



KENDİ YAŞAMINI TEHLİKEYE SOKACAK AŞIRI DAVRANIŞTA YA DA EYLEMDE BULUNMA RİSKİ OLAN ÇOCUK VE ERGENLER

Bağcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

WWW.BAGCILARRAM.MEB.K12.TR

KENDİNE ZARAR VERME

Kendine zarar verme davranışı, yaşamını sonlandırma amacı olmaksızın kişinin bilinçli bir şekilde kendi beden dokularına zarar vermesi olarak tanımlanmıştır.

Kendine zarar verme davranışını tanımlamak için kullanılan dört ölçüt vardır. Bunlar:

1. Davranışın sürekli tekrarlanması (kronik kendine zarar verme davranışı)
2. Kişinin kendine zarar vermeden önce gerilim duygusuna sahip olması,
3. Fiziksel acıyla beraber rahatlama, zevk alma veya hoşuna gitme duygusunun yaşanması,
4. Utanma ve sosyal olarak damgalanma korkusu karşısında kendine zarar vermenin izlerini ya da kanı gizlemeye çalışma



KENDİNE ZARAR VERME

Pek çok kendine zarar verme davranış biçimi olmakla birlikte sıklıkla görülenler,

- kendini kesme,
- kendini ısırma,
- cilde harf/şekil kazıma, yakma, çimdikleme,
- saç kopartma,
- tırnaklama,
- kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma,
- yaraların iyileşmesine engel olma,
- cildi sert bir yere sürme,
- kendine iğne batırma, tehlikeli/zararlı madde içme/yutma olarak sıralanabilir



KENDİNE ZARAR VERME

Kendine zarar verme davranışının ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde daha fazla görüldüğü ve çoğunlukla 12-15 yaşlarında bu davranışa başlar.

Ergenlik döneminde başlayan kendine zarar verme davranışının zamanla artma, azalma ya da süregelenleşme ile seyredip, birçok kişide 5-10 yıl sonra sonladığı görülmektedir.

Ortalama olarak her 10 ergenden 2 tanesi kendine zarar verme davranışı görülmektedir.

Erkeklerde kendine vurma davranışı daha çok gözlemlenirken kadınlarda kendini kesme ve tırnaklama daha çok gözlemlenir.



KENDİNE ZARAR VERME

Kendine zarar verme davranışı,

- İstismar ve travma
- duygu durum bozuklukları,
- anksiyete bozuklukları,
- kişilik bozuklukları,
- yeme bozuklukları,
- depresyon,
- madde bağımlılığı ile ilişkili

Madde kullanımı ve kendine zarar verme davranışının birlikte ya da ardışık olmayan biçimde aynı kişide görülme oranının yüksek olduğu ve özellikle yineleyen kendine zarar verme davranışı olan kişilerde madde kullanımının sıklıkla görüldüğü belirtilmiştir.



KENDİNE ZARAR VERME

- Ergenlerde kendine zarar verme geçici bir sıkıntı dönemini temsil ediyor ve ciddi bir risk taşıyor olabileceği gibi psikolojik sorunlarla da ilgili olabilir ve gelecekte ortaya çıkabilecek intihar davranışı riskinin güçlü bir şekilde artmasına dair önemli bir göstergeye de işaret edebilir.
- Burada dikkate alınması gereken bir diğer nokta da kendine zarar verme davranışının dikkat çekme, ilgi görme gibi motivasyonlarla yapılmadığı aksine gizlendiğinin bilinmesidir.
- Ergenler yaşadığı boşluk duygusundan, depresyon ve gerçekçi olmayan duygulardan uzaklaşmak, rahatlama duygusuna sahip olmak ve duygusal acıları bastırmak için kendilerine zarar verirler. Düşüncelerini, hislerini kelimelere dökmekte zorlanan gençler, duygusal gerilimlerini, fiziksel rahatsızlıklarını, çektikleri acıları, kendilerine olan güvensizliklerini ya da eksik güvenlerini kendilerine zarar vererek gösterirler



DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

- **Kendine zarar vermek başarılmamış bir intihardır:**

Kendine zarar vermek yaşamın sürdürölmeye çalışılması, yaşamak için, hayatta ve ayakta kalmak için ciddi bir direniştir; yaşamla, yaşamakla ilgilidir; ölümlle değil. Yaralar ender olarak hayati önem taşırlar. Kendine zarar vermekle intihar etmek arasındaki farkı ve bunların kişideki gerçek anlamlarını anlayabilmek şarttır.

- **Kendine zarar vermek sadece dikkat çekmek için yapılır:**

Kendine zarar vermek kişinin derin ve büyük bir acıyla baş edebilmek için kullandığı bir yöntemdir. Bir süre için bir şeylerin gerçekten yolunda gitmediğini göstermek için çaresiz denemelerdir ve bu bireye ilgi ve şefkat göstermek, zaman ayırmak, mutlaka yardım almasını sağlamak gerekmektedir.



DOĞRU BİLİMEN YANLIŞLAR

- **Kendine zarar vermek çılgınlık işaretidir:**

Kendine acı vermek üzüntü ve acı çekmenin işaretidir, çılgınlığın değil.

- **Kendine zarar veren kişi başkaları için de tehlikelidir:**

Kendine zarar veren kişi öfkesini kendisine yöneltmekte ve kendisini yaralamaktadır; başkalarını değil

“Kendime yıllarca tekrar ve tekrar “neden “diye sordum. Bunun şu, şu, şu diye bir cevabı yok. Bu yıllar süren acıların, sıkıntılarının bir sonucu. Fiziksel olarak nasıl bağımlılık yaptığını ve nasıl gerekli ve doğru geldiğini cevaplayamam.”



RİSK FAKTÖRLERİ

Kendine zarar verme davranışının ortaya çıkmasına neden olabilecek pek çok risk faktörü mevcuttur. Bunlar:

- Çocukken yaşanan travmatik olaylar,
- Duygusal, fiziksel ya da cinsel istismar,
- Zayıf aile bağları,
- Sıcak bir aile ortamının olmayışı,
- Aile ya da arkadaşlar tarafından reddedilme,
- Duygusal izolasyon,
- Yeme bozuklukları,
- Depresyon,
- çeşitli kişilik bozuklukları ya da psikolojik rahatsızlıklar olarak sayılabilir.
-

KZVD gösteren pek çok birey parçalanmış ailelerden, alkolik anne-babanın olduğu evlerden, çocukları ile ilgilenmeyen, ihmal eden, şiddet uygulayan, duygusal olarak çocuklarının hayatında yer almayan ailelerden gelmektedirler.



İSTİSMAR VE KENDİNE ZARAR VERME

Çocukluk çağında fiziksel veya cinsel travmaya maruz kalmak ilerleyen yaşlarda kişilik bozukluklarına ve kendine zarar verme davranışına sebep olmaktadır. Kendine zarar verenlerin %60' ında fiziksel ve/veya cinsel kötüye kullanılma öyküsü olduğu bildirilmiştir.



İSTİSMAR VE KENDİNE ZARAR VERME

Genel olarak baktığımızda istismara uğrayan kişilerin kendilerine zarar vermelerinin nedenlerini sekiz başlık altında toplayabiliriz:

- 1.Kendilerini cezalandırma: İstismara uğrayan kişilerde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Kişiler yaşadıkları bu olaylardan dolayı kendilerini sorumlu tutup suçlayabilirler.
2. Duyguları bastırmadaki yetersizlik: Kendilerine zarar veren ya da sıkıntı yaratan duygularla baş etmede zorluk yaşayabilirler. Olayı hatırlatan durumlarla karşılaşınca ya da olay akıllarına gelince bu sıkıntı yaratan düşünceleri zihinlerinden uzaklaştıramazlar
- 3.Başta çıkmada yetersizlik: Genellikle çocukluk çağında yaşanan travmalar sonucunda görülür. Kişinin yaşadığı sorunları çözmede zorluk yaşaması, sorunlarla baş edemediğini göstermektedir.



