



صحبت با افراد درباره خودزنی چگونه صحبت را آغاز کنیم؟



کنسرسیوم بین المللی

برای خودزنی در محیط های آموزشی

اگر شما دلیلی دارید مبنی بر اینکه کسی به خود آسیب می زند، با کنجکاوی توأم با احترام موضوع را باز کنید. به جای اینکه مستقیم وارد شوید و با پرسیدن سوال هایی که ممکن است قضاوت گرانه به نظر برسد و شکل بازجویی به خود بگیرد بروید سر اصل مطلب، نگرانی هایتان را به شیوه ای که راه برای گفتگو باز شود، مطرح کنید. برای مثال می توانید بگویید:

"این روزها به نظر بی قرار/گوشه گیر/ناراحت (نگرانی را اینجا بیاورید) میای، متوجه این نشانه ها/بریدگی ها/ سوختگی ها (روش ها را اینجا مطرح کنید) شده ام. نمی خواهم فضولی کنم اما نگرانت هستم. می دانم بعضی اوقات که افراد در کنار آمدن و مقابله با مشکلات دچار مشکل می شوند، خود زنی می کنند. این چیزی است که برای تو هم اتفاق افتاده؟"

چه چیزی کار نمی کند؟

واکنش مفراط

خودزنی می تواند باعث طیفی از هیجان ها شود. با این حال واکنش نشان دادن با احساسات مفراط (برای مثال شوکه شدن یا ناراحتی بیش از حد) هنگام صحبت با فردی که خودزنی می کند کمک کننده نیست. این نوع از واکنش نشان دادن می تواند این معنی را بدهد که شما با گفتگو راحت نیستید. این ممکن است گفتگوهای آتی را در نطفه خفه کند. دیگر واکنش ها هم مثل واکنش نشان دادن با نگرانی مفراط هیچ کمکی نمی کنند. حتی در برخی موارد این واکنش ها می توانند رفتار خودزنی را تحریک کنند.

چه چیزی کار می کند؟

لحن آرام و خونسرد داشته باشید و موضوع را باز کنید

این شامل یک رویکرد خونسرد و همدلانه می شود که دلالت بر هیچ نوعی از قضاوت ندارد. *'به نظر می رسد اخیرا دوران واقعا سختی داشتی. می دانم بعضی ها برای کنار آمدن با احساسات و تجربه های سخت خود زنی می کنند. در مورد تو هم به این صورت است؟'*

- اگر فرد تمایل داشت در مورد خودزنی صحبت کند، به تمایلش برای این کار اعتبار بدهید. برای مثال می توانید بگویید "من از تو ممنونم که می خواهی در این مورد با من صحبت کنی. مطمئنم این برای تو راحت نیست". مطمئنا این کار راحت نیست.

کنجکاوی توام با احترام

سوال پرسیدن مهم است اما انجام این کار به شیوه محترمانه بسیار حیاتی است. اگر این حس را انتقال دهید که صادقانه به دنبال فهم تجربه ی افراد هستید، مسیر زیادی را در کمک به افراد برای اینکه حس کنند درک می شوند، طی کرده اید (این به فهم خود شما هم کمک می کند).
می دانم که خود زنی برای افراد مختلف معانی و اهداف متفاوتی دارد. من می خواهم درک بهتری از تجربه تو داشته باشم. می توانی کمک کنی که بفهمم خود زنی برای تو چه کار می کند؟

بازجویی کردن

سوال پرسیدن به شیوه بازجویی (مثلا چرا این کار را کردی؟ چرا آن کار را نکردی) ممکن است تجربه ی فرد را بی اعتبار ساخته و این پیام را منتقل کند که فرد خطایی مرتکب شده است. همچنین از اینکه سوالاتی پرسید که انگار متوقف کردن خودزنی راحت است، اجتناب کنید (مثلا از افراد نخواهید که فقط دیگر انجامش ندهند یا بگویند چرا به جایش این کار را نمی کنی).

دانستن اینکه آن ها ممکن است آماده دست کشیدن از خودزنی نباشند

برای بسیاری از افراد خودزنی ممکن است تنها ابزار مقابله و کنار آمدن باشد. پس تصور رها کردن آن برای بسیاری ممکن است ترسناک باشد. بخشی هم مربوط به این است که افراد ممکن است آماده پذیرش کمک حرفه ای نباشند.

به نظر میاد که متوقف کردنش الان برایت سخت باشد. این باعث می شود احساس کنی هنگامی که بسیار ناراحت یا بهم ریخته هستی هیچ چیز دیگری نداری.

پریدن وسط برای حل مشکل

گرچه نیت خوبی ممکن است آن وسط باشد اما گاهی تلاش برای حل مشکل به منزله نشنیدن و گوش ندادن به چیزی است که فرد برای گفتن دارد. علاوه بر این، بسیاری از افراد آماده متوقف کردن رفتار خودزنی نیستند. بویژه این در مورد گفتگوهای اولیه در مورد خودزنی صدق می کند. بسیاری از افراد ممکن است آماده صحبت کردن در مورد خودزنی نباشند.

تمرکز بر روی سلامت فرد به طور کلی:

به جای این که بطور مشخص بر روی خودزنی متمرکز شوید بهتر است نگرانیتان در مورد وضعیت سلامت روان فرد را نشان دهید. خودزنی اغلب نشانه‌ی مشکلات دیگر است. همچنین تمرکز بیش از حد بر روی خودزنی می‌تواند دیگر تجربه‌های فرد را بی‌اعتبار سازد.

'من نگرانی سلامتی تو و اینکه حالت چطور است هستم. تا آن جایی که من در مورد خودزنی می‌فهمم، باید چیزهای بیشتری در جریان باشند. شنیده‌ام که برای بعضی‌ها استرس است، برای بعضی دیگر مشکل در روابط، برای بعضی‌ها راهی است برای مدیریت خشم، در مورد برخی افراد هم ممکن است افسردگی و احساس تنهایی باشد. می‌توانی به من بگویی در مورد تو چه چیزی است؟'

زیاد سوال پرسیدن در مورد خودزنی

تمرکز بیش از حد روی خود زنی و توجه بیش از حد به دوره‌های خود زنی می‌تواند مسایل زیرین در خودزنی را کوچک جلوه دهد؛ همچنین تمرکز بر جزئیات می‌تواند باعث تحریک رفتار خودزنی در فرد بشود. با توجه به این موضوع، از شتاب برای نتیجه‌گیری کردن یا استدلال کردن در مورد اینکه چرا کسی خودزنی می‌کند، اجتناب کنید.

دیگر موارد کلیدی که هنگام صحبت با فردی که در رفتار خودزنی درگیر شده است باید در نظر داشت:

از زبان خود فرد استفاده کنید

استفاده از اصطلاحات و شیوه صحبت فرد می‌تواند با نشان دادن اینکه شما به چیزی که فرد با شما به اشتراک می‌گذارد فعالانه گوش می‌دهید، باعث اعتبار بخشی به تجربه اش می‌شود.

اگر فرد از اصلاح 'بریدگی' هایم استفاده می‌کند پس بگویید "می‌توانی کمی بیشتر در مورد بریدگی هایت به من بگویی؟ دوست دارم بدانم این بریدگی‌ها برای تو چه می‌کنند"

اعتبار بخشی به خودزنی در جهت رسیدن به یک هدف است

این شیوه به فرد می گوید که شما نسبت به درک تجربه ی او باز هستید و تجربه اش را دارای اعتبار می دانید.
"این طور به نظر می رسد که انگار خود زنی هنگامی که خیلی بهم ریخته ای و درد هیجانی را تجربه می کنی به تو حس تسکین و رهایی می دهد. این به نظر می آید برای تو تجربه ی بسیار سختی باشد."

واکنش های خودتان را تشخیص دهید

در نظر داشتن اینکه چگونه به فردی که خودزنی کرده است واکنش نشان می دهید، بسیار مهم است. گرچه برخی افراد ممکن است در ابتدا واکنش های قوی نشان دهند؛ که این کاملاً قابل درک است، اما مهم است که واکنش توام با خونسردی و درک باشد. برای افراد مهم است که فرصتی برای به اشتراک گذاری داستانشان داشته باشند، بدون اینکه احساس فشار کنند. شما اگر در مورد کسی احساس نگرانی دارید با وحشت و اضطراب واکنش نشان دادن کمکی نخواهد کرد.

- اگر نگران کسی هستید، واکنش ها پر از وحشت و اضطراب احتمالاً هیچ کمکی نخواهند کرد.

- صبور باشید و با اجازه دادن به فرد برای به اشتراک گذاری تجربه هایشان با شما، فرصتی فراهم کنید که گفتگو پیش برود.

تصدیق کنید که صحبت کردن در مورد خودزنی تا چه اندازه می تواند سخت باشد

برای بسیاری از افراد صحبت در مورد تجربه شان به طور وحشتناکی می تواند سخت باشد. برخی اوقات خودزنی توسط کسانی که او را می شناسند کشف می شود؛ در این موارد ممکن است افراد این احساس را داشته باشند که به حریم خصوصی شان تجاوز شده یا به آن ها خیانت شده است. باید به این موضوع اذعان شود و آن را تصدیق کرد. اگر فرد می خواهد در مورد خودزنی با شما صحبت کند، به تمایلش برای انجام این کار اعتبار دهید:

"خیلی ممنونم که می خواهی در این مورد با من صحبت کنی. مطمئن هستم که انجام این کار راحت نیست"