



موس (كتاب عن إيذاء الذات  
*Self harm*)



ملك الشيمي

في عالم معقد يتخذ طابعًا فريدًا في تشكيل الحياة البشرية، نجد أنفسنا أمام واحدة من أكثر الظواهر التي تستوجب التأمل والفهم: إيذاء الذات. يعد هذا السلوك التصرفي مشكلة صحية نفسية تترك آثارها العميقة على الأفراد الذين يلجأون إليه. سنقف في هذا الكتاب عند حواف الألم ونحاول فهم الأسباب والملامح النفسية التي تحفز عقول البعض على اللجوء إلى هذا السلوك المدمر.

ستكشف صفحات هذا الكتاب عن العوالم الداخلية للأفراد الذين يمارسون إيذاء الذات، سنستكشف العقبات التي يواجهونها ونحاول إلقاء الضوء على الطرق التي يمكن أن تساعد في التغلب على هذه الظاهرة المعقدة. يهدف الكتاب إلى إلهام فهم أعمق حول مفهوم النفس والعلاج النفسي، مع التركيز على الروحانية والتعافي كجزء لا يتجزأ من الرحلة الشخصية. في غمرة هذا الكتاب، سنسلك رحلة

استكشافية عبر لغة الألم، حيث نتعمق في تفاصيل  
معقدة وخفية لتلك اللحظات التي يلجأ فيها الأفراد  
إلى إيذاء أنفسهم. سنتناول مجموعة من العوامل  
النفسية والاجتماعية التي تلعب دورًا في تشكيل هذا  
السلوك، فقد يكون الألم النفسي والعدم القدرة على  
التعبير عن المشاعر بشكل صحيح هما جزء من  
معادلة معقدة.

ستظهر صور القهر والضعف على الورق، لكننا  
سنسعى أيضًا إلى إيجاد الضوء في تلك الظلمة.  
سنلقي نظرة على آليات التعافي وكيف يمكن للأفراد  
تجاوز هذه الصعوبات بدعم من الأهل والأصدقاء،  
وكذلك من خلال البحث عن المساعدة الاحترافية.

من خلال هذا الكتاب، نطمح إلى أن يكون مصدرًا  
يلقي الضوء على قضية حساسة، مع توجيه رسالة  
قوية عن أهمية فهم ومساعدة الأفراد الذين يواجهون  
تحديات الإيذاء الذاتي. في أعماق نفوس البشر تتجلى  
قصص تعثرها الأم لا يمكن قراءتها إلا من خلال

لغة النفس. يقدم هذا الكتاب رحلة فنية وعاطفية إلى عقول الأفراد الذين يعانون من تحديات إيذاء الذات. نستعرض سويًا المشهد الداخلي المرهق، حيث يكمن الألم في أشكال مختلفة تنبثق من جذور عميقة.

سنتنقل عبر فصول تكشف عن مفاتيح الفهم لهذا السلوك المعقد، من التأثيرات النفسية إلى الضغوط الاجتماعية. نستحضر قصص الشجاعة والتحدي، ونلقي نظرة على العلاجات المبتكرة والداعمة التي تساهم في إعادة بناء الروح وتعزيز التعافي.

عبر هذا الكتاب، نسعى إلى توجيه دعوة للتفكير والتأمل، مشددين على أهمية بناء جسور فهم بين النفوس، وتقديم يد العون لمن يحتاجون إليها في رحلتهم المعقدة نحو الشفاء والنمو. في هذا الكتاب، نخوض في أغوار الإنسانية، حيث يتقاطع الألم والشفاء في رقصة غامضة. نستكشف أبعاد إيذاء الذات بعمق، كشفًا عن قصص متشابكة يرويها كل

فرد بلغة خاصة. سننقل القارئ إلى عوالم داخلية مظلمة، حيث يعبر الأفراد عن ألمهم بأشكال لا يمكن تصوّر ها سوى من خلال عيونهم.

في رحلتنا، نفتح نوافذ الفهم نحو الجوانب النفسية والاجتماعية التي تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل هذا السلوك. نلامس الجمال والقوة في عملية التعافي، ونرصد رحلة البحث عن الضوء في أعماق الظلام.

هذا الكتاب ليس مجرد سرد، بل مسعى لفهم أعماق الإنسان وتوجيه رسالة عن قرب ودعم لكل فرد يسعى للخروج من دوامة الألم. نتطلع إلى أن يكون شاهدًا على القوة الإنسانية ورحلة التغلب على التحديات الصعبة.

