

الفصل السابع  
التعايش مع إيذاء الذات

obeikandi.com

## الفصل السابع

### التعايش مع إيذاء الذات

### Living with Self - injury

حتى لا أكون سوى نفسى فى العالم كله الذى يبذل قصارى لأجعل نفسى شخصياً آخر، فهذا يعنى أن أخوض المعركة الشرسة التى من الممكن أن يخوضها أى إنسان ولايتوقف عن القتال فيها حتى يصل الى غايته...

على قدر ما تريد أن تكون فإن إيذاء الذات ليس بالشئ الذى يمكن أن تتجنبه وتجعله ينزوى فى جانب حياتك حتى لايتصل بأى شئ آخر . فحتى بعد ما تتوقف فإنه لايزال يؤثر فى ما هيتك ومن هم من تتعامل معهم .

إن الخوف والرعب يمكن أن يضعف ولكنه لا يختفى تماماً . إن مشاعر الإغتراب قد تنتحى جانباً ولكنها لا تزال موجودة فى خلفيتك . فإذا كنت لاتزال تجرح نفسك فإن الحياة تصبح أكثر تعقيداً وسوأ .

ويهتم هذا الفصل بتقديم بعض الإجابات للمأزق والمعضلات الفريدة التى يحدثها إيذاء الذات فى حياتك : ويجعلك تذكر بعض المشاكل الأخرى ، وتحيد عن الأسئلة الشاملة ، وستقوم باخفاء وعلاج المخاوف وقليل من المشاكل الطبيه .

#### الاعلان عن الحالة :

\* الاعتراف لمن يعيشون معك أو يشاركونك الحياة بانك تقوم بإيذاء الذات. وهذا يتشابه فى كثير من الطرق مع عملية إعلان الشخص الخليع عن نفسه .

وسنعرض عليك قائمة بالأشياء التى ينبغى مراعاتها إذا قررت أن تخبر الذين تحبهم عن طريقتك الخاصة فى مواجهة الضغوط النفسية .. هذه القائمة قد تم اقتباسها من القائمة التى أوردها باص وكوفمان Bass and Kaufman (١٩٩٦) .

إن الافتراض والزعم هنا هو أن تخبر الناس عن إيذائك للذات من خلال المحادثة، ولقد وجد بعض الناس أن كتابة كل شيء يريد الشخص أن يقوله ويقدمه لشخص ما طريقة صالحة معهم . ولو كان الشخص يختار هذه الطريقة في الإفصاح : فعليه اتباع الأسس المذكورة أدناه. تأكد من استعدادك للمناقشة بعد قراءة الشخص لما كتبت . وإذا كنت تريد أن تعلن لشخص ما من خلال البريد، فأقترح لك متابعة ذلك في جلسة مناقشة أو مكالمة تليفونية.

أترك للشخص فرصه ليتأمل ما قلته له .. وإذا تابعت النقاش مباشرة وقال: " أود أن أفكر في الأمر " ، "اترك له فسحه من الوقت". إسئله عن وقت استعداده للتحديث معك ثم إتركه يذهب.

• كن حساساً لمشاعر الشخص الآخر :

فمن الممكن أن يكون من الصعب على مَنْ تحدثهم أن يعرفوا عنك هذا . عليك أن تدرك أنهم من المحتمل أن يندهشوا ويتسألوا ما الذى يفعلونه خطأ ، أو كيف يمنعونك ويجنبونك المزيد من المشاعر المؤلمة ، أو لماذا أنت مريض . لست مضطراً لقبول آرائهم التقييمية عن إيذائك للذات ، ولكن إفتح مسامعك لما يجب أن يقولون عن هذا السلوك. فقد تتعلم شيئاً ويمكن أن تعلمهم الكثير .

• بين أن إعلانك عن إيذائك لذاتك عمل يشير لحبك لهم :

دعهم يعرفون أن قرارك بإخبارهم عن إيذائك للذات ما هو إلا إشارة لحبك لهم وثقتك فيهم . فغالباً ما يخبر الشخص شخصاً آخر عن إيذائه للذات لأنه يحبه ويريده أو يحتاج لمساعدته ، وأنه متعب من إخفاء جزء من حياته عنه . إن الرغبة فى الإنفتاح والثقة تدحض الخوف من الرفض أو الكره أو التنكر. دع هذا الشخص الذى تخبره عن إيلامك للذات أنك لا تحاول عقابهم ، النيل منهم ، أو إشعارهم بالذنب...

• اختر المكان الخاص والتوقيت الذي لا يكون الشخص فيه متعباً :

إن هذه نقطة هامة . اختر الوقت حيث يكون الشخص الذي تريده فارغاً عن المشاغل لقضاء فترة طويلة من المحادثة، وليكن ذلك في مكان هادئ ، وليس هناك حاجة للقلق والخوف من أن يتصنت عليك أحد . فإذا كنت مندفعاً أو مستعجلاً أو خائفاً من أن يسمعك شخص آخر ويتدخل فليس بمقدورك أن تعطى انتباهك الكامل للمحادثة ولا لأى شخص آخر ...

• لاتخبر الآخرين بغضب :

لا تستخدم إيذاءك للذات كسلاح لإجتذاب الحب والتفهم الذي تنتشده، ولكن يجب عليك إشعارهم بذلك . وسواء أكان الشخص الذي قررت إشراكه فى سرى قد ساهم فى المشكلات التى أدت لسلوك إيذاء الذات أم لا . فإذا بدأت بغضب أو بلوم فإنك ستجعله فى موقف دفاعى وهذا يثير غضبك .. إن العملية كلها هى أنك ستعجز عن إخفاء العملية غير السارة وغير المنتجة .

إن استخدام إيذاء الذات كسلاح يزيد من احتمالية أن الشخص الذى أعلنت له عن حالتك سيرد عليك بطرق أنت لا تأمل فى أن يستخدمها .

• استخدم حليف لنعرتك :

إذا كان لك صديق أو معالج يفهم إيذاءك للذات فإنك يجب أن تطلب منه أن يحضر ولا يشارك فى المحادثة . أن يكون شخصاً محايداً يعمل على تهدئة الموقف.

• قدم كل معلوماتك قدر الإمكان :

إن هذه النقطة هامة جداً . فكلما إزدادت معرفة الشخص عن شئ ما فقليلاً ما يخاف منه . إن كثيراً من الناس لم يسمعوا عن إيذاء الذات . فكن مستعداً لإعطاء الشخص الكتب أو أسماء الكتب والمقالات أو المنشورات على

مواقع النت . واجمع أكبر قدر يمكنك الحصول عليه من المعلومات للإجابة عن تساؤلاتهم بأمانة ودقة.

• كن مستعداً للإجابة عن تساؤلاتهم :

قد يكون من الواجب عليك أن تعلمهم عن إيذاء الذات . وتشجعهم على تقديم أى سؤال عندهم . وإذا طرحوا سؤالاً فلا يجب عليك أن تقول "لا أعرف" ، ولكن من الأفضل أن تقول " أفضل أن لا أدخل فى هذه التفاصيل الآن" . وكن متفتحاً قدر الإمكان . أشعر أنك تريد بعض الأسئلة المسبقة التى سوف يسألونك إياها ، خذ فكرة عن كيفية الإجابة عنها قبل الإعلان عن حالتك . يمكنك أن تسأل الذين أعلنوا عن هذه الحالة قبلك بماذا سئلوا كى تحصل على بعض الأفكار . كما ينبغى عليك أن تكون فكرة فى ذهنك عن ماهية ما تريد من إيذاء الذات . فسوف يسئلونك . هل تريد العلاج ؟ أى أنواع العلاج ؟ . وإذا لم تكن تفضل العلاج فلماذا ؟ هل تريد منهم مساعدتك فى التوقف أو ضبط هذا السلوك ؟ وكيف يمكنهم مساعدتك ؟ ما هى الأسباب المترسبة وغير المترسبة؟ والآن لقد حان الوقت لوضع النقاط فوق الحروف .

• ليس من المهم سرد أكثر الموضوعات ضيقاً فى أول محادثة :

لا تبدأ بوصف التفاصيل الملونة فى الوقت الذى فيه لـ ٤٣ غرزة وعملية . فيحتمل أن يكون من الأفضل تجنب الأوصاف التخطيطية لما تفعله . وإذا سئلت فما عليك إلا أن تقول " لقد جرحت يدي " أو " أخذت أضرب فى الحائط حتى جرحت " أو أى شئ آخر . وحاول ألا تخيفهم وتزيد من قلقهم ، ويمكنك إعطاء التفاصيل ( إذا كان من الضروري) فى محادثة أخرى .

• كُنْ على ثقة فى حكمك :

قُمْ بأداء ما يبدو طبيعياً بالنسبة لك . فأنت تعرف نفسك وأسرتك وأصدقائك أكثر بكثير .

## • تواصل :

ليكن عندك رغبة فى التحدث مع الذين تريد الإعلان لهم عن ربود فعلك وإستجاباتك . وأطلب منهم أن يخبرونك بما يفكرون فيه . ويسير الاتصال فى إتجاهين أنت وهم ...

## علاج الندوب / الجروح :

لا يعد الجرح Scar مشكلة بالنسبة لبعض الناس .. فيقومون بإيذاء الذات بطرق لا تترك أى أثر دائم (عاهة مستديمة) ، أو يقومون بالإيذاء فى مناطق من الجسم مخبأة بالملابس مثل الاكتاف وبالنسبة للبعض فانهم يجرحون أو يقطعون برغم حدوث ندوي أو جروح . وهناك بعض الناس يحبون هذه الجروح وينظرون إليها على أنها جروح فى معركة أو أنها دلائل الحياة life-maps . والبعض الآخر يكرهونها ويريدون وجود طريقة تساعدهم على التخلص منها . وكلا الإتجاهين موجود .

إن أكثر التساؤلات إنتشاراً بخصوص - إثنين هما : كيف أفسر هذه الجروح ؟ وكيف أتخلص من هذه الجروح؟ .

## التعامل مع التساؤلات المحرجة :

تحدث تلك المواقف إن عاجلاً أو آجلاً - فى المدرسة ، أو فى العمل، فى الأتوبيس ، فى المحل عندما يلاحظها شخص ما فيسأل : "ماذا حدث لذراعك (المكان المصاب)؟"

إن الناس فى الغالب لا يحاولون إيلاكم ، ولكن يريدون فتح كلام أو حديث معك، فهم فى الحقيقة لا يريدون معرفة سبب جروحك ولكنه أى كلام يقال ، ومع ذلك ينتظرون إجابة عن تساؤلاتهم .

والحل الأسهل للخروج من هذه المواقف هو أن تضحك نصف ضحكة وتعبث بوجهك وتقول : "دى حكاية طويلة" وبعدها تُغير الموضوع . هذا ما يصرف

إنتباه أغلب الناس، وإذا أصروا يمكنك أن تقول " فى الحقيقة أنا مش عاوز اتكلم فى الموضوع ده"، كن بارداً فى كلامك ، وبعد ذلك كله يعتبروا غير مراعين لشعورك (وقحين)، عندما يسألونك أسئلة شخصية ولا يعطونك الحق فى تجنب الإجابة ...

### التعامل مع الجروح ذاتها:

إذا كنت ممن يكرهون جروحهم وتريد فعل أى شئ بها فإن أمامك خيارين: إيجاد طرق لإلغاء الجروح وإبطالها ، أو محاولة علاجها وإبرائها أو تقليلها .

### الجروح المستترة:

فى بعض الأحيان يمكن إخفاء المخاوف بخصوص الجروح ، فيمكن تغطية الرسغ المصاب بالأكمام أو الملابس ..

### التئام الندوب ( الجروح ) :

إن أول خطوة لالتئام الندوب هى التضميد الجيد للجرح . بغلسه بالبيتادين واستخدام أحد مراهم المضادات الحيوية ( مثل Neosporin ) على الجرح يومياً .

