

Tévhit #5

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HOZZÁJÁRUL AZ ÖNSÉRTÉSHEZ

TÉNY

A közösségi média kétélű fegyvert jelent, ha önsértésről van szó. Az önsértésről szóló online kommunikációnak számos lehetséges előnye van; van néhány lehetséges kockázat is. Az internetet használható olyan eszközként, amellyel elérhetőek azok a személyek, akik önsértenek, és akik egyébként nem keresnek máshol segítséget vagy támogatást.

A közvéleményben gyakran az a felfogás, hogy a közösségi média a kockázatos viselkedéssel összefüggésben „rossz”. Ennek értelmében az önsértésről szóló online kommunikáció hatásával kapcsolatos médiafigyelem nagy része inkább a lehetséges kockázatokra összpontosított.



TÉVHITEK VS TÉNYEK

AZ ÖNSÉRTÉSÉRŐL



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

Tévhit #1

CSAK TINÉDZSER LÁNYOK VÉGEZNEK ÖNSÉRTÉST

TÉNY

Bármilyen korú, nemű, kultúrájú és hátterű ember bánthatja magát. A tinédzserek érzelmileg reaktívabbak lehetnek, és kevesebb tapasztalatuk van a sérülések elrejtésében, ezáltal a jelenség láthatóbb.

Történelmileg az önsértéssel kapcsolatos kutatások csak klinikai mintákat tartalmaztak (amelyekben a lányok túlreprezentáltak), vagy az önsértés módszereit a vágásra korlátozták (ami gyakoribb lehet a lányok körében).

Tévhit #2

AZ ÖNSÉRTŐK FIGYELEMRE VÁGYNAK

TÉNY

A legtöbb ember számára az önsértés az intenzív vagy nem kívánt érzelmekkel való megbirkózás eszköze, és mindent megtesznek azért, hogy eltitkolják az önsértést.

Az önsértés olyan viselkedés, amelyet az emberek nehezen érthetnek meg, mivel ellentmond a sérülések elkerülésére vonatkozó alapvető emberi ösztönnek. Még ha meg is sértik magukat a figyelemért, fel kell tennünk a kérdést, hogy miért? Az együttérző megközelítés szükségessé teszi, hogy megpróbáljuk megérteni, mi hiányzik a személy életéből (pl. a kapcsolódás érzése, törődés), és kezeljük ezt a mögöttes szükségletet, ahelyett, hogy figyelemfelkeltőnek bélyegeznénk az illetőt.

Tévhit #3

AZ ÖNSÉRTŐK ÖNGYILKOSOK

TÉNY

Az önsértés és az öngyilkossági gondolatok és viselkedések közötti kapcsolat összetett. Míg az önsértést általában az élettől való megbirkózásra használják, nem pedig annak befejezésére, az önsértést végző személyek fokozottan ki vannak téve az öngyilkossági gondolatok és viselkedések kockázatának.

Az önsértő emberek fokozottan ki vannak téve az öngyilkossági gondolatok és viselkedések kockázatának, így annak kiderítése, hogy egy viselkedést mikor motivál az élet befejezésének vágya és mikor nem, bonyolult lehet. Ráadásul a nyelvhasználatunk összekeveri az önsértést és az öngyilkos viselkedést. A „szándékos önkárosítás” (vagy csak önsértés) kifejezés a test bármilyen önkárosítását jelenti, függetlenül az öngyilkossági szándéktól. Ez azt jelenti, hogy minden diskurzus az önkárosításról magában foglalja az önsértést és az öngyilkossági kísérletet is.

Tévhit #4

ÖNSÉRTÉSI „JÁRVÁNY” VAN

TÉNY

Nem tudjuk. Ahhoz, hogy megtudjuk, többen károsítják-e magukat, nagy, epidemiológiai vizsgálatokat kell végeznünk, reprezentatív mintákkal, megbízható és érvényes önsértést mérő eszközökkel, hosszú éveken keresztül. A mai napig nem léteznek ilyen tanulmányok.

Valószínű, hogy részben annak következtében, hogy az önsértés jobban látható a nyilvánosság számára, többen hajlandóak beszélni az önsértésről, azt a látszatot keltve, hogy többen vesznek részt ebben a viselkedésben.