## ١. ما هو إيذاء الذات؟

إيذاء الذات، المعروف أيضًا بالتشويه الذاتي أو الإصابة الذاتية، هو سلوك يتمثل في قيام الفرد بإيذاء تجاه نفسه بشكل متعمد بهدف إحداث إصابة جسدية. تشمل أشكال إيذاء الذات تسبب الألم الجسدي بوسائل متنوعة، مثل التسبب بجروح بواسطة الحادث، أو التسبب في الحروق، أو غيرها من الوسائل. إيذاء الذات هو تحدي نفسي خطير يتطلب فهماً عميقاً ودعماً فورياً. يعد الحديث عن هذا الموضوع خطوة هامة نحو التوعية وفتح الباب للدعم والفهم. تترتب على إيذاء الذات عواقب جسدية ونفسية خطيرة، ولذلك يجب التعامل معه بجدية. يمكن للفهم العميق للأسباب والمساعدة الفعالة من الأفراد المحيطين بالشخص المتأثر أن يلعب دوراً حاسماً في تقديم الدعم والمساعدة.

يتم غالباً ربط إيذاء الذات بالتحديات النفسية والعاطفية، حيث يلجأ الأفراد إليه كوسيلة لتخفيف الألم النفسي أو التعبير عن المشاعر التي قد لا يستطيعون التعبير عنها بشكل كلامي. إيذاء الذات غالباً يكون استجابة لتحديات نفسية أو عاطفية تواجه الفرد. يستخدم الأفراد هذا السلوك كوسيلة لتخفيف الألم النفسي أو للتعبير عن المشاعر الصعبة التي قد يصعب عليهم التحدث عنها بشكل مباشر.

قد يكون إيذاء الذات نوعاً من التحكم في الألم، حيث يمكن للفرد الشعور بالسيطرة على تجربته النفسية من خلال هذا السلوك، على الرغم من أن هذا السلوك يكون في الواقع مضرًا.

فهم الدوافع والعواطف التي تكمن وراء إيذاء الذات يمكن أن يكون أول خطوة نحو تقديم الدعم الفعال



والتحفيز للبحث عن سبل أخرى للتعبير عن المشاعر والتعامل مع التحديات النفسية.

يمكن أن يكون هذا السلوك علامة على اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، أو اضطرابات الهوية. إيذاء الذات قد يكون علامة على اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، أو اضطرابات الهوية. يلجأ الأفراد إلى هذا السلوك كوسيلة للتعامل مع الأعباء النفسية الكبيرة التي قد يواجهونها.

الاكتئاب يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالعزلة واليأس، في حين يمكن أن يكون القلق مصحوبًا بشعور بالتوتر وعدم الراحة. بالإضافة إلى ذلك،

اضطرابات الهوية قد تؤثر على الشعور بالهوية الشخصية والتواصل مع الذات.

من المهم فحص السياق النفسي والعاطفي الخاص بالفرد لفهم الأسباب العميقة وراء إيذاء الذات وتوجيههم نحو الدعم النفسي المناسب والمساعدة الاحترافية عند الضرورة.

يعد فهم أسباب إيذاء الذات وتقديم الدعم النفسي والعلاج المناسب أمورًا هامة للمساعدة في التغلب على هذا السلوك وتحسين الرفاهية النفسية للأفراد الذين يعانون منه. فهم أسباب إيذاء الذات هو خطوة أساسية في تقديم الدعم النفسي الفعال وتحفيز عملية التعافي. إليك بعض الجوانب الهامة لتقديم الدعم:

**\*\*التوعية:\*\*** توفير المعلومات حول إيذاء الذات يساعد في فهم هذا السلوك ويزيد من الوعي حول أهمية التحدث عنه والبحث عن المساعدة.

**\*\*التواصل الفعال:\*\*** تشجيع الفرد على التحدث عن مشاعره والمصاعب التي قد يواجهها يعزز التواصل الفعال ويفتح المجال لتقديم الدعم.

**\*\*التوجيه للمساعدة الاحترافية:\*\*** تقديم الدعم للفرد للبحث عن المساعدة الاحترافية، سواء كان ذلك من خلال مستشار نفسي أو طبيب نفسي.

**\*\*تعزيز الشعور بالانتماء:\*\*** توفير بيئة داعمة وفهم من قبل الأصدقاء والعائلة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الشخص المتأثر.

**\*\*تطوير استراتيجيات تحسين الصحة النفسية:\*\*** مساعدة الفرد في تطوير وتنفيذ استراتيجيات صحية لتحسين الصحة النفسية وتعزيز التعافي.

التفهم والدعم الفعّال يمكن أن يلعبان دورًا حاسمًا في تحفيز الشفاء وتحسين الرفاهية النفسية للأفراد الذين يعانون من إيذاء الذات.

