



خودزنی نوجوانان

و نحوه برخورد با آنها

آرزو عمادیان



دکترای تخصصی مشاوره، مشاور مدرسه و استاد دانشگاه
حوزه تخصصی: کودک و نوجوان

خون ترشح می‌شود و فرد احساس بی‌حسی یا لذت‌بخشی را تجربه می‌کند. او با بریدن یا سوزاندن خود باعث از بین رفتن افکار و احساسات ناخوشایند می‌شود و آندورفین بالایی را در بدنش احساس می‌کند. آندورفین زیاد مثل اعتیاد به مواد مخدر باعث تسکین سریع پریشانی عاطفی و سایر عوامل تنش‌زا می‌شود. در ادامه، برخی از عوامل مهم در بروز رفتارهای خودزنی را معرفی خواهیم کرد:

تنش و اضطراب

از مهم‌ترین علل می‌توان به این مورد اشاره کرد که نوجوانان با این رفتارها نشان می‌دهند، وقتی هیجانات و حال بد به سراغشان می‌آید، نمی‌توانند آن را مهار کنند و زمانی که گرفتار احساسات بدی می‌شوند، نمی‌دانند چه رفتارها و واکنشی از خود بروز دهند. به همین سبب شروع به خودزنی می‌کنند. اقدام به خودزنی می‌تواند برای رهایی از فشار روانی و اضطراب باشد.

افسردگی

از دیگر دلایل مهم خودزنی نوجوانان این است که به کمک نیاز دارند و احساس همدلی و همراهی را از خانواده و اطرافیان خود دریافت نمی‌کنند. برخی نوجوانان که افسردگی دارند، خود را آدم بدی می‌دانند و با خودزنی می‌خواهند خود را تنبیه کنند.

خشم

از سوی دیگر، وقتی نوجوانان خودزنی می‌کنند، یعنی درون خود از خشم بسیار زیادی رنج می‌برند. خشمی که باعث می‌شود با وارد کردن آسیب به خود، در تسکین آن بکوشند. اصولاً نوجوانانی که رفتارهای خودزنی از خود بروز می‌دهند، با والدین خود ارتباط خوب و صمیمانه‌ای ندارند. به همین دلیل تلاش می‌کنند خشم خود را از ناراضی بودن از وضعیت خود

خودزنی یا خودآسیبی به این معناست که فرد آگاهانه به بدن خود آسیب برساند و به موجب خودزنی به بدن خودش جراحت وارد کند، به گونه‌ای که به خودکشی منجر نشود، ولی اثر آن باقی بماند. نوجوانانی هستند که برای احساس آرامش و راحتی سعی می‌کنند مخفیانه پوست خود را ببرند، بسوزانند یا بخراشدند. این آسیب عمدی به این منظور انجام می‌شود که نوجوان بر هیجان خود غلبه کند. در خودزنی، فرد نمی‌خواهد خود را بکشد، بلکه می‌کوشد هیجان خود را تخلیه و جلب توجه کند. برای بروز این‌گونه رفتارها در نوجوانان، عوامل متعددی شناسایی شده‌اند. برای مثال تأثیر هم‌سالان، مدرسه، خانواده و محیط زندگی در بروز رفتارهای خشونت‌آمیز علیه خود و خودآزاری در نوجوانان نمود پیدا می‌کند.

روند بروز خودزنی در نوجوانان

خودزنی با شکلی از فشار ناشی از احساسات یا افکار شروع می‌شود. فرد پس از ایجاد جراحت احساس راحتی می‌کند. این آرامش موقتی است و احساس هیجان آن همچنان باقی می‌ماند. کمی بعد این احساس راحتی با شرم و گناه همراه می‌شود و این احساسات فرد را دوباره به سمت تجربه احساسات منفی و تنش سوق می‌دهند.

عوامل خودزنی در نوجوانان

عوامل فردی یا روان‌شناختی مؤثر بر خودآسیب‌زنی نوجوانان عبارت‌اند از: افکار (ناراضی از خود و هویت)، هیجانات (احساس تنهایی، احساس درک‌نشدن، تخلیه روانی موقتی، افسردگی، خشم، اضطراب، تنفر و سرکوب احساسات) و رفتارها (راه کنار آمدن، جلب توجه و دستکاری). عمده‌گرایش نوجوانان به خودزنی، تأثیر آندورفین است. وقتی فرد به خود آسیب می‌زند، آندورفین به سرعت در جریان

خودزنی یا

خودآسیبی به این معناست که فرد آگاهانه به بدن خود آسیب برساند و به بدن خودش جراحت وارد کند، به گونه‌ای که به خودکشی منجر نشود، ولی اثر آن باقی بماند



داشتن افکار خودکشی در ذهنشان باشد. این کودکان ممکن است از مشکلات روان‌پزشکی جدی مانند افسردگی، اختلال فشار روانی (استرس) پس از سانحه و اختلال دوقطبی رنج ببرند. علاوه بر این، برخی ممکن است اختلال شخصیت مرزی را به عنوان بزرگسال داشته باشند. بعضی از بچه‌های کوچک ممکن است گاهی اقدامات خودآزایی انجام دهند، اما غالباً از این دایره بیرون می‌روند. کودکان مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی، در خودماندگی (اوتیسم) و کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته یا رها شده‌اند نیز ممکن است چنین رفتارهایی نشان دهند.

علائم خودزنی نوجوانان

همیشه پیراهن‌های آستین بلند، یقه اسکی یا دامن بلند می‌پوشند؛ حتی وقتی هوا گرم است. وقتی درباره زخم‌ها، خراش‌ها و سوختگی‌ها از آن‌ها سؤال می‌شود، عصبانی می‌شوند و پاسخ مبهم می‌دهند. همیشه مچ دست خود را با دست‌بندهای چرمی یا الیاف پهن می‌پوشانند. بیش از اندازه مرموز رفتار می‌کنند و از تمام دوستان و اعضای خانواده کناره می‌گیرند.

عوامل افزایش احتمال خودزنی در نوجوانان

نادیده گرفته شدن؛ داشتن دوستانی که خودزنی می‌کنند؛ سابقه آزار جنسی یا عاطفی؛ تجربه ضربه و آسیب روانی (تروما)؛ محیط زندگی متشنج؛ انزوای اجتماعی (مثلاً گروه‌های اقلیت و مهاجر)؛ ابتلا به اختلالات روانی مثل اختلالات شخصیت، افسردگی اضطرابی، فشار روانی پس از سانحه، مصرف مواد مخدر و الکل.

در خصوص ارتباطشان با والدین، این‌طور ابراز کنند. نوجوانان در این دوره سنی، با تصور اینکه قادر به بروز خشم و اعتراض خود نیستند و نمی‌توانند به طرف مقابل خود آسیب بزنند، فکر می‌کنند با خودزنی می‌توانند به طرف مقابل، به خصوص والدین، صدمه و آسیب بزنند. عمده کسانی که خودزنی می‌کنند، زود عصبی می‌شوند و در هنگام عصبانیت، به جای آسیب به بقیه، به خود آسیب می‌رسانند.

هدف نوجوان از خودزنی

نوجوان با هدف‌های متعددی دست به خودزنی می‌زند؛ از جمله: رهایی از احساسات منفی؛ تبدیل درد روانی به درد جسمانی؛ تنبیه خود و ابراز تنفر از خویش؛ گریز موقتی از مشکلات؛ تحت تأثیر قرار دادن دیگران؛ در اختیار گرفتن دیگران و رسیدن به خواسته‌های غیرمعمول؛ رسیدن به احساس غیرواقعی، بی‌حسی، کرختی و گسیختگی.

انواع خودزنی و خودآزایی در نوجوانان

حک کردن روی پوست؛ خراشیدن پوست؛ داغ کردن و سوزاندن پوست؛ کندن پوست یا مو؛ بریدن؛ گاز گرفتن؛ کوبیدن سر؛ ناتو کردن؛ سوراخ کردن زیاد و سنگین بدن؛ مشت زدن به خود یا اجسام سنگین یا دیوار؛ پریدن از ارتفاع؛ آویزان شدن. برخی از نوجوانان ممکن است به خودشان آسیب جدی وارد کنند تا ارزش‌های والدین را زیر سؤال ببرند و رد کنند. گاهی نوجوانان می‌خواهند شخصیت خود را بیان کنند یا فقط پذیرفته شوند. برخی ممکن است خودزنی کنند تا توجه دیگران را به خود جلب کنند، آن‌ها می‌خواهند ناامیدبودن و بی‌ارزش بودن خود را به دیگران نشان دهند. یا ممکن است دلیل این کار،



نوجوانان وقتی هیجانان و حال بد به سراغشان می‌آید، نمی‌تواند آن را مهار کنند و زمانی که گرفتار احساسات بدی می‌شوند، نمی‌دانند چه رفتارها و واکنشی از خود بروز دهند. به همین سبب شروع به خودزنی می‌کنند

نحوه برخورد با خودزنی نوجوان بر اساس رویکرد ویلیام گلاسر

هر رفتاری که انسان انجام می‌دهد، برای رسیدن به یک یا چند خواسته است. خواسته‌های انسان‌ها بسیار متعدد و متنوع‌اند و از پنج نیاز اساسی سرچشمه می‌گیرند. این نیازها عبارت‌اند از: ۱. نیاز به خوشی؛ ۲. نیاز به آزادی؛ ۳. نیاز به قدرت؛ ۴. نیاز به تعلق، هویت، محبت، توجه و عشق؛ ۵. نیازهای مربوط به بقا مانند غذا، لباس، پوشاک، اکسیژن و آب.

بر اساس نظر گلاسر، هر انسانی بر رفتار خود تسلط دارد و مسئول رفتار خویش است. هر عملی که ما انجام می‌دهیم، برای رسیدن به یکی از خواسته‌هایمان است. خودزنی، مانند هر رفتار دیگر، عملی است که برای رسیدن به یک یا چند خواسته سر می‌زند. گاهی شخص از طریق خودزنی می‌خواهد به قدرت دست یابد و بر دیگران مسلط شود و از این طریق دیگران را تحت اختیار خود درآورد و گاهی نیز از طریق خودزنی می‌خواهد به نوعی خوشی و آرامش دست یابد. خودزنی اندورفین یا مواد شبیه به مورفین در مغز ترشح می‌کند که به‌طور موقت موجب حال خوش می‌شود. گاهی نیز فرد

با خودزنی می‌خواهد از خویشتن سلب مسئولیت کند و در ظاهر به آزادی کاذب برسد. به هر حال، خودزنی رفتاری است که فرد آن را انتخاب می‌کند تا به خواسته‌هایش در موقعیت اکنون برسد. وقتی از اشخاصی که خودزنی کرده‌اند، سؤال شود شما با انجام این کار می‌خواستید به چه چیزی برسید یا چه خواسته‌ای برای شما تأمین می‌شود، برخی به‌صراحت و روشنی پاسخ شما را می‌دهند. اما برخی به‌راحتی نمی‌توانند پاسخ روشنی به این سؤال بدهند. بر اساس نظر گلاسر، افرادی که خودزنی می‌کنند، خودشان رفتار خود را انتخاب می‌کنند و مسئول رفتار خودشان هستند. آن‌ها می‌توانند برای رسیدن به خواسته‌های خود رفتار دیگری را انتخاب کنند، ولی بر اساس آنچه در دنیای کیفی آنان تجربه شده است و بر اساس آلبوم تصویر ذهنی خویش، تصور می‌کنند بهترین راه رسیدن به خواسته‌هایشان، خودزنی است.

بر اساس این رویکرد، برای درمان کسانی که خودزنی می‌کنند، پس از برقراری رابطه دوستانه و غیرقضاوت‌گرانه، بهترین کار آن است که ابتدا از آنان سؤال شود از طریق اقدام به خودزنی به دنبال رسیدن به چه خواسته‌ای بوده‌اند؟ به عبارت دیگر، از طریق انجام عمل خودزنی می‌خواهد به چه چیزی برسد؟ سؤال دومی که از او پرسیده می‌شود آن است که آیا اقدام به خودزنی موجب شد به خواسته‌های خود برسد

یا خیر؟ اگر از این طریق به خواسته‌های خود رسیدند، هزینه و قیمت این رفتار چقدر است؟

انسان برای رسیدن به خواسته خود رفتارهای زیادی را می‌تواند در پیش گیرد که به مراتب کم‌خطرتر و حتی مفیدند. باید به فرد کمک کرد این را دریابد که برای رسیدن به خواسته‌ها، بی‌نهایت روش مفید و خوب وجود دارند؛ روش‌هایی که نه تنها هیچ خطری ندارند، بلکه همواره شخصیت را به رشد و تعالی می‌رسانند. نکته مهم اینجاست که دانش آموز باید به این موضوع واقف شود که رفتارهای پرخطر مانند خودزنی، او را به خواسته‌هایش نمی‌رسانند و اگر هم برسانند، آسیب‌هایی که به لحاظ روانی اجتماعی و جسمی بر او وارد می‌کنند، بسیار پرهزینه‌تر از رفتارهای سالمی است که در این باره می‌توانند در پیش گیرند.

سخن پایانی

امروزه خودزنی و خودآزاری در نوجوانان معمول است. نتیجه‌گیری این‌گونه اقدامات بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۳ ساله متداول است. همان‌طور که گفته شد، روابط ایمن با والدین، هم‌سالان، دوستان و هم‌کلاسی‌ها از بروز خودزنی در نوجوانان پیشگیری می‌کند. اما در صورتی که نوجوان اقدام به رفتارهای خودزنی داشت، والدین و اولیای مدرسه از این رفتار چشم‌پوشی نکنند و از روان‌شناس متخصص نوجوان کمک بگیرند. مشاور و روان‌شناس متخصص با درمان خودزنی نوجوان کمک می‌کند او مهارت لازم را برای دراختیار گرفتن احساسات خود در هنگام خشم، پریشانی، ناراحتی و تنش بیاموزد. همچنین، با تقویت اعتماد به نفس او، از بروز مشکلات روانی و خودآزاری به‌طور جدی پیشگیری می‌کند.

پیشنهادهایی به اولیای مدرسه

- محبت کنید: محبت به‌موقع و متناسب به دانش‌آموزان، از اختلال رفتاری می‌کاهد.
- توجه به‌موقع داشته باشید: تقویت نکات مثبت و پرورش اعتماد به نفس، نگرش فرد را نسبت به خود و دیگران مثبت می‌کند.
- انگیزه ببخشید: نگرش مثبت فرد نسبت به خود و معلم و دیگران، وضعیت تحصیلی و رفتاری فرد را بهبود می‌بخشد.
- بین دانش‌آموزان تبعیض قائل نشوید.
- برای شناسایی و رفع مشکل از راهنمایی‌های صاحب‌نظران استفاده کنید.
- برای رفع مشکل به نظریه‌های علمی و تحقیقات گذشته توجه کنید تا بر خوردتان معتبر باشد.

منابع

کتاب خودزنی در نوجوانان: شناسایی، ارزیابی و درمان استیون ای براک
کتاب خودزنی در نوجوانان: نشانه‌ها و درمان، شکیبا غلامزاد