ولقد قدم جونسون وجونسون Johnson & Johnson طريقة جديدة لتضميد الجروح وهى مجموعة تساعد على التئام الجروح بطريقة أفضل وهى سد الجرح بشكل أفضل. وما يتدفق (ينساب) من الجرح تمنعه مادة خاصة موجوده فى الضمادة الموضوعة على الجرح فيعمل على تحويلها إلى جيل gel لتلطيف الجرح. هذا ما يبقى الجرح دائماً رطباً مما يساعد فى تقليل الحكه والعلاج بسرعة، كما يمكنه أيضاً تقليل الرغبة فى تقشير الجرح ، وذلك لأنك معنى بالحفاظ على تضميده بشكل مستمر حتى يشفى فيلتئم الجرح تماماً فى مدة لاتزيد عن أسبوع .

وهناك ضمادات وكريمات خاصة ببعض أنماط الجروح . ويعتبر كريم Mederma مصمم خصيصاً لتقليل الجروح، ولكن يجب استخدامه عندما يكون الجرح جديداً. وقد أختلطت واختلفت التقارير حول فعالية هذا الكريم. وهناك أنواع متعددة من صفائح السيلكون العضوى والضمادات المتوفرة، والتي منها :

- Rejuveness - Syprex - Clinicel - Cicacare -Retauch  
-Retauch - Scarffx - Scar Ease - Mepiform.

وعلى سبيل المثال لا على سبيل الحصر فإن Syprex قدمت كريم ، جيل ، ومطهرات خاصة. ويخلط المنتج الجديد Scar Guard بسائل السليكون، الكورتيزون البسيط ، فيتامين هـ . وتقوم بدهن السائل فوق الندوب لعمل ما يشبه صفائح السليكون العضوى واستخدامها مثل استخدام الصفائح . وتحكم صفائح السليكون فوق الندوب لعدة ساعات يومياً . ويستمر العلاج لفترة طويلة من الوقت . ويزعم صانعو هذه الصفائح أنها قادرة على إزالة البقع والندوب الحمراء، وتزيل حتى الجدره Keloids ( وهى ندوب فى النسيج الليفى). وتستخدم بعض مراكز الحروق هذه الصفائح للمساعدة فى تخفيف الجروح بعد عملية تطعيم النسيج وهى تختلف عن منتج mederma فى أنها تعنى بالندوب القديمة والجديدة أما mederma فتخص الجديد فقط.

ولا يوجد شئ من بين تلك المنتجات يجعل الندوب تختفى ولكن يساعد فى عدم وضوحها وبالتالي خفض الأسئلة المؤلة حولها . وفى الولايات المتحدة تستخدم منتج Rejuveness and Cicacare لهذا الغرض .

وفى الآونة الأخيره قدم Gurad علاج للندوب . وهو عبارة عن منتج جديد لتقليل أنسجة الندوب . ويستخدم هذا المنتج مادة بوليورثان Polyurethane بدلاً من السليكون لأنه يسمح بتهوية الجرح . وبدلاً من إرتداء صفيحة أو رباط لساعات قليلة يومياً فإن هذه الصفيحة ترتدى بشكل مستمر

وكل يوم تستبدل الصفيحة القديمة بأخرى جديدة تقوم بلزقها لنفسك . وهى تشبه صفيحة السيلكون فى أنها قادرة على تبسيط الندوب ومساواتها بالجلد (بمعنى آخر لا يوجد من بين هذه المنتجات ما يساوى الندوب ويجعلها بمساواة الجلد المحيط بها).

وقد تفيد بعض جراحات التجميل فى بعض أنواع الندوب ولكنها مكلفة جداً وتترك آثار (ندوب) العملية الجراحية بدلاً من الأخرى. وقد يصلح إستخدام Dermabrasion للندوب البسيطة . ولكن كثيراً من الذين استخدموها وجدوا أنها غير مفيدة ، مكلفة ، ومؤلمة . أما الذين لجأوا لليزر فلم يُسمع أنها مفيدة لندوب إيذاء الذات. ويمكن ان يعمل الحقن بالكورتيزون مع العلاج بالليزر على تسهيل الجدره (ندوب) النسيج اللينى)، ولكن لابد أن توجد بعض الآثار . ويمكن أن يكون العلاج مؤلماً ونتيجته غير مضمونة .

ويمكن عمل تطعيم نسيج الجلد لخفض شبكة الندوب وجعلها ندى واحد كبير أكثر سهولة فى معرفته وتحليله وفحصه ولكنها ستترك شكل فظيع للندوب. ولقد أشار أحد التقارير أنه يمكن عمل عملية حشر جراحية wedge surgery حيث يتم إزالة مناطق الندوب فى حشر وحياكة الجلد مع بعض . وتترك ندى واحد كبير.

وعلى صعيد آخر يوجد إجراء جراحى آخر من خلاله يتم تمرير بالونه تحت الجلد ونفخها ببطء لمد الجلد. أما الجلد المرن حينئذٍ فيتم حياكته فوق الندوب.

وإذا كنت قد قررت عمل عملية تجميل فيجب عليك أن تقنع الجراح أن هذه الندوب حدثت بسبب إيذائك للذات. فإن أغلب الأطباء لن يساعدونك فى تغطية الندوب إذا إعتقدوا بأنك ستجرح نفسك وتصاب بندوب أخرى جديده . وقد يطلب البعض أن تتحرر من إيذاء الذات لفترة من الزمن قبل قرار العملية .

كذلك : قد يكون التوشم فوق الندوب اختيار آخر لبعض الناس ولكن الجلد

الذى به نوب لا يصلح لعملية الوشم اذ لا يلتصق به الحبر جيداً .  
وتذكر أنه لا يوجد منتج أو علاج يزيل الندوب نهائياً . إن العلاج فقط يمكنه  
تغيير الشكل والمظهر وموضع الندب .

### الاهتمامات الطبيه للذين يقومون بالقطع :

إذا كنت لاتزال تقوم بإيذاء الذات كطريقة لمواجهة المواقف المؤلمة ، فإنك  
فى حاجة إلى أن تنتبه لصحتك وتوجه ذاتك وتعرف أعراض أنيميا الجفاف  
anemia أو dehydration .

فإذا قمت بسلوك القطع فإنك تفقد شيتين هامين : البلازما وخلايا الدم  
الحمراء، ويمكن لجسدك إستعاضة البلازما فى حوالى ٤٨ ساعة إذا قمت بشرب  
السوائل. أما الخلايا الدموية الحمراء فإنها تستغرق شهرين حتى تستعويض ما  
فقدته منها .

وقد تؤدي بك الاصابة بآنيميا الجفاف dehydration إلى أمر فظيع..  
أشهر أعراضه هى الاصابة بالدوار والدوخة وخصوصاً عندما تغير موضعك ،  
وقد يزداد النبض بصورة شديدة.

وإذا كانت أعراض أنيميا الجفاف dehydration شديدة (دايخ جداً،  
وتبدو عيناك غائرتان وجسدك يكون رطباً ، وتشعر بالضعف) فعليك الذهاب فوراً  
للطبيب الذى سوف يعطيك سائل (IV) وستصبح بخير فى خلال ساعات  
بسيطة.

واتجنب الوصول إلى هذه الدرجة قم بشرب ثمانية أكواب من الماء يومياً .  
وإذا شعرت بالدوخة بعد إيذاء الذات ، إشرب ماء بقدر الإمكان أو العصائر ،  
ووجه ذاتك نحو أعراض وأخطار الصدمة.

وتحدث الأنيميا عندما تفقد الكثير من الحديد من خلايا الدم المفقودة .  
وإذا كنت مصاب بالانيميا فستكون شاحب اللون وتشعر بالضعف والهزال. وقد

تكون مهزوزاً وضيق النفس وتشعر فقط بأنك لست بصحة جيدة . فاذا توافرت  
عندك هذه الأعراض فيمكنك الذهاب الى الطبيب الذى سوف يعطيك بدوره مواد  
ملينة بالحديد وفيتامين C وسوف يخبرك بأنك ستصبح بصحة جيدة خلال  
شهرين على الأكثر .

وإذا كنت تريد تجنب الأنيميا ولكنك/غير مستعد للتوقف عن القطع ، ينبغي  
عليك تناول العديد من الفيتامينات التى تحتوى على الحديد وفيتامين C يومياً وأن  
توقف نزيف جروحك بأسرع ما يمكن ...