## ٢. أشكال إيذاء الذات :

إيذاء الذات يمكن أن يظهر في عدة أشكال، وتختلف هذه الأشكال باختلاف الأفراد. بعض الأشكال الشائعة لإيذاء الذات تشمل:

**\*\*القطع (Cutting):\*\* استخدام أدوات حادة لخلق**

جروح على الجلد، عادة على المعصمين أو الفخذين. القطع هو نوع من أشكال إيذاء الذات، يتضمن استخدام أدوات حادة لخلق جروح على الجلد، وغالبًا ما يتم تنفيذه على المعصمين أو الفخذين. يعتبر هذا السلوك تعبيرًا عن الألم النفسي الذي يمكن أن يكون صعبًا على الفرد التعبير عنه بوسائل أخرى.

تحتاج الأفراد الذين يقومون بالقطع إلى دعم نفسي واحترافي للتعامل مع الأسباب العميقة لهذا السلوك والتحول نحو استراتيجيات صحية للتعبير عن المشاعر والتعامل مع التحديات النفسية.

**\*\*الحروق (Burning):\*\* استخدام الحرارة، سواء عن طريق السجائر أو اللهب، لتسبب الحروق على الجلد. الحروق هي إحدى أشكال إيذاء الذات، حيث يتم استخدام الحرارة، سواء عن طريق السجائر أو اللهب، لتسبب الحروق على الجلد.**

يعكس هذا السلوك تحديات نفسية قد يواجهها الفرد، ويحتاج إلى دعم نفسي وعلاج مناسب للتعامل مع الأسباب العميقة لهذا النوع من السلوك.

**\*\*التسلق (Scratching):\*\*** استخدام الأظافر أو أدوات أخرى لخدش الجلد بشكل متعمد. التسلق هو نوع آخر من أشكال إيذاء الذات، حيث يشمل استخدام الأظافر أو أدوات أخرى لخدش الجلد بشكل متعمد. هذا السلوك يمكن أن يكون وسيلة للتعبير عن الألم النفسي أو للتحكم في المشاعر الصعبة. يبرز أهمية تقديم الدعم والمساعدة النفسية للأفراد الذين يمارسون هذا النوع من السلوك لفهم الأسباب والعمل نحو التحسين الشخصي والنفسي.

**\*\*الضرب (Hitting):\*\*** ضرب الجسم بقوة لإحداث ألم جسدي. الضرب هو نوع آخر من أشكال إيذاء الذات، حيث يشمل ضرب الجسم بقوة لإحداث ألم جسدي. هذا السلوك يمكن أن يكون علامة على تحديات نفسية كبيرة، ويحتاج الفرد إلى الدعم

النفسي للتعامل مع الأسباب العميقة لهذا السلوك وتحسين الرفاهية النفسية.

**\*\*تناول المواد الضارة ( Ingesting Harmful Substances):\*\*** تناول مواد ضارة أو سامة يمكن أن يكون أيضًا جزءًا من سلوك إيذاء الذات.

تناول المواد الضارة هو نوع آخر من أشكال إيذاء الذات، حيث يشمل تناول مواد ضارة أو سامة. يعد هذا السلوك مؤشرًا على تحديات كبيرة في مجال الصحة النفسية، ويتطلب الفرد الدعم والمساعدة الفورية للتعامل مع الأوضاع التي قد تؤدي إلى هذا السلوك والعمل نحو التحسين والتعافي.

**\*\*إدخال الجسم (Inserting Objects):\*\*** إدخال أشياء حادة أو أجسام في مداخل الجسم. إدخال الجسم هو نوع آخر من أشكال إيذاء الذات، يتضمن إدخال أشياء حادة أو أجسام في مداخل الجسم. هذا السلوك

يشير إلى تحديات نفسية خطيرة، ويتطلب التدخل الفوري والدعم النفسي المتخصص للفرد للتعامل مع الأوضاع الصعبة التي قد تكون وراء هذا النوع من السلوك.

**\*\*الإصابة بوسائل أخرى (Other Means):\*\***

يمكن أن يتضمن ذلك السلوك محاولات الإيذاء باستخدام وسائل أخرى. الإصابة بوسائل أخرى هو نوع شامل يشمل محاولات الإيذاء باستخدام وسائل أخرى غير المذكورة بشكل خاص. يظهر هذا السلوك التعدد والتنوع في وسائل التعبير عن الألم النفسي، ويتطلب فهماً عميقاً ودعماً نفسياً لمساعدة الفرد في التعامل مع التحديات التي يواجهها.

هذه الأشكال تعكس تنوع التجارب والطرق التي يختارها الأفراد لتعبير عن الألم النفسي الذي يمرون به. يجب التعامل مع إيذاء الذات بشكل جاد، والبحث عن الدعم والمساعدة المناسبة من الأصدقاء والعائلة والمحترفين الصحيين. إيذاء الذات يعكس



تنوع التجارب والطرق التي يختارها الأفراد لتعبير  
عن الألم النفسي الذي يمرون به. التفهم العميق  
والدعم النفسي المناسب يلعبان دورًا حيويًا في  
مساعدة الأفراد على تحديد الأسباب العميقة والتغلب  
على هذا السلوك.

