

ÖZET

Kısaca

- Ergenlerde kendine zarar verme davranışının gözlenmesi ve erken belirlenmesi davranışın tekrarının önlenmesine ve şiddetinin azaltılmasına yardımcı olacaktır.
- Kendine zarar verme davranışının tanıtılmaması, bu davranışlara ilişkin farkındalığın artırılması, ergenlerin artan risk alma davranışlarına dikkat edilmesi ve benlik saygısını yükseltmeye dönük çalışmalar okullarda kendine zarar verme davranışının azalmasını sağlayacaktır.
- Kendine zarar verme; bilinçli, seçilmiş, kasıtlı bir intihar denemesi değildir. Bu konuda özel eğitilmiş uzmanlarca tedavi gerektiren bir sonuçtur. Gerekli tedavi adımları atılmazsa, gerekli başka alternatifler, sağlıklı baş etme yolları terapilerle öğretilmezse çok daha ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir.



ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

<http://sehitkamilram.meb.k12.tr>

(0342) 321 35 34

ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

**Gerçekten Sadece Bir Çizik Mi Yoksa
Buzdağının Görünen Parçası Mı?**

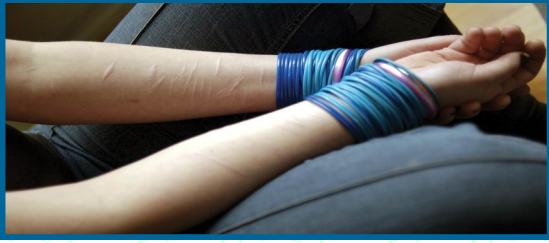
**Kendine Zarar Vermekle İlgili Yanlış
Bilenler**

**Kendine Zarar Verme Davranışı
Olan Bireye Nasıl Davranılmalıdır?**



Gerçekten Sadece Bir Çizik Mi Yoksa Buzdağının Görünen Parçası Mı?

Kolları jiletle çizme (faça atma), çeşitli sert yüzeylere yumruk atma, bedenin çeşitli yerlerinde yara açma gibi davranışlar, ergenlerde sık görülen kendine zarar verme davranışları arasında sayılmaktadır. Eğer kişi kendine zarar vermeye yönelik bu davranışı tekrarlıyorsa, bu davranıştan önce yoğun gerilim halindeyse ve yaşadığı fiziksel acıyla birlikte rahatladığını ifade ediyorsa yaptığı bu davranışlar kendine zarar verme davranışı olarak adlandırılmaktadır.



Kendine zarar verme davranışı 12-15 yaş aralığında başlamaktadır ve genç yetişkinlik ile ergenlik dönemlerinde daha yoğun yaşanmaktadır. Ergenler yaşadıkları boşluk duygusundan, depresyon ve gerçekçi olmayan duygulardan uzaklaşmak, rahatlama duygusuna sahip olmak için kendilerine zarar verebilirler. Bu davranışlar çoğunlukla benlik saygısı düşük bireylerde gözlenmektedir. Aile ortamının huzursuz olması da ergenlik dönemindeki bireyi kendine yöneltmekte ve bu davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Kendine Zarar Vermekle İlgili Yanlış Bilinenler

* Kendine zarar vermek başarılmamış bir intihardır.

Kendine zarar vermek, sessiz bir yardım çığlığıdır. Ölümle değil yaşamla ilgilidir. Hayatta kalabilmek ve çektiği acılara tahammül edebilmek için kişinin geliştirdiği sağlıklı bir çözüm arayışıdır.

* Kendine zarar vermek dikkat çekmek için yapılır.

Kendine zarar vermek kişinin derin ve büyük bir acıyla baş etmek için kullandığı bir yöntemdir. Dikkat çekmek amacıyla yapılmadığı bu tür eylemlerin gizli yapılmasından ve izlerinin gizlenmeye çalışılmasından anlaşılabilir.

* Kendine zarar vermek çılgınlık işaretidir.

Kendine zarar vermek acı çekmenin ve yoğun üzüntünün işaretidir. Bir şeylerin yolunda gitmediğini göstermek için çaresiz denemelerdir.

* Kendine zarar veren kişi başkaları için tehlikelidir

Kendine zarar veren kişi öfkelerini kendine yöneltmekte ve kendisini yaralamaktadır; başkalarına zararı yoktur.



Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Bireye Nasıl Davranılmalıdır?

Sakin ve şefkatli bir ses tonunuzun olması, göz teması kurmanız, cümlelerinizin yapıcı olması oldukça önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireyin yaptığı davranışının kendisi ve diğer insanlar üzerindeki etkilerini göstermek ve yaraları konusundaki endişelerinizi dile getirmek bireyi rahatlatacaktır. Taktığı maske ne olursa olsun kendine zarar veren kişi çok derinden acı çekmektedir, korkmaktadır ya da öfkelidir.

Kendine zarar vermek oldukça duygusal bir konudur ve bu davranış aslında ergenin duygularını ifade etmekte ya da dışa vurmakta güçlük çektiğine işaret etmektedir. Konuşmak istemiyorsa zorlamamak, konuşmak istediğinde hazır olduğunuzu dile getirmek ergenin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Eğer okul ortamında kendine zarar veren bir öğrenciyi denk gelerseniz sorgulamadan, nötr kalmaya dikkat ederek pansumanını yapmak, idare ve rehberlik servisiyle durumu paylaşmak, aşırı tepkiler vermemek, diğer öğrencilerin olay hakkında yorum yapmasını engellemek ve ilgili kişilere yönlendirmesini yaptıktan sonra süreci takip etmek kendine zarar veren öğrenciyi yapılacak en büyük yardımdır.

