



واقعیت در برابر باورهای نادرست در مورد خودزنی بدون قصد خودکشی

کنسرسیوم بین المللی

برای خودزنی در محیط های
آموزشی

باور نادرست ۱

فقط دختران نوجوان خودکشی می کنند.

واقعیت

افراد با هرجنسیت، سن، گروه فرهنگی و هر پیشینه ای ممکن است خودزنی کنند. نوجوانان اغلب واکنش های هیجانی نشان می دهند، تجربه ی کم آن ها برای پنهان کردن خودزنی هایشان، باعث بیشتر دیده شدن رفتار خودزنی در آن ها می شود.

از لحاظ تاریخی تحقیق روی خودزنی تنها در جمعیت بالینی صورت می گیرد (و این در حالیست که بیشتر دخترها مراجعه می کنند)، یا روش های خود زنی را به بریدن محدود می کنند (زیرا بریدن در میان دخترها رایج تر است).

باور نادرست ۲

کسانی که خودزنی می کنند دنبال جلب توجه هستند.

واقعیت

برای بیشتر مردم، خودزنی راهی است برای مقابله با احساسات شدید یا ناخواسته. آن ها همه ی تلاششان را می کنند که خودزنی را پنهان نگه دارند.

خودزنی رفتاری است که فهمیدنش برای مردم دشوار است زیرا با گزینه ی ذاتی انسان برای اجتناب از آسیب و صدمه در تضاد می باشد. حتی اگر افراد برای جلب توجه خود زنی کنند باید پرسیم چرا؟ یک رویکرد همدلانه موجب می شود تلاش کنیم تا بفهمیم چه فقدانانی در زندگی فرد وجود دارد. (مثلا حس وابستگی، مهربانی و علاقه). بهتر است به جای اینکه به فرد، برچسب "دنبال جلب توجه بودن" بزنیم، نیازهای اساسی او را نشان دهیم

باور نادرست ۳

کسانی که خودزنی می کنند، قصد خودکشی دارند

واقعیت

رابطه بین خودزنی و افکار و رفتارهای خودکشی پیچیده است. خودزنی همیشه به عنوان راهی برای کنار آمدن با زندگی است نه پایان دادن به آن، با این وجود افرادی که خودزنی می کنند در معرض خطر بیشتری برای افکار و رفتارهای خودکشی هستند.

افرادی که خودکشی می کنند در معرض خطر بیشتری برای افکار و رفتار خودکشی می باشند، بنابراین فهمیدن اینکه زمانی انگیزه ی یک رفتار تمایل به پایان دادن زندگی است و در زمان دیگری این انگیزه وجود ندارد، می تواند مشکل زا باشد. علاوه براین، زبانی که برای خود زنی و خودکشی به کار می بریم ممکن است گیج کننده باشد. اصطلاح آسیب به خود عمدی (یا آسیب به خود)، هرگونه آسیب رسانی توسط فرد به بدن خود است بدون در نظر گرفتن قصد خودکشی. به این معنا که آسیب به خود هم خودزنی و هم اقدام به خودکشی را شامل می شود.

باور نادرست ۴

شبکه های اجتماعی باعث خود زنی می شوند.

واقعیت

وقتی صحبت از خود زنی می شود، رسانه های اجتماعی به عنوان شمشیر دو لبه می توانند عمل کنند. مزایای بالقوه ای در رابطه با تعاملات آنلاین در مورد خود زنی وجود دارد؛ همچنین خطرهای بالقوه ای نیز وجود دارد. این فرصت وجود دارد که از اینترنت به عنوان وسیله ای برای دسترسی به افرادی که خودزنی می کنند، یا کسانی که ممکن است به دنبال کمک و حمایت به جای دیگری نروند،

دریافت عمومی مبتنی بر این است که در بافت رفتارهای پرخطر رسانه های اجتماعی بد هستند. به این منظور بیشترین توجه در رابطه با تاثیر تعاملات خود زنی آنلاین متمرکز بر خطرات بالقوه جدای از مزایای بالقوه آن است.

باور نادرست ۵

ما در میان اپیدمی خودزنی هستیم

واقعیت

ما هنوز نمی دانیم. برای اینکه بفهمیم افراد دارند بیشتر خودزنی می کنند یا نه، به تحقیقات گسترده ی همه گیرشناسی نیاز داریم که در آن از نمونه های معرف و ابزار معتبر برای اندازه گیری خود زنی استفاده شده باشد و طی سال ها تکرار شود. تا به امروز چنین مطالعه ای وجود ندارد.

اینکه افراد بیشتری راجع به این موضوع صحبت میکنند، ممکن است تا حدودی به این خاطر باشد که آسیب به خود دارد بیشتر در معرض انظار عمومی قرار می گیرد، و شاید این طور برداشت شود که افراد بیشتری دست به چنین کاری می زنند.