

## الفصل السادس مساعدة الذات

obeikandi.com

## الفصل السادس مساعدة الذات

كيف أعرف اذا كنت مستعداً للتوقف عن إيذاء الذات :

إن التصميم على التوقف عن إيذاء قرار شخصي جداً . وقد تقوم بدراسته لمدة طويلة قبل تحديد ما اذا كنت مستعداً للحياة بدون فزع ، أو جروح وكدمات .. لاتتبط همتك عندما تستنتج أن وقت التوقف عن إيذاء الذات لم يأت بعد ، فيمكنك زيادة التحكم في إيذائك للذات من خلال إختيار متى وكيف تؤلم ذاتك ، وذلك بوضع القيود على إيلامك لذاتك ، وتتحمل مسئولية هذا الإيلام . ولو إخترت عدم التوقف عن الإيذاء ينبغى عليك أن تراعى سلامتك أثناء إيلام الذات : لاتقوم بعملية القطع وعليك معرفة المساعدات الأولية لعلاج إيذائك لذاتك .

ويقترح ألدرمان Alderman ( ١٩٩٧ : ١٢٢ ) أنه من المفيد فحص قائمة الأشياء لسؤال نفسك قبل أن تشرع فى النجاة من إيذاء الذات . ليس من الضرورى أن تكون قادراً على الإجابة عن كل التساؤلات " بنعم" ولكن الأهم من ذلك كله هو قدرتك على بناء وإنشاء نفسك، والأسهل هو أن تتوقف عن جرح وإيذاء الذات.

وإذا لم يكن من الضرورى أن تواجه كل هذه المعايير قبل التوقف عن إيذاء الذات فإنه كلما كانت إجابتك عن هذه العبارات بالإيجاب ومنطبة عليك قبل إختيار القرار بوقف هذا السلوك - كان ذلك أفضل ... وفيما يلى هذه العبارات:

\* لدى نظام ثابت من مساعدة الوالدين والأصدقاء والأسرة والمهنيين التى يمكننى إستخدامها إذا أردت جرح ذاتى .

\* هناك على الأقل إثنين فى حياتى يمكننى الإتصال بهما إذا أردت جرح الذات.

\* أشعر أنه من المريح إلى حد ما التحدث عن إيذاء الذات مع ثلاثة أفراد مختلفين.

\* عندى قائمة تحتوى على الأقل عشرة أشياء يمكننى فعلها بدلاً من قيامى بإيذاء ذاتى .

\* لى مكان أذهب إليه وأغادر منزلى حتى لا أؤذى نفسى.

\* إننى أثق فى قدرتى على التخلص من كل الأشياء التى يمكننى استخدامها لإيذاء الذات.

\* لقد أخبرت اثنين على الأقل أننى إعتزمت التوقف عن إيذاء الذات.

\* أشعر بعدم الراحة ، الخوف ، الاحباط واليأس .

\* إننى أثق فى مقدرتى على تحمل التفكير فى إيذاء الذات بدون الإيذاء الحقيقى لها .

\* إننى أريد التوقف عن إيذاء الذات . (Alderman, 1997, P.132)

**كيف أتوقف؟ وعلى أى حال أليست بعض هذه الأساليب**

**سيئة مثل إيذاء الذات؟**

توجد بعض الأزمات المباشرة المتعددة أثناء إقتراح أى أساليب تكون فعالة لوقف إيذاء الذات. وأفضل شئ بالنسبة لك هو عمل أى شئ عدا إيذاء الذات، وإنتاج احساس شديد ومكثف مثل : تكسير الثلج ، عمل حمام بارد أو ساخن، القيام بقضم أى شئ (متبل بالفلفل الحار ، أو جريب مقشور) ، أو أن تقوم بشم أى رائحة على أنفك... الخ ، أو أن تقوم بأى استجابة معاكلة .

إن هذه الأساليب تصلح للعمل ، وذلك لأن إنفعالات إيذاء الذات المكثفة مؤقتة وغير دائمة ، فتأتى وتذهب مثل موج البحر ، وإذا استطعت أن تظل على القمة فانك تحتاج إلى تقوية عضلاتك . وكلما إزداد عدد الموجات بدون السقوط من أعلاها أصبحت أكثر قوة .

ولكن السؤال الذى يفرض نفسه هو : " أليست هذه الأشياء مرادفه لعقاب الذات بالقطع أو الحرق أو الجرح أو بئى طريقة أخرى؟" .

إن الفرق الأساسى هو أنها ليس لها آثار مستديمه . فإذا اعتصرت بين يدك حفنة من الثلج حتى تنصهر أو قمت بحشر إصبع أو إثنين من أصابع يدك فى بعض الأيس كريم أو الثلج ليضع دقائق، فإن ذلك سوف يؤلك ولكنه لن يترك أثراً ، حيث لن يدع أى شئ يجب عليك أن توضح سببه فى المستقبل. وفى الغالب لن تشعر بالذنب بعد هذه الأشياء التافهة .

ولا يقصد بهذا النوع من اللهو علاج جنور إيذاء الذات، إنك لن يمكنك أن تجرى فى ماراثون عندما تكون متعباً . إن هذه التقنيات تساعدك فقط فى اجتياز وإختراق لحظة عصبية من الانفعالات السيئة بدون إيذاء الذات على المدى الطويل. ان هذه الأفعال تجعل العجلة تنور ، وتعلمك : أنك يمكنك اجتياز الأزمة بدون أن تجرح نفسك أو تؤذى ذاتك ، وفيما بعد سوف ينخفض نور إيذاء الذات ويفقد سيطرته على حياتك . أن استخدام هذه الطرق المؤقتة لإدارة ذاتك يمكنك من مواجهة الضيق بدون الإيذاء الدائم والمستمر لجسدك . وفى كل مرة تفعل فيها ذلك فإنك تحرز نقطة أخرى، وبذلك تجعل إيذاء الذات يقل فى المرة القادمة لمواجهة الأزمات.

إن أول مهمة يجب عليك فعلها عندما تقرر التوقف عن إيذاء الذات هى وقف الروتين، أن تجبر نفسك من أجل تجربة آليات جديدة للمواجهة . ويجب عليك

إكراه نفسك على فعل ذلك . ولا يمكنك صياغة أشياء نظرية عن الأساليب الحديثة للمواجهة حتى يأتى اليوم الذى تطبق فيه هذه الأساليب، وتجد حياتك قد تغيرت . يجب عليك العمل والكفاح حتى تجعل نفسك تفعل أشياء مختلفة . إنك عندما تلتقط ذلك السكين أو تلك الولاة أو تستعد لإيذاء ذاتك ، يجب عليك إتخاذ قرار واعى بفعل أى شئٍ آخر .

وفى البداية فان الشئ الآخر قد يكون فى مستوى بدائى وقد يكون فيه عقاب ولكنه مقبول... إن أهم شئ هو إتخاذ القرار حيث تختار أن تفعل أى شئٍ آخر.. حتى لو لم تتخذ هذا القرار فى المرة القادمة ، فليس هناك أى شئٍ يبعد هذه اللحظة من وجود قرار أنك لن تفعل ذلك فى المرة القادمة . وإذا إخترت أن تؤذى ذاتك فى المرة القادمة فسوف تعرف أن هذا هو الإختيار التى يتضمن وجود خيارات بديلة.

### وماذا أفعل بدلاً من إيذاء الذات ؟

يحاول كثير من الناس إستبدال الأنشطة كما أتضح سابقاً. وتشير التقارير فى بعض الأحيان أنهم نجحوا فى ذلك، وبعضها يشير إلى أنهم لم ينجحوا . إن هناك طريقة واحدة لزيادة فرص إستبدال هدوء المساعدة بالإيلام هى مطابقة ومقارنة ما كنت تفعله مع ما تشعر به الآن .

فى البداية إتخذ لحظات بسيطة وتعمق فى الأمر - ما الذى تشعر به ؟ ، هل أنت غاضب ؟ ، هل أنت محبط ؟ ، هل أنت غير مستريح ؟ ، هل أنت تعييس ؟ ، هل ترغب بشدة فى إيذاء الذات ؟ ، هل تشعر بفقدان الإنية (تفكك الشخصية) ؟ ، هل تشعر أنك غير مركز ؟ .

وبعد ذلك طابق النشاط الذى تقوم به مع ما تشعر به .. وهناك قليل من الأمثلة لمواجهة الحالات الإنفعالية المختلفة التى تجعلك تؤذى ذاتك :

أ - عند الاحساس بالغضب<sup>(١)</sup> أو الاحباط<sup>(٢)</sup> أو عدم الارتياح<sup>(٣)</sup> :

جرب شئ بدنى وعنيف، بشئ غير موجه إلى شئ هى :

\* كسر زجاجة فارغة أو مزق قميص قديم أو جورب.

(١) الغضب Anger : استجابة انفعالية يثيرها اهانة أو تهديد أو تدخل فى شئون المرء، تتميز بنغيطيات وجه معينة ظاهرة، ويرود فعل ملحوظة من جانب الجهاز العصبى المستقل ، وبفاعليات هجوم أو دفاع رمزية صريحة أو خفية ... والغضب ايضاً : استجابة انفعالية حادة يثيرها أى من عدة مواقف تنبئها منها التهديد، والعنوان الظاهر، والتقييد، والهجوم الكلامى، أو خيبة الأمل أو الاحباط . يتميز برود فعل قوية فى الجهاز العصبى المستقل وخصوصاً ظهور استجابات القسم السمبتاوى . ويتضمن استجابات هجوم مضمرة أو صريحة قد تون اما جسمية أو لفظية .. كذلك فان الغضب اختلال انفعالى عابر ، أما سورته rage فهى الغضب الذى لاتحكم فيه . والعدائية hostility حالة كون المرء عدواً ، بدوام قليل أو كثير تميزها مشاعر الغضب ، ومثلها العدا animus و animosity : فالثلاثة أسماء لعاطفة أو اتجاه بسيط . أما الكراهية hatred والكر hate فينطويان على شعور عاطفى : يقع تعقيداً بكثير ، فيه تنتظم عدة ميول استجابية تجاه الموضوع بما يتمشى مع الاتجاه الرئيسى للغضب (كمال دسوقى : ذخيرة علوم النفس . القاهرة : الدار الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ ، ٩٩).

(٢) الاحباط : أنظر ص :

(٣) عدم الارتياح Restless : حالة عامة لدى الفرد تنعكس فى مشاعر نظر اليها بعض علماء النفس على أنها أحد الأبعاد الأولية للحس الشعورى Feeling - مقابلها الهوى والسكينة . وذلك فان عدم الارتياح ميل ينزع لحركات تغيير على الدوام ولاهدف لها (كمال دسوقى : ذخيرة علوم النفس ، القاهرة : وكالة الأرام للتوزيع ، ١٩٩٠ ، ١٢٧٦).

\* إصنع عروسة من القماش لتمثل الأشياء التي أنت غاضب منها ، وقم بتقطيعها وتمزيقها بدلاً من نفسك.

\* قم بتسطيح بعض العلب المصنوعة من الصفيح أو الألومنيوم لإعادة استخدامها.

\* اضرب الحقيبة بقبضة اليد .

\* اضرب الحائط بالوسادة . أسلوب حرب الوسادة .

\* مزق جريدة قديمة أو دليل التليفون .

\* فى إحدى صورك ضع علامة باللون الأحمر للشئ الذى تريد فعله . ثم قم بتقطيع وتمزيق الصورة.

\* إعمل تمثال أو أى شكل آخر من الصلصال/ والطين ثم اسحقه

\* إقذف الحائط بالثلج لدرجة تحطيمها.

\* قم بتكسير العصى.

ماذا شعرت ؟ أى هذه الأشياء تؤثر أفضل : توبيخ وتعنيف نفسك - أو القيام بإيذاء نفسك ( قطع جلدك أو تمزيقه ) ؟ .. إبدأ على مهل فى تفسير سبب قيامك بسلوك الايذاء والغضب ، فان ذلك فى بعض الأحيان قد ينتهى بك الى السب والشتمه والبكاء والعويل وسوف تساعدك هذه الطرق كثيراً فى التنفيس عن ذاتك . حاول أن تقوم بتجريب شئ آخر من ذلك :

\* المرح بالموسيقى والرقص .

\* القيام بتنظيف حجرتك ( أو تنظيف المنزل ككل).

\* أخرج تمشى لبعض الوقت وأجرى .

\* إلب كرة القدم أو كرة التنس .

## ب - الاحساس بالحزن أو الانقباض (١) أو الاكتئاب (٢) أو عدم السعادة :

قم بفعل الأشياء ببطء وهدوء : كأن تقوم بعمل حمام ساخن بالزيت ، عش لفترة في راحة بال ، أو مستغرقاً في قراءة كتاب ، أو قم بتدليل نفسك بأى كيفية.

إفعل كل ما يجعلك تشعر بالعناية والهدوء . استمع الى موسيقى هادئة . ضع دشان برفق على المناطق التي تريد أن تؤذيها من جسدك . اتصل بأحد أصدقائك ولا تتكلم إلا فيما تحب . استرخ على السرير وشاهد التلفزيون أو اقرأ ، قم بزيارة صديق.

---

(١) الانقباض أو سوء كآبة melancholy : حالة مزاجية mood تتميز بالأسى، وفقدان الاهتمام بغايات المرء الخاصة وبتدنى النشاط للتبسيهات ... كيف مزاجى يتميز بالحزن الدائب ويفقدان الاهتمام . وفى الطب العقلى تتميز الميلانخوليا بأنها حالة لا توجد بها انحرافات بالمعنى المرضى ولا لامعقولية فى التصرف، ولا فقدان مرضى لضبط النفس ، لا اندفاع بغته او حتما نحو الانتحار أو القتل - فيه لاتزال الوقائع والأحداث المحيطة تهيئ قدرأ معيناً من الاهتمام ، وان قلت درجته ، وفيه لاتزال قوة القيام بالواجبات العادية حاضرة ( كمال دسوقى : نخيرة علوم النفس . ج٢، القاهرة : وكالة الاهرام للتوزيع، ١٩٩٠، ٨٥٠).

(٢) الاكتئاب : انظر ص :

ج - عند الإحساس برغبة شديدة أو الشعور بفقدان الإنية (١)  
والانفصال (٢) والشعور الوهمى بعدم الحقيقة (٣)؛

قم بعمل الأشياء التى تخلق إحساساً بدنياً شديداً:

- ضع فى يديك قطعة من الثلج على المنطقة التى تريد أن تحرقها وستشعر بالم شديد يترك بقعة حمراء تشبه التى يتركها الحرق.

- ضع يدك فى الطعام المجمد لمدة دقيقة.

- إمضغ ورقة من الزنجبيل.

- ضع ورقة من النعناع تحت أنفك.

- خذ حمام ماء بارد.

- اضرب قدميك فى الأرض .

- اضرب أعلى المنضدة بقوة.

- اربط معصم يدك بحزام من الجلد.

ركز على ما تشعر به من تنفس . لاحظ الطريقة التى يتحرك بها صدرك أو معدتك.

( ان بعض الناس يقررون أنهم عند الانفعال يزداد لديهم الاحساس بالوهم، ويكونوا حذرين من اجتياز حالة الانفعال حتى يعرفوا كيف تؤثر عليهم) .

---

(١) فقدان الإنية : انظر ص :

(٢) الانفصال : انظر ص :

(٣) مشاعر عدم الحقيقة Feeling of unreality : الاحساس - المرضى عادة - بأن

خبرة ما ( بما فى ذلك خبرة المرء عن نفسه) تعوزها الحقيقة أو الموضوعية.. حس

شعورى بأن شيئاً لنا به خبرة ليس حقيقياً بل خداعاً illusory .. وفى صورته البالغة

الشدة والدأب هو عرض مرضى ، غير أن توهجات وميض مثل تلك المشاعر ليست غير

شائعة ( كمال دسوقي : ذخيرة علوم النفس . ج٢. القاهرة : وكالة الأهرام للتوزيع،

١٩٩٠، ١٥٥٦).

إذا حاولت كل ذلك ولكنك وجدت أنك مازلت تريد إيذاء نفسك :

انك فى بعض الأحيان ستبذل قصارى جهدك لتجنب إيذاء الذات ولكن قد تبوء هذه الجهود بالفشل . لقد قمت بكسر زجاجة ، وأمسكت بيدك - وما تزال تشعر أنك لو لم تؤلم ذاتك ستنفجر . فماذا بعد ذلك ؟

أجب بكفاءة على تساؤلات " كار Kharre " . إنها لفكرة جيدة أن يكون معك نسخ متعددة من هذه التساؤلات المنشورة والمعدة للإستخدام ، ويمكنك الإجابة عنها بشكل متصل . أجب عنها بأمانة وبالتفصيل قدر الامكان . ولن يرى أحد إجاباتك غيرك وإذا أُجبت عنها بأمانه فلن ترى أى إجابات أخرى للأسئلة الثمانية غير "نعم" .. بعدها سوف تاذن بها ولكن بقيود . لا تسمح للأمر بالتحكم فيك ، إذا قررت إن تستسلم لها ، ثم إخترتها . فكر قبل أن ترفع يدك : ما الذى ستسمح لنفسك بفعله وإلى أى مدى هى كافية ثم إلتزم بالقيود . إبق على نفسك فى أمان بقدر الإمكان أثناء الإيذاء وتحمل مسئولية هذا الإيذاء .

### التساؤلات

- ١- لماذا أشعر بالحاجة إلى إيذاء ذاتى ؟ وما الذى أوصلنى لهذه الدرجة ؟ .
- ٢- هل جئتُ هنا من قبل ؟ ، وماذا أفعل لتناولها ؟ ، وكيف أشعر بعدها . ؟
- ٣- ماذا أفعل لتخفيف هذا الألم الدائم ؟ . ماذا يمكننى أن أفعل أيضاً حتى لا أقوم بإيذاء ذاتى . ؟
- ٤- ما الذى أشعر به حالياً . ؟
- ٥- بماذا سأشعر عندما أؤذى نفسى . ؟
- ٦- بماذا أشعر بعد إيذاء ذاتى ؟ ، بماذا سأشعر غداً صباحاً . ؟
- ٧- هل يمكننى تجنب هذه المؤثرات المؤدية للضغط أو التعامل معها بطريقة أفضل فى المستقبل . ؟
- ٨- هل أنا بالفعل فى حاجة لإيذاء الذات ؟

## إبقى على نفسك آمناً عند إيذاء الذات .

هناك أشياء قليلة ضعتها فى إعتبارك إذا قررت أنك فى حاجة إلى إيذاء

الذات :

\* لاتشارك سلوك القطع أو الإيذاء مع أى شخص آخر ، فيمكن أن ينتقل إليك نفس المرض (التهاب الكبد، الإيدز) فالإيمان ينتقل من خلال الإبر .

\* حاول أن تجعل القطع سطحياً . اجعل فى متناول يدك المساعدات الأولية (الرعاية الأولية) واعرف كيف تتصرف فى حالة الطوارئ.

\* ابدل أقل مجهود لتخفيف الضيق عن نفسك . افرض القيود . وحدد (مقدار إيذاءك الذى تسمح به من حرق أو قطع ، وما شدته ، وما المدة التى تسمح لنفسك فيها بالتورط فى إيذاء الذات) ، أبق على هذه القيود ونقى وضمد جرحك بعد ذلك . وإذا كان يمكنك التعامل وفق هذه القيود فعلى الأقل تزيد من بعض تحكك لسلوك إيذاء الذات.

## ما هو الألم المزيف ولماذا يؤثر؟

إن مفهوم الألم المزيف يساعد فى تفسير سبب مهارات التسامح فى

الضيق..

من خلال ملاحظة نفسك ومقابلاتك مع الآخرين فسوف تقتنع أن أحد الأسباب التى تجعل الناس يؤلمون أنفسهم هو منعطف غير معروف، إنتزاع الألم إلى نوع يمكن فهمه والتحكم فيه من الألم المزيف.

وتعرف هذه الظاهرة بـ الألم المزيف Fake pain – لا تشير بأى طريقة إلى أنها غير إيذاء ، ولكنها تؤذى بشدة . فعندما تكون الذكريات والأفكار والمعتقدات أو الأحداث شديده الألم فبرغم مواجهتها بصورة مباشرة فإنها تشعرك بألم بسيط على عكس إيذاء الذات .