البحث عن الدعم من الأصدقاء والعائلة، بالإضافة  
إلى الاستعانة بالمحترفين الصحيين، يساهم في تقديم  
الدعم الشامل الذي يحتاجه الفرد. تعد هذه الخطوات  
أساسية لتوجيه الشخص نحو الشفاء وتعزيز  
الرفاهية النفسية.

### ٣. أسباب إيذاء الذات:

تعد أسباب إيذاء الذات معقدة ومتنوعة، وقد تكون نتيجة لتفاعل عدة عوامل. بعض الأسباب المحتملة تتضمن:

**\*\*الاضطرابات النفسية:\*\*** اضطرابات مثل الاكتئاب، القلق، اضطرابات الهوية، أو اضطرابات الأكل يمكن أن تلعب دورًا في دفع الأفراد إلى إيذاء الذات. الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، القلق، اضطرابات الهوية، أو اضطرابات الأكل يمكن أن

تكون أحد العوامل التي تدفع الأفراد إلى إيذاء الذات. تحتاج هذه الاضطرابات إلى تقييم ومعالجة من قبل محترفين في مجال الصحة النفسية.

فهم الارتباط بين الاضطرابات النفسية وإيذاء الذات يساعد في توجيه العلاج بشكل أفضل وتقديم الدعم اللازم للفرد لتحسين حالته النفسية والعافية العامة.

**\*\*الضغوط العاطفية والاجتماعية:\*\*** التعرض لضغوط عاطفية من العلاقات الشخصية، العزلة الاجتماعية، أو التحديات الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى إيذاء الذات. الضغوط العاطفية والاجتماعية تعد عاملاً هاماً يمكن أن يسهم في إيذاء الذات. التعامل مع التحديات في العلاقات الشخصية، العزلة الاجتماعية، أو التحديات الاجتماعية يمكن أن يكون صعباً، وقد يلجأ الأفراد إلى إيذاء الذات كوسيلة لتخفيف الألم العاطفي أو التحكم في مشاعرهم.

فهم هذه الضغوط وتقديم الدعم العاطفي والاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تقليل احتمالية حدوث إيذاء الذات وتعزيز الصحة النفسية.

**\*\*تجارب الطفولة الصعبة:\*\*** \*\*التعرض للتعذيب، الإهمال، أو الاعتداء الجسدي في الطفولة قد يؤثر على الصحة النفسية ويؤدي إلى سلوك إيذاء الذات في المستقبل. نعم، تجارب الطفولة الصعبة مثل التعرض للتعذيب، الإهمال، أو الاعتداء الجسدي يمكن أن تكون عاملاً مؤثراً على الصحة النفسية للأفراد. قد تظهر آثار هذه التجارب في شكل صعوبات نفسية تستمر في المستقبل، من بينها سلوك إيذاء الذات كوسيلة للتعامل مع الألم النفسي.

الفهم العميق لتأثيرات تجارب الطفولة الصعبة يمكن أن يكون حاسماً في توجيه العلاج وتوفير الدعم اللازم للأفراد الذين قد يعانون من آثار هذه التجارب في حياتهم النفسية.

**\*\*الشعور بالعجز أو فقدان السيطرة: \*\***الشعور بعدم السيطرة على الأحداث أو الحياة يمكن أن يدفع الأفراد إلى اللجوء إلى إيذاء الذات كوسيلة لاستعادة السيطرة. الشعور بالعجز أو فقدان السيطرة على الأحداث في الحياة يمكن أن يكون عاملاً دافعاً للجوء إلى إيذاء الذات. يرغب الأفراد في استعادة شعور بالسيطرة أو التحكم عن طريق سلوك يمكنهم التحكم فيه، حتى وإن كان بطرق ضارة.

فهم هذا الشعور بالعجز وتقديم الدعم لتعزيز استراتيجيات صحية لاستعادة السيطرة يعد جزءاً مهماً من مساعدة الأفراد في التعامل مع التحديات الحياتية.

**\*\*الضغوط الحياتية: \*\***التحديات المالية، مشاكل العمل، أو المسؤوليات الزائدة قد تكون محفزات لسلوك إيذاء الذات. الضغوط الحياتية مثل التحديات المالية، مشاكل العمل، أو المسؤوليات الزائدة يمكن أن تكون محفزات لسلوك إيذاء الذات. في مواجهة

الضغوط الحياتية الكبيرة، يمكن للأفراد أحيانًا أن يلجئوا إلى إيذاء الذات كوسيلة للتعامل مع الضغط الناتج عن هذه الظروف.

تحديد وفهم هذه الضغوط وتوفير الدعم للأفراد لتقديم استراتيجيات تأقلم صحