

OSMANGAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÇOCUK VE ERGENLERDE KENDİ BEDENİNE FİZİKSEL ZARAR VERME

Özlem KAYIM
Psikolojik Danışman

Kendine Zarar Verme Davranışı Nedir?

Kendine zarar verme, sadece fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda duygusal bir çılgıktır. Çocuklar ve ergenler, yaşadıkları zorluklarla başa çıkmanın bir yolu olarak bu davranışa başvurabilirler.

Kişinin ciltte yara, kesik, tırmalama gibi durumlar gerçekleştirme, saçları çekerek koparma, bazı durumlarda kemikleri kırma, organları kesme ya da zarar verme derecesine gelebilecek nitelikte davranışlarda bulunması, psikiyatride kendine zarar verme (self-mutilasyon) olarak tanımlanmaktadır.



Beden, kimlik gelişiminde önemli bir referans oluşturmaktadır. Bu bakımdan benlik ve kimlik gelişim sürecinde çeşitli zafiyetler yaşayan ergenler, bedenleriyle ilgili aşırı uğraşıya girebilmektedirler. Bu bakımdan, ergenlik döneminde gerçekleşen kendine zarar verme durumlarında, davranışların altında yatan nedenler konusunda kapsamlı değerlendirmeler gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Tüm psikolojik durumlarda olduğu gibi ergenlik dönemi süresince yaşanan stresli olaylarda da kişinin uyuma yönelik tüm baş etme ve savunma mekanizmalarının yeterince iyi çalışmaması ergenin kendine ve/veya çevresine zarar vermesi ile başlayan ve intihara kadar gidebilen olumsuz bir sürecin başlangıcını oluşturabilmektedir (Alptekin, 2002).

Kendine Zarar Verme Davranışları Nelerdir?

Kendine zarar verme davranışından bahsedebilmek için kişinin bunu alışkanlık haline getirmiş olması gerekir. Öfke kontrolünde problem yaşayan birinin bir seferlik yaptığı davranışlar veya konser gibi alanlarda duyguları kışkırtmaya yönelik yapılan kendine zarar verici davranışlar kabul görebilmekte ve taklit edilebilmektedir. Bu nedenle bu davranışları da kendine zarar verme davranışı olarak görmek doğru olmayabilir.

Deiter ve arkadaşları (2000) ise kendine zarar verme davranışlarını doğrudan ve dolaylı olmak üzere iki alt grup halinde incelemektedirler. Kendi vücut dokularına kasıtlı olarak zarar verme ile sonuçlanan ve intihar amacı gütmeyen davranışlar "doğrudan kendine zarar verme davranışı" kategorisine girerler.

Bunlara örnek olarak ise, kendini ısırma, tırnakları ile üst dokuyu tahrip etmek, kendine vurma, saç çekmek, nesnelere yutma veya vücuda sokma, yaralayıcı masturbasyon, başa sertçe vurma, çok sıcak su veya buharla kendini haşlama, yaraları tahrip ederek iyileşmelerine engel olmak sayılabilmektedir. Dolaylı kendine zarar verme davranışı ise; aynı zamanda doğrudan kendine zarar verme davranışına eşlik edebilen bir durumdur ve genelde şu davranış biçimlerini içerir; yeme bozuklukları, tehlikeli cinsel davranışlar, madde kötüye kullanımı, tıbbi ihtiyaçlara ilişkin ihmal, silah taşıma ve dikkatsizce araba kullanma gibi tehlikeli davranışları içerir.



Ergenlerde Kendine Zarar Vermenin Nedenleri Neler Olabilir?

- Kendilik algısı ya da beden imajında sorun olması, Duygusal zorluklar (üzüntü, öfke, yalnızlık)
- Aile içi sorunlar (ihmal, şiddet)
- Evde baskın otorite oluşturan figürler olması
- Kendine zarar verme davranışının, arkadaş grubunda kabul görmesini sağlayacak ya da prestij oluşturacak bir davranış olarak algılanması
- Acı ve kan görmekten keyif alınması
- Okulda zorbalığa maruz kalma
- Kişilik özellikleri

Ayrıca, ergenlikte kendine zarar verme davranışlarında temelde yatan psikiyatrik birtakım durumların olduğu da gözlemlenmiştir. Bu psikiyatrik durumlar;

- Ailede bulunan psikiyatrik hastalık öyküsü
- İntihar girişimi öyküsü
- Ergenin kardeşlerinde bulunabilecek psikiyatrik sorunlar
- Depresyon bulguları
- Bipolar bozukluklar
- Borderline kişilik özellikleri
- Madde kullanımı ya da yeme bozuklukları şeklinde sıralanabilmektedir.

Kendine zarar verme davranışının öncesinde çok şiddetli bir duygulanım yaşanmaktadır, ardından zarar verme uygulaması ile elde edilen rahatlama ve bu rahatlamanın verdiği doyumdan söz edilmektedir. Acı çekerek ve ardından rahatlayarak ortaya çıkan bir sakinleşme hâli söz konusudur. Yani acıyı yine bir acıyla ortadan kaldırma durumu, bu hali ile tam bir sado-mazoşistik durum mevcut görünmektedir.

Kişinin kendisini, zarar verme davranışı ile sakinleştirmesi, zevk almak adına yapılmaz ve yaşanan boşalım arzuya ait değildir, doyumdan da bahsedilmez. Bireyler her ne kadar bundan zevk aldıklarını söyleseler de bunun yineleyici olması, şiddetli bir duygulanımın ardından gelmesi ve başka bir alternatifi olmaması arzunun varlığını ortadan kaldırır. Kendine zarar verenlerin zevk aldıklarını ifade etmeleri dolayısı ile de burada bir arzunun varlığını akla getiren, sakinleşmenin kişiye iyi gelmesidir. Onların arzusu sakinleşmektir.

Kendine zarar verme davranışının gelişiminde birçok içsel faktör rol oynamaktadır. Erinlikte (püberte) başlayan bu davranış, depresyon, kaygı, endişe (anxiety), yeme bozukluğu, zayıf dürtü kontrolü, düşük benlik değeri yaşayan ergenlerin çocukluklarında da genelde travma veya ihmal edilmişliğe maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır (Conterio & Lader 1998; Farber 2000; Hodgson 2004; Nock & Prissein 2005; Stare & Sias 2003; Walsh & Rosen 1988).

Kendine Fiziksel Zarar Verme Davranışlarının Belirtileri Neler Olabilir?

- Vücutta izler, yaralar
- Gizlilik, çekingenlik
- Uyku problemleri
- İştah değişiklikleri
- Okul başarısında düşüş
- Sosyal izolasyon

Kendine Fiziksel Zarar Verme Davranışlarının Etkileri Neler Olabilir?

- Fiziksel yaralar
- Enfeksiyon riski
- Yara izleri
- Psikolojik sorunların şiddetlenmesi
- İlişkilerde sorunlar
- İntihar riski

Kendine Zarar Verme Davranışını Önleme

1. **Erken müdahale:** Belirtilerin farkında olmak ve profesyonel yardım almak.
2. **Güçlü ilişkiler kurmak:** Aile, arkadaş ve öğretmenlerle sağlıklı iletişim.
3. **Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek:** Öfke kontrolü, etkili iletişim becerileri, meditasyon, yoga, derin nefes gibi teknikler.
4. **Stres yönetimi:** Hobiler, spor gibi aktivitelerle strese başa çıkmak.
5. **Pozitif düşünce:** Olumlu düşünceleri teşvik etmek, kendine olumlu mesajlar vermek. (BDT)
6. **Profesyonel destek:** Terapi ve ilaç tedavisi gibi seçenekler.

Aile ve Çevre İçin Öneriler

- **Açık iletişim:** Gençle duygusal bir bağ kurmak, dinlemek ve anlamak
- **Yargılamadan desteklemek:** Gençin duygularını kabul etmek ve ona güven vermek.
- **Profesyonel yardım almakta tereddüt etmemek:** Uzmanlardan destek almak.
- **Okul ve çevreyle işbirliği:** Okul ve diğer kurumlarla iletişim kurmak.

Okul ve Eğitim Kurumları İçin Öneriler

- **Eğitim programları:** Kendine zarar verme konusunda farkındalık yaratmak.
- **Destekleyici okul ortamı:** Güvenli ve kapsayıcı bir ortam oluşturmak.
- **Öğretmen eğitimi:** Öğretmenlere bu konuda bilgi ve beceri kazandırmak.
- **Okul psikolojik danışmanlık hizmetleri:** Öğrencilere kolay erişim sağlamak.

PSIKOLOJİK DANIŞMANLARIN TEPKİLERİ NELER OLMALIDIR?

- Kabul ve Anlayış: Öncelikle çocuğun yaşadığı duyguları ve zorlukları yargılamadan kabul etmek önemlidir. Çocuğa güvenli bir ortam sunarak, duygularını ifade etmesine yardımcı olmak gerekir.
- Detaylı Değerlendirme: Kendine zarar verme davranışının altında yatan nedenleri anlamak için detaylı bir değerlendirme yapılır. Çocuğun geçmiş deneyimleri, aile ilişkileri, duygusal durumu gibi birçok faktör göz önünde bulundurulur.
- Terapi Planı Oluşturma: Değerlendirme sonucunda çocuğa özel bir p. danışma planı oluşturulur. Bu plan, çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve yaşadığı zorluklara göre şekillenir.
- Bilişsel Davranışçı Terapi: Bu terapi yöntemi, çocuğun olumsuz düşünce kalıplarını değiştirerek, daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olur.
- Aile Terapisi: Aile, çocuğun tedavisinde önemli bir rol oynar. Aile terapisi ile aile üyeleri, çocuğun durumunu daha iyi anlamayı ve desteklemeyi öğrenirler. Aile terapistine yönlendirme yapılabilir.
- Psikiyatriye sevki yapılabilir.
- Okul ortamında da destekleyici bir atmosfer oluşturulur.
- Acil Durum Planı: Kendine zarar verme davranışı yoğunlaştığı durumlarda uygulanacak acil durum planı hazırlanır.
- Yaklaşımınız nötr olmalıdır (“kes/yap” veya “kesme/yapma” demekten kaçının).
- Kendini kesen birine tıbbi müdahale gerektirip gerektirmediğini kontrol edin.
- Kesi ister derin ister hafif olsun mutlaka pansuman yapılmasını sağlayın.
- Bir psikiyatriste yönlendirme yapsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.
- Yaptıklarını onaylamayın, ama onu etiketlemeyin.
- Son geliştirilen yöntemlerden biri olarak yakın zamanda kendine zarar verme davranışlarının tedavisinde, imgeleme olarak adlandırılan yeni bir psikoterapi yöntemi kullanılmaya başlanmıştır. İmgelem yönteminde, kişinin bir olayın imgesine ya da anısına yönelik verdiği psikofizyolojik tepkiler kullanılarak, self-mutilasyon sırasındaki deneyimlere verilen tepkilerin taklit edilmesi sağlanmaktadır.
- EMDR tedavisi de kişide travmatik nitelikteki anıların çözümlenmesini sağlayarak tedaviye katkı sağlayabilmektedir.

ÖĞRENCİLERE TAVSİYELER

Kendine zarar verme davranışı, aşırı ve negatif yüklü duygu ve düşüncelerin panikle beraber hızlıca ilerlemesiyle ortaya çıkabilmektedir. Bu ani ve çok kuvvetli gelişen dürtünün kontrol edilmesi kişiyi oldukça zorlayabilir. Bu dürtü ile başa çıkmada şu yöntemler destek sağlayabilmektedir:

- Sizi zorlayan ve sıkıntı veren düşüncelerinizi yazın. Yazdığınız kâğıdı buruşturun, paramparça edin ve uzağa doğru atın; aynı o düşünceyi uzaklaştırır gibi.
- Öfkenizi bir yastığa vurarak ya da içine doğru bağırarak atabilirsiniz.
Yalnızca 1 dakikanızı ayırın ve sadece nefesinize odaklanarak derin nefes alıp verin.
- Bu dürtüden uzaklaşmak için dışarı çıkıp kısa bir yürüyüş yapabilirsiniz. Kalabalığa karışmak size zaman ve kendinize ait bir alan sağlayacağı için kendine zarar verme isteğinden uzaklaştıracaktır.
- Boş ve geniş bir kâğıdı renkli kalemlerle boyayın. Boyadığınız her rengi yaşadığınız bir duyguyla ilişkilendirebilir ve hoşunuza gittiğini düşündüğünüz renk ve duygu çiftlerini daha da çoğaltabilirsiniz.

Güvendiğiniz ve sizi anlayabileceğini düşündüğünüz bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini arayın ve kendine zarar vermek dışında bir konuda konuşun.

· Sevdiğiniz bir şarkıyı dinleyin veya hoşunuza giden bir dizi/filmi izleyin.

· Stres topu ya da oyun hamuru ile oynayın. Sıkıntınız dinene kadar olabildiğince sıkın ve sağa sola doğru çekiştirin.

· Eğer hissettiğiniz şeylerin geçmediğini ve kendinize zarar verme yönünde yoğun bir istek duyduğunuzu düşünüyorsanız en yakın zamanda bir ruh sağlığı çalışanından (psikolog ve/veya psikiyatr) yardım isteyiniz.

Kendine Zarar Verme Davranışı (özet)

Giriş ve Genel Bulgular: Kendine zarar verme davranışı (KZVD), bireylerin genellikle öfke, kaygı ve endişe gibi olumsuz duyguları yatıştırmak amacıyla uyguladıkları bir başa çıkma mekanizmasıdır.

Risk Faktörleri ve İlişkili Durumlar:

KZVD'nin temel nedenleri arasında çocukluk dönemindeki ihmal ve istismar, duygusal yoksunluk, disosiyasyon, aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri, depresyon ve anksiyete yer alır. Özellikle cinsel istismar ile KZVD arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlik döneminde kullanılan başa çıkma mekanizmalarının yetişkinlikteki stratejilere temel oluşturduğu ve ebeveynlerin disiplin tarzının burada önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının ergenleri duygular odaklı başa çıkma mekanizmalarına yönelttiği belirtilmiştir.

Davranış Biçimleri ve Nedenleri:

KZVD'nin en yaygın biçimi kendini kesme davranışıdır. Bunun dışında yakma, yara kabuklarını soymak, kafaya vurmak, saç yolmak gibi yöntemler de görülmektedir. Bireyler genellikle bu davranışları anlık rahatlama, öfke kontrolü, gerginliği giderme veya zevk alma gibi nedenlerle gerçekleştirmektedir. Adrenalin salgısı sonrası ortaya çıkan hoşnutluk hissi, bu davranışın pekiştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Biyolojik ve Psikolojik Etkenler:

Davranış sırasında bireylerin çoğu acı hissetmemekte, fakat ardından rahatlama ve tatmin olmuşluk duygularını deneyimlemektedir. Bu durum disosiyasyon ve serotoninerjik sistem ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, KZVD olan bireylerin dürtüsellik, öfke kontrol zorluğu ve kendine yönelik saldırganlık düzeylerinin norm gruplara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir.

KZVD'nin İşlevleri ve Sonuçları:

Kendine zarar verme davranışının nedenleri arasında:

1. Olumsuz duyguları yatıştırma,
2. Boşluk ve izolasyon hissini gidermek,
3. Kendini cezalandırma,
4. Diğerlerini etkileme ve kontrol etme,
5. Gerçeklikle bağ kurma,
6. Gerginlikten ve anksiyeteden kurtulma yer almaktadır.

Sonuç ve Öneriler:

KZVD, genellikle bireyin travma, ihmal veya istismara dayalı geçmişi ile bağlantılı olup, psikolojik ve biyolojik etkenlerin etkisiyle gelişmektedir. Tedavi süreçlerinde bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, travma odaklı yaklaşımlar ve aile dinamiklerinin iyileştirilmesi önemli bir yer tutar.