fólk, með sérstakri áherslu á ungt fólk, til að tjá sig um andlega líðan sína og leita sér faglegrar aðstoðar þegar á þarf að halda.

Athuga unglingar?

<http://www.harmless.org.uk/>

Harmless eru bresk samtök fyrir fólk sem skaðar sig, vini þeirra, fjölskyldur og fagfólk.

<http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-harm/#.WNJmhW-LSpo>

Mind eru bresk góðgerðarsamtök sem veita ráðgjöf og stuðning til valdeflingar þeim sem glíma við geðraskanir. Þau reka herferðir til að bæta þjónustu, stuðla að vitundarvakningu og auka skilning á geðröskunum.

<https://www.heilsugaeslan.is/um-heilsugaesluna/thjonusta-a-heilsugaeslustodvum/salfraedithjonusta/>

Á mörgum heilsugæslustöðvum er nú boðið upp á sálfræðiþjónustu, sem aðgangur fæst að í gegnum lækni. Einnig eru hjúkrunarfræðingar á öllum heilsugæslustöðvum með móttöku og símaþjónustu, þar sem hægt er að fá ráðgjöf varðandi næstu skref.

http://sal.is/?page_id=32

Á vef Sálfræðingafélags Íslands má finna sjálfstætt starfandi sálfræðinga sem veita viðtalsmeðferð. Hægt er að slá inn þann vanda sem leitað er aðstoðar með og fá upp þá aðila sem sérhæfa sig á því sviði.

Alltaf er hægt að hringja eða fá netspjall í Hjálparsíma Rauða krossins, 1717 eða <http://www.1717.is>

Bæklingurinn „The Thruth about Self Harm-For young people and their friends and families“ var upphaflega gefinn út af The Mental Health Foundation. Þýtt og staðfært af Rögnu Kristmundsdóttur, sérfræðingi í hjúkrun 2017.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - BUGL ÁGÚST 2018 / LSH - 1711

ÁBYRGÐARADILAR EFNIS:

YFIRLÆKNIR BUGL OG DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR BUGL

LJÓSMYNDIR:

SHUTTERSTOCK

HÖNNUN:

SAMSKIPTAEILD LSH

ÞÝTT OG STAÐFÆRT MEÐ LEYFI: