

مساعدة من يجرحون أنفسهم وغيرهم ممن يؤذون أنفسهم بطريقة ما



أصبح إيذاء الذات في شكل التجريح ممارسة عامة متزايدة وسط الشباب. ونحن غالباً ما نكون على اتصال بالشابات والشبان ممن يفعلون ذلك بأنفسهم ويطلبون المساعدة.

وخلافاً للهوروث الشعبي ، فإن من يقوم بإيذاء نفسه لا يحاول الانتحار. ويستخدم إيذاء الذات كوسيلة لمواجهة المشاعر الصعبة. وبدلاً من التعبير عن مشاعره صراحة فإنه يخرجها على جسده بتقطيعه أو تجريحه أو حرقه أو صبغ بشرته أو تناول جرعة زائدة أو إصابة نفسه بكدمات أو بشد شعر جسمه.

والمحفزات لإحداث الأذى بالنفس تتضمن البلطجة والفجيرة وضغوط العمل وسوء المعاملة والمشاكل المالية وضغوط التكيف ومشاكل العلاقات عامة. عندما تتراكم هذه الضغوط يمكن أن يجد الناس صعوبة في التكيف. ويقول البعض إنهم يشعرون بأن الأمور تخرج عن سيطرتهم.

لقد قال أحد المتألمين: "أعتقد أن التحكم شيء كبير. فلا يمكنك التحكم في ما يحدث من حولك. ولكن يمكنك السيطرة على ما تفعله لنفسك"

وكثيراً ما يرتبط إيذاء الذات بمشاعر الحقد على الذات والاكتئاب ، ويبدو أكثر شيوعاً لدى النساء أكثر من الرجال. ويشير الخبراء إلى أن هذا قد يكون لأن الرجل يجد من الأسهل عليه التعبير عن مشاعره كالغضب بطريقة واضحة أو إخراجها على الآخرين. ويجد بعض الناس صعوبة في التخلي عن السلوك برغم إدراكهم أن

ذلك يمكن أن يكون مهدداً للحياة وليس عقاباً (بي بي سي نيوز - تقرير طبي).



أجوبة من الكتاب المقدس

"فَإِنْ حَرَّرَكُمُ الْإِبْنُ بِالْحَقِيقَةِ
تَكُونُونَ أَحْرَاراً (يوحنا 8: 36)

"إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ
وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا
وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (يوحنا
الأولى 1: 9)

" أَنَا أَنَا هُوَ الْمَاحِي دُنُوبَكَ
لَأَجْلِ نَفْسِي، وَخَطَايَاكَ لَا
أَذْكُرُهَا" (إشعياء 43: 25)

كيف يمكن أن أنال المغفرة
وأشعر بها ؟ **جواب**

إن كان الله يغفر لي كلما طلبت
منه ذلك، فلماذا أشعر بالذنب
حتى الآن؟ **جواب**

الانتحار : ماذا يقول الكتاب
المقدس عن الانتحار ؟ **جواب**

إن كان الله يعلم أنني أتألم فلماذا

لا يساعدي؟ **جواب**

هل يشعر الله بآلامنا؟ **جواب**

ماذا ينبغي على المسيحي عمله
عندما يغرق في الإحباط؟

جواب

هل هناك أمثلة في الكتاب
المقدس عن الإحباط وعن كيفية
التعامل معه؟ **جواب**

أنا شكلي دميم؛ فلماذا ظلمني
الله بهذه الطريقة؟ **جواب**

هل تؤذي نفسك عن طريق التجريح أو القطع
أو الحرق أو بطريقة أخرى؟ هذا تعبير
خارجي عن كل الآلام التي تحملها في الداخل.
إن الله يفهم لماذا تفعل ذلك. فهو يرى كل العار
والاضطراب داخلك ويريد مساعدتك لو
سمحت له. والبعض يؤذون أنفسهم لأنهم
يعتقدون أنهم أشرار بلا رجاء؛ أو يملؤهم
الشعور بالذنب؛ أو يشعرون بفقدان السيطرة.

"مَنْ مِنْكُمْ خَافُ الرَّبِّ، سَامِعٌ لِمَا لِقَوْلِهِ عَبْدِهِ؟
مَنْ الَّذِي يَسْأَلُكَ فِي الظُّلُمَاتِ وَلَا نُورَ لَهُ؟ فَلْيَتَّكِلْ
عَلَى اسْمِ الرَّبِّ وَيَسْتَنْدِ إِلَى إِلَهِهِ"
(إشعياء 50:10)

"فَأَيُّيَ أَغْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيْ فِي جَسَدِي،
شَيْءٌ صَالِحٌ. لِأَنَّ الْإِرَادَةَ حَاضِرَةٌ عِنْدِي، وَأَمَّا
أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى فَلَسْتُ أَجِدُ. لِأَنِّي لَسْتُ أَفْعَلُ
الصَّالِحَ الَّذِي أُرِيدُهُ، بَلِ الشَّرَّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ

فَأَيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ كُنْتُ مَا لَسْتُ أُرِيدُهُ إِنِّي أَفْعَلُ، فَلَسْتُ بَعْدُ أَفْعَلُهُ أَنَا، بَلِ الْخَطِيئَةُ السَّاكِنَةُ
فِيَّ. إِذَا أَجِدُ النَّامُوسَ لِي حِينَمَا أُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى أَنْ الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَأَيُّيَ
أَسْرُ بِنَامُوسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ. وَلَكِنِّي أَرَى نَامُوسًا آخَرَ فِي أَعْضَائِي
يُحَارِبُ نَامُوسَ ذَهْنِي، وَيَسْبِيئِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي. وَيَجِي أَنَا
الْإِنْسَانُ الشَّقِيُّ! مَنْ يُنْقِذُنِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟" (رومية 7: 18-24).

"وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ الرَّبَّ يَصْفِرُ لِلدُّبَابِ الَّذِي فِي أَقْصَى ثَرَعِ مِصْرَ، وَلِلنَّحْلِ
الَّذِي فِي أَرْضِ أَشُّورَ، فَتَأْتِي وَتَحُلُّ جَمِيعُهَا فِي الْأَوْدِيَةِ الْخَرِبَةِ وَفِي شُفُوقِ الصُّحُورِ،
وَفِي كُلِّ غَابِ الشَّوْكِ، وَفِي كُلِّ الْمَرَاعِي. فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ يَخْلُقُ السَّيِّدُ بِمُوسَى مُسْتَأْجَرَةً
فِي عَبْرِ النَّهْرِ، بِمَلِكِ أَشُّورَ، الرَّأْسَ وَشَعْرَ الرَّجُلَيْنِ، وَتَنْزِعُ اللَّحْيَةَ أَيْضًا. وَيَكُونُ فِي
ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ الْإِنْسَانَ يُرَبِّي عَجَلَةً بَقَرٍ وَشَاتَيْنِ، وَيَكُونُ أَنَّهُ مِنْ كَثَرَةِ صُنْعِهَا اللَّبَنَ يَأْكُلُ
زُبْدًا، فَإِنَّ كُلَّ مَنْ أَبْقَى فِي الْأَرْضِ يَأْكُلُ زُبْدًا وَعَسَلًا. وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ كُلَّ
مَوْضِعٍ كَانَ فِيهِ أَلْفُ جَفَنَةٍ بِأَلْفٍ مِنَ الْفِضَّةِ، يَكُونُ لِلشَّوْكِ وَالْحَسَكِ. بِالسَّهَامِ وَالْقَوْسِ

يُؤْتَى إِلَى هُنَاكَ، لِأَنَّ كُلَّ الْأَرْضِ تُكُونُ شَوْكًا وَحَسَكًا" (إشعياء 7: 18-24).

إن كنت تسعى للأمل والمساعدة ، فإننا نحتك على الاتصال بمستشار مسيحي ثقة في المنطقة للحصول على المساعدة الشخصية للتغلب على هذه المشكلة. فإذا كنت لا تعرف أين تجد مستشاراً مسيئاً موثقاً به اتصل براعي الكنيسة القس الذي يمكنه أن يساعدك على العثور على مثل ذلك الخبير. ويمكنك التغلب على كل القلق والمشاكل التي تواجهها.

لا تتردد كذلك في الاتصال بأحد من متطوعي المسيحيين لمناقشة الوضع الخاص بك وتطلب الصلاة من أجلك

روابط مفيدة عن الجريح وتقطيع الجسم وأشكال إيذاء الذات الأخرى (خارج الموقع)

روابط مسيحية :

- * مشروع ليسامينا Lysamena عن إيذاء الذات.
- * نهاية كل الآلام

روابط دنيوية علمانية :

- * **خزي سري / إيذاء الذات : لست وحدك** : موقع كبير فيه الكثير من المعلومات والاقتراحات بشأن التقطيع والتجريح وأشكال إيذاء الذات الأخرى / مساعدة للعائلات / روابط / مراجع / مصادر العلاج
- * **تحالف إيذاء الذات** : "الناجون الوطنيون قادوا مجموعة من المتطوعين في مساعدة وتدعيم الناس المتضررين من إيذاء الذات".
- * **الموقع الأمريكي لتبادل المعلومات عن إيذاء الذات (ASHIC)** – هذه المنظمة تسعى إلى زيادة الوعي العام عن إيذاء الذات. استكشاف الحقائق والخرافات بشأن إيذاء الذات وأوجد تفاصيل "اليوم الوطني للتوعية بإيذاء الذات NSIAD".
- * **"الأصدقاء الدوليون لإيذاء الذات"** . صفحات وقائع عن إيذاء النفس / الدعم في الأزمات عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف باللغات الإنجليزية والنرويجية والمالوية والإستونية والمجرية الهنغارية والألمانية والهولندية والبولندية.
- * **الدم الأحمر: موقع عن إيذاء الذات**: معلومات عن إيذاء الذات/ لماذا /كيف يتوقف

Contagion of deliberate self-harm among adolescent inpatients (medical article)

- * **إيذاء الذات . المملكة المتحدة**
- * **تطلع إلى ما وراء الندوب**. (كتيب على الخط). مكتوب لزيادة الوعي بإيذاء الذات

والمناقشة العاجلة بشأن كيف أن أفضل سبل الرعاية الاجتماعية والصحة والتعليم والخدمات الأخرى يمكن أن تستجيب للشباب الذين يجرحون أنفسهم عمداً.

* **إيذاء الذات (منظمة الصحة العقلية)**

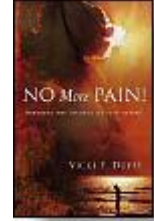
* **سايكى Psyke النفس. معلومات عن إيذاء الذات وعن دعم المريض.**

* **بعض الشباب المراهقين يؤذون أنفسهم عمداً.** مقال للصحة الكشفية عن القطع والتجريح. يقول الباحثون إن الهدف من ذلك عادة هو الانتحار.

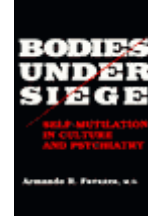
* **التقطيع والتجريح والوشم وإيذاء الذات.** (روابط في About.com)

* **(مقال طبي) : عدوى إيذاء الذات المتعمد بين المراهقين من نزلاء المرضى.**

كتب :



لا مزيد من الألم : كسر صمت إيذاء الذات. تأليف فيكي واو دافي (مطبعة زولون برس ، 2004) (ISBN 1-594675-42-2) (مسيحية) ، تعرض الكاتبة خبراتها الأولى وانتصاراتها على إيذاء الذات وغيرها من المحن بطريقة ثابتة. فهي تكشف عن السبب والأثر. هذا الكتاب مصدر كبير لدعم أي شخص عزيز يلحق الضرر بجسده عمداً. كما أنه يساعد المقتنعين بلستحالة التغلب على العنف مع الذات. ومن خلال التجربة الشخصية تشرح فيكي كيفية تحقيق الحرية. وستجد مساعدة في فهم ما تواجهه أنت أو أحد أحبائك وفي تمييز جذور المشكلة. وحينئذ ستكون قادراً على التقدم بانتصار لتحيا الحياة التي تريدها لنفسك. كما يناقش الكتاب : كيفية التغلب على إيذاء الذات / والبدائل الإبداعية للأذى / وكيفية التغلب على الأفكار السلبية / وكيفية التحرر من الماضي / وإمكانية الشفاء / والوعي والمعلومات والدعم / ومهارات التكيف مع العائلة والأصدقاء. إن فيكي تسعى حالياً للحصول على شهادة البكالوريوس في علم النفس.



"أجساد تحت الحصار: تشويه الذات وتعديل الجسد في الثقافة والطب النفسي" تأليف "أرماندو آر. فافتزا" (1987، 1996).



* "إلحاق الضرر بالجسد : برنامج الشفاء الكامل من إيذاء الذات". تأليف كارين كونتريو ؛ ويندي ليدر ؛ جنيفر كينجسون بلوم (هايبيريون ، 1999).

* "صرخة حمراء لأمعة : تشويه الذات ولغة الألم". تأليف ماريلي سترونج (2001).

* "التعامل مع تشويه الذات : كتاب لمساعدة المراهقين الذين يؤذون أنفسهم". تأليف أليسيا كلارك ؛ كارولين سمبسون (1997). تدابير للعون الذاتي والعلاج المتاح. قصص شخصية موجزة وملامح توضح نقاط المؤلفين.



* كتاب "القطع". تأليف باتريشيا ماكورميك (فرونت ستريت 2000 ، 2002). لما كانت "كالي" ذات الثلاثة عشر سنة محجوزة في مستشفى للأمراض العقلية، بدأت تستوعب ببطء بعض أسباب إيذاء الذات لديها فبدأت في التحسن التدريجي.

* "التقطيع والتجريح". تأليف ستيفن ليفينكرون

* "التقطيع وتشويه الذات : عندما يصيب المراهقون أنفسهم بالأذى". تأليف كاتلين وينكلر (دار نشر إنسلو 2003).

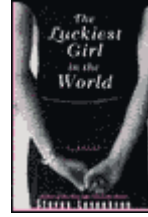
* "قطع الألم بعيداً : استيعاب تشويه الذات". تأليف آن هولمز ؛ تحرير كارول سي

نادلسون (مايو 1999).



* "التقطيع : استيعاب تشويه الذات والتغلب عليه". تأليف ستيفن ليفنكرون (1998)
إن الاضطراب النفسي لتشويه الذات مرض معروف بأنه مرض التسعينات من
القرن الماضي ويعاني منه نحو مليونين من الأمريكيين وربما أكثر. وكان أبرز
ظهور علني له في شخص الأميرة ديانا. وقد تم تأليف هذا الكتاب من أجل من يشوه
ذاته ومن يؤذي ذاته ومن أجل الأبوين والأصدقاء والمعالجين.

* "كل ما يلزمك معرفته عن تشويه الذات : كتاب لمساعدة المراهقين الذين يؤذون
أنفسهم". تأليف جينا نج (1998)



* "أسعد فتاة في العالم". تأليف ستيفن ليفنكرون (1998) ، ص 189. إن
"كاتي روسكوفا" وهي نجم ساطع وجذاب في التزلج تبدو كأسعد فتاة في العالم.
إلا أن الابتسامة التي تظهرها للآخرين لا يمكنها التمويه وتغطية الألم الذي
تحسه داخلها؛ الذعر من التفكير في الفشل ، والغضب من الأم الطموح التي يبدو
أن الفتاة لا تقدر على إرضائها ، وخيبة الأمل من الأب الذي انسحب من حياتها
حينما كانت صغيرة. وإذ لم تقدر على التعبير عن مشاعرها ظاهرياً، بدأت كاتي
تعاني داخلها من الآلام فأخذت تقطع جسدها وتجرح نفسها وتغرس المقص في
ذراعها إلى أن يسيل دمها. وإذ ترتعب من أن يتم اكتشاف سرها المخجل، كانت
تجرح نفسها سراً في الخفاء وتخفي الندوب تحت ملابس طويلة الأكمام.

* "الروح المشوهة: فهم وإنهاء العنف مع الذات". تأليف تريسي ألدرمان.

* "سلوك إيذاء الذات: التقييم والعلاج". تأليف دافني سيمون ؛ إريك هولاندر ؛
المحرر (2001).

* "تشويه الذات". تأليف برنت دبليو والش ؛ بول إم روزن ؛ بول روزن (1988)
لخبراء الصحة العقلية الذين على اتصال وتعامل مع سلوكيات تدمير الذات.
* "لعبة الجلد : مذكرات من يجرح ذاته". تأليف كارولين كيتلويل (2000)



* "عندما يكون الجسد هو الهدف : إيذاء الذات والألم والصدمة". تأليف شارون
كليمان فاربر ؛ سارون كليمان فاربر (2000 ، 2002). تعمل فاربر في الخدمة
الاجتماعية الإكلينيكية ، وتقدم أفكاراً لمحاولة الصحة العقلية المهنية استيعاب إيذاء
الذات وأصوله ومصادره.

* باستخدام نظرية الارتباط لشرح كيفية تطور اتصالات الإدمان مع الألم والمعاناة.
وتناقش أنواعاً عديدة من السلوك وتكشف لغة إيذاء الذات وترجمة تلك اللغة
وظائفها النفسية في الخلفية العلاجية. كما تضع مادة طبية غنية في توفير نهج عملي
لتشخيص وتقييم وعلاج هؤلاء المرضى. كما تبين كيف أن علاقة الارتباط التي
تشكلت في خلال العلاج يمكن أن تكون حجر الزاوية في تغيير العلاج.

* "المرأة وإيذاء الذات: استيعاب تشويه الذات والتأقلم معه والشفاء منه". تأليف
جيريلين سميث ؛ دي كوكس ؛ جاكى سارادجيان (1999) .

* إن كان لديك اقتراحات أو إضافات أو تحسينات لهذه الصفحة **فاتصل بنا**.

* موقع هذه الصفحة : <http://www.christiananswers.net/q-eden/cutting.html>

"الاستخدام وحقوق الطبع والنشر" تمنح مستخدمي صفحة ChristianAnswers.Net
حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل بها في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي
الكنائس والمدارس.

باستخدام نظرية المرفق لشرح كيفية الادمان والاتصالات إلى تطوير الألم والمعاناة ، وهي تناقش العديد من أنواع السلوك ويستكشف لغة الضرر عن النفس وترجمة تلك اللغة ووظائفها في الإعداد النفسي العلاجي. انها تشمل المواد الطبية الغنية في توفير نهج عملي لتشخيص والتقييم والعلاج للمرضى من هذا القبيل ، ويبين كيف أن العلاقة التي تشكلت في مرفق المعالجة يمكن أن تكون بمثابة حجر الزاوية في تغيير العلاجية.