İSTİSMAR VE KENDİNE ZARAR VERME

4. Kendilik kontrollerini sağlamak: Kendine zarar vermek bazı kişilerde “Bak! Şu an kontrol sende” anlamına gelebilmektedir.

5. İntikam almak: Öfkesini göstermesinin bir yolu olarak da kullanılmaktadır. Ailesinden soyutlanan kişi için vücudu onlarla iletişim için tek yol haline gelmiş olabilir.

6. Yaşadıklarını kendilerine göstermek: Kendilerine zarar veren bireyler yapılan görüşmelerde hislerini donuk ya da ölü olarak tanımlayabilmektedirler. Bu bireyler için kendine zarar verme davranışı bir şekilde canlı olduklarını kendilerine göstermektedir



NEDEN?

- Kendilerine zarar veren pek çok insan, bunu içlerinde hissettikleri tüm acı ve yoğun hislerden kurtulmak, bu duyguları adeta dışarı akıtmak için yaptıklarını ifade etmektedirler
- İçlerini bomboş hissettiklerini ifade etmektedirler
- Duygularını ifade edemezler, yalnızdırlar, başkaları tarafından anlaşılmadıklarını söylerler ya da yakın, özel ilişkilerden korkarlar.
- Bazıları ise öyle uyuşmuş hissederler ki, kendilerini kestikleri zaman gördükleri kan onlara canlı ve hayatta olduklarını ispatlar.
- Bazıları ise öyle uyuşmuş hissederler ki, kendilerini kestikleri zaman gördükleri kan onlara canlı ve hayatta olduklarını ispatlar.

DUYGULAR: Korkma, utanma, kendini yalnız hissetme, üzüntü, öfke, panik olma, nefret, çaresizlik, boşluk, duygusal kütlük, suçluluk



NEDEN?

- Kendine zarar verdikten sonra ise bireyler bir süre rahat ve huzurlu hissettiklerini dile getirmişlerdir. Ancak bu hisler geçicidir ve muhtemelen kişiler bu davranışın altında yatan problemleri fark edip, olanlarla yüzleşinceye ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları oluşturuncaya kadar kendilerine zarar vermeye devam edeceklerdir.
- Kendine zarar verme, bilinçli, seçilmiş, kasıtlı bir İNTİHAR DENEMESİ DEĞİLDİR. Bu konuda özel eğitimli uzmanlarca tedavisi gerekir.





AİLELER

Bağcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

WWW.BAĒCILARRAM.MEB.K12.TR

NASIL ANLARIZ?

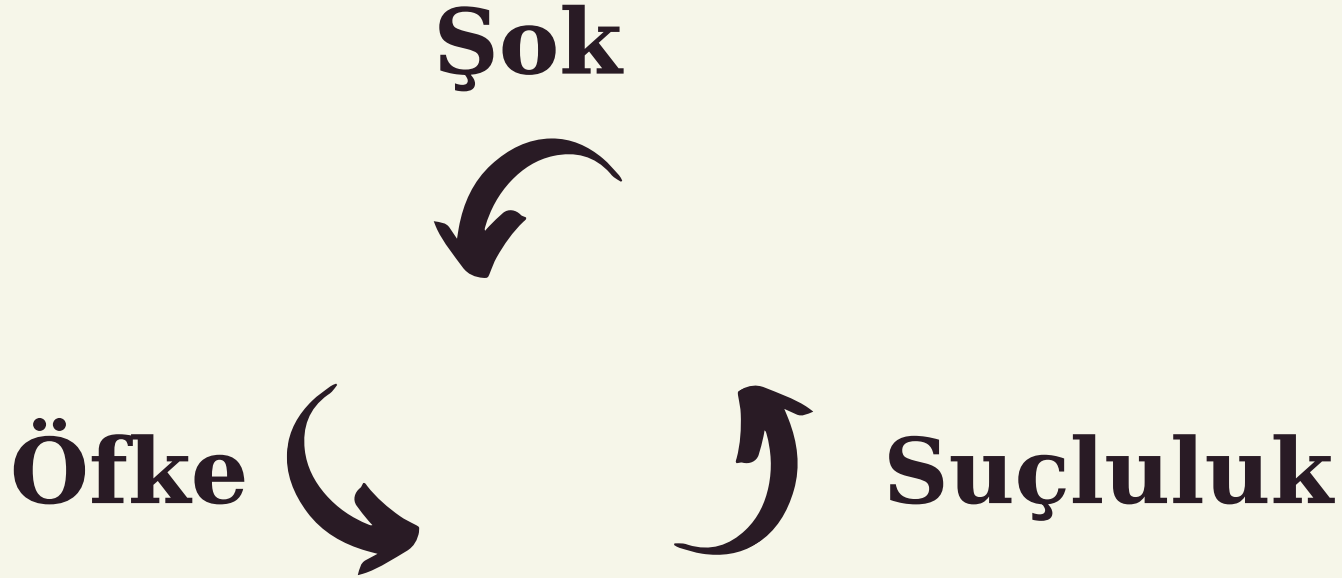
Pek çok ergen kendine zarar verme davranışını gizli bir biçimde yapar ve bu gizlilik bir şeylerin yanlış gittiğine dair önemli bir işarettir. Ergenlik döneminde bireylerin arkadaşları ile uzun süre vakit geçirerek ailelerinden uzaklaşmaları normal olmakla birlikte, ergenin çok uzun süre fiziksel ve duygusal olarak içe kapanması normal bir durum değildir.

- Kollarda, bacaklarda, karında kesik ya da yanık izleri
- Gizlenmiş jilet, bıçak ya da başka kesici aletler ve paket lastiği (kan akışını arttırmak ya da yaralanan bölgeyi uyuşturmak için).
- Yatak odasında ya da banyoda uzun süre yalnız kalma.
- Mevsime uymayan kıyafetler giyinme. Yaz mevsiminde uzun kollu giysiler giyinme gibi.



AİLELERİN DUYGULARI

Çocuğunuzun kendisine zarar verdiğini öğrendiğinizde oldukça karışık duygular yaşamaya hazırlıklı olmalısınız. Şoktan öfkeye, üzüntüden suçluluk duygusuna kadar pek çok şey hissedebilirsiniz. Unutmamanız gereken nokta bütün bu duyguların oldukça normal olmasıdır.



DUYGULAR

Şok ve reddetme:

Kendine zarar verme gizli yapıldığı için çocuğunuzun kendisini bilinçli bir şekilde yaraladığını öğrenmek sizi şoka sokabilir ve bu normal bir duygudur. Fakat bu davranışı reddetmek çocuğunuzun duygusal sıkıntılarını ya da üzüntülerini de reddetmek anlamına gelecektir

Öfke ve hayal kırıklığı:

Çocuğunuz size yaralarıyla ilgili yalan söylediği için, davranışın ne kadar anlamsız olduğunu gördüğünüz için, kontrolü kaybettiğiniz için öfkelenebilir ya da hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Suçluluk:

Çocuğunuza yeterince dikkat etmediğinizi ya da onu yeterince sevmediğinizi düşünebilirsiniz. Fakat unutmayın ki sizin davranışlarınız çocuğunuzun davranışını etkileyebilmekle birlikte onun kendine zarar vermesinin doğrudan nedeni değildir.



TEPKİLER

KENDİNE ZARAR VERME (ÖRNEĞİN KESME) ANINDA ÇOCUĞUNUZU GÖRDÜYSEİNİZ...

- **Mümkün olduğunca sakin olmaya çalışın, aşırı tepkiler vermeyin.**
- **Çocuğun etrafını güvenli hale getirin,**
- **Kesiler, yaralar çok derin değilse ya da ağır değilse önlemeye çalışmayın. Aksi halde çocuk/ergen kendisine daha ciddi zarar verebilir.**
- **Kesiler/yaralar derinse/ağırsa çocuğu durdurun ve hemen bir hastaneye götürün.**



TEPKİLER

SONRASINDA GÖRDÜYSENİZ ...

- Şoka girebilirsiniz ya da öfkelenebilirsiniz. Ama bu duygularınızı olabildiğince göstermemeye çalışın. Aşırı tepkiler vermeyin. Sakin olmaya çalışın.
- O anki duygularınızı dürüst bir biçimde paylaşın. "Yavrum, kızım/oğlum ben gerçekten çok şaşırdım ne diyeceğimi bilmiyorum. Gel önce yaralarını temizleyelim, istersen hastaneye gidelim."
- O anda ya da o gün konunun üstüne fazla gitmeyin. Bu süreçte okul rehber öğretmeninden konuyla ilgili bilgi alın.
- Sonraki süreçte konuşarak onu bir uzmandan yardım almaya ikna etmeye çalışın.
- Çocuğunuz yardım almaya başladıysa sonraki süreçte mutlaka uzmanla işbirliği yapın ve çocuğunuzu izlemeye devam edin.



YANLIŞLAR

- **Ayyyyyyyyy bu neeee?**
- **Bunu bana nasıl yaparsın?**
- **Benim üzüleceğimi hiç düşünmedin mi?**
- **Biliyorum ben suçlu hissediyim diye yaptın demi?**
- **Hadi anlat sana ne oldu zaten son zamanlarda sende bir haller vardı.**
- **Tamam çocuğum seni anlıyorum.**
- **Sen delirdin mi böyle bir şeyi kendine nasıl yaparsın?**
- **Şimdi ne yapacağız. Söyle! Offfff baban görürse ne diyeceğiz ona hııı?**

KONUŞURKEN

- **Bağırarak**
- **Nutuk çekmek**
- **Küçümsemek**
- **Sert ve uzun cezalar vermek**
- **Mahremiyetine saygı göstermek**
- **Ültime/ emir vermek**
- **Tehdit etmek kesinlikle işe yaramayacak davranışlardır**



YANLIŞLAR

- “Ne hissettiğini anlıyorum.”

Bu ifade çocuğunuzun problemlerinin sanki önemsizmiş gibi hissetmesine neden olur.

- □ **Bunu kendine yapacak kadar çıldırmış/delirmiş olamazsın.**
- **Bunu bana kendimi suçlu hissettirmek için yapıyorsun.**
- **Bunu bana nasıl yaptın?**

Çocuğunuzla güç mücadelesine girmeyin: Birinin davranışlarını yapmasını engellemeye çalışmak ya da bu davranışları durdurmayı denemek çok sevdiğiniz biri bile olsa çoğunlukla işe yaramamaktadır

“Çocuğu kendini yaralayan bir anne şunları dile getirmiştir: ‘Kafanızın bir yerinde bir ses size hayal kırıklığıyla ‘durdur şunu’ diyor. Bu çok zor, bence bu durumla ilgili ya da buna neden olan şeyler konusunda daha çok şey bilmek bu sesi bastırıyor Fakat unutmayın ki kendi çocuğunuz bile olsa birinin davranışlarını kontrol edemezsiniz ve bunu yapmaya çalışmak durumu daha iyi hale getirmiyor.’ “



YANLIŞLAR

- **Çocuğunuzu ciddiye alın:** Kendisini yaralayan bir gencin ailesiyle yaptığı konuşmaya ilişkin ifadesi şu şekildedir

“Annem ve babam çılgına döndü ve bunu tekrar yapmamam için bana söz verdirttiler. Onlara sadece kendilerini iyi hissetsinler diye ‘tamam’ dedim. Bu onlar için yeterliydi. Fakat beni ciddiye almadıkları ve yardım almamı sağlamadıkları için çok incindim.”



NASIL KONUŐMALIYIM?

- Yapıcı olmaya çalışın
- Çocukla konuşurken göz iletişimi kurun ve düşüncenizi söylemeden önce saygıyla çocuğu dinleyin.
- Sakin ve şefkatli bir ses tonuyla konuşun.
- Yaraları konusundaki endişelerinizi belli edin. Ondan ilginizi ve sevginizi esirgemeyin.
- Çocuğunuz konuşmak istemezse onu zorlamayın. Unutmayın bu davranış aslında çocuğunuzun duygularını ifade etmekte ya da dışa vurmakta güçlük çektiğine işaret etmektedir.

Eğer Konuşmak istemiyorsa ?

Eğer benimle Şu anda konuşmak istemiyorsan bunu anlarım. Sadece ne zaman konuşmak istersen burada olduğumu bilmeni isterim. Bunun için sana gelip sormamı mı istersin yoksa kendin mi gelmek istersin?



KONUŞMAYA AÇIK İSE ;

- Kendine zarar verme davranışına neden olan duygularını, düşüncelerini öğrenmeye ve anlamaya çalışın. Bunu doğrudan sormak zor gelebilir. Örneğin seni sıkan, üzen bir şey mi oldu? gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
- Kendini yaraladıktan sonra ne hissettiğini bana anlatır mısın?
- Kendini yaralamam ile ilgili olarak benimle konuşmak sana iyi geldi mi? Neler hissediyorsun?
- Şu anda seni gerçekten strese sokan ve benim yardımcı olabileceğim birşey var mı?
- Sence ilişkimizde yolunda gitmeyen bir şeyler var mı?



BENİM HATAM MI?

- Kimse bir başkasının kendisine böyle bir şey yapmasına doğrudan neden olamaz. Pek çok olumsuz davranışta olduğu gibi kendine zarar vermeye neden olan iki unsur vardır:

1- **Bireyin İnançları** : Kişi hissettiği baskıyla baş edemez ve kendini yaralamak ona bu baskıyla baş etmek için iyi bir yol olarak görünür.

2-**Aile ile çocuk arasındaki ilişki biçimi**: Aşırı duygusal ve duyguları ile baş etme becerisi olmayan gençler ilişkilerinde yaşadıkları baskı yaratan durumlara karşı daha zayıftırlar/hassastırlar.

Bu nedenle olumsuz aile-çocuk ilişkileri kendine zarar vermede güçlü bir risk faktörüdür. Diğer yandan ise aile-çocuk ilişkileri (sağlıklı olduğunda) çocuğun kendini toparlaması ve olumlu baş etme becerileri kazanması için de çok önemlidir.



AİLE TUTUMLARI

Kendini yaralayan ve bu konuda mücadele veren pek çok genç ailelerinin kendilerini destekleme noktasında yetersiz kaldıklarını ya da duygularını görmezden geldiklerini belirtmişlerdir.

GÜVEN

- Kendini güvende hisseden ve ailesiyle olumlu bağlılık ilişkilerine sahip gençler kolay kolay riskli akran gruplarına çekilememekte ya da akran baskısının kurbanı olmamaktadırlar.
- Esnek/duruma çabuk uyum sağlayan genç ya da çocuklar acılı yaşam olaylarından sonra kendilerini çabuk toparlayabilmektedirler.

ARKADAŞ ÇEVRESİ

Eğer çocuk evde ihtiyaçlarını (sevgi, korunma, güven, özgürlük, ait olma vb.) karşılayamıyorsa muhtemelen kendisine ikinci bir aile bulacaktır. Olumsuz arkadaş çevresi ya da çeteler gibi. Bu genelde uzun saatler çalışmak zorunda kalan ebeveynlerin karşılaştığı bir sorundur.



SAĞLIKLI EV ORTAMI

- Karşılıklı iletişim yollarını açık tutun
- Ailece geçireceğiniz zamanlara önem verin ve bunun önemini vurgulayın
- Çocuğunuzu evdeki işler ve sorumluluklar konusunda katkıda bulunmaya teşvik edin.
- Çocuğun kişiliğine saygı gösterin.
- Çocuğunuzun gösterdiği performans konusunda aşırı baskıcı olmayın ve katı bir program uygulamayın.
- Olumlu baş etme becerileri ile ilgili birlikte alıştırmalar yapın. Örnek olaylar anlatın ve birlikte neler yapabileceğinizi tartışın. Hızlı bir düzelme beklemeyin. İyileşme sürecinde aksamalar ve geriye dönüşler olsa da bu çocuğunuzun ilerlemediğini göstermez.



DEĞİŞİMİN BEŞ AŞAMASI

1. KARAR ÖNCESİ: Birey davranışını değiştirmeyi ciddi bir şekilde düşünmez ve hatta bunu problem olarak dahi görmez. Örneğin çocuğunuz kendine zarar vermenin getirdiği faydaları savunabilir ve kendine zarar vermenin olumsuz sonuçlarını kabul etmeyebilir.

2. DÜŞÜNCE: Birey yavaş yavaş davranışı ve bu davranışa devam etmenin olumsuz sonuçları hakkında daha çok düşünmeye başlar. Değişime daha açık olsa da duyguları karışıktır. Örneğin çocuğunuz bu davranışını azaltmanın faydalarını düşünebilir fakat davranışı bırakmaya değil değmeyeceğini merak ediyor da olabilir.

3. HAZIRLIK: Birey davranışını değiştirmek için anlaşma yapar. Tedavi yolları ile ilgili araştırma yapabilir. Örneğin çocuğunuz bu konuda kendisine yardımcı olabilecek kişi ve kurumları araştırmaya başlayabilir.



DEĞİŞİMİN BEŞ AŞAMASI

4. EYLEM: Birey davranışını değiştirebileceği konusunda kendisine güvenir ve bunun için adımlar atmaya başlar. Örneğin çocuğunuz farklı baş etme becerilerini kullanmaya başlayabilir, kendini yaralamak yerine günlük tutmaya başlayabilir. Maalesef bu aşama gencin tekrar bu davranışa başlamasında oldukça hassas olduğu bir dönemdir. Çünkü duygularını kontrol etme tekniklerini öğrenmek oldukça ağır bir öğrenme sürecidir. Destek, bu aşamada oldukça önemlidir ve ailenin buradaki rolü çok büyüktür.

5. SÜRDÜRME: Birey ortaya koyduğu değişikliklerin sürekliliğini sağlamak için çaba sarf eder. Örneğin çocuğunuz yaklaşan sınavların kendisinde bu davranışın ortaya çıkmasına neden olacağını biliyorsa, arkadaşları ile birlikte çalışmaya başlayabilir



Böyle bir durumla karşılaştığınızda ne düşüneceğiniz ya da nasıl davranacağınız konusunda aklınız karışabilir ve yukarıda anlatılanları uygulamakta zorlanabilirsiniz. Bu durumda çocuğunuzun devam ettiği okulun rehberlik servisinden ya da bir uzmandan yardım almanız sizi rahatlatacaktır.





TEŐEKKÜR EDERİZ

📍 Adres

Kemalpaőa, Hacı Bektaőı Veli Cd No:1,
34000 Bağcılar/İstanbul

☎ Telefon

(0212) 432 78 15

WWW.BAGCILARRAM.MEB.K12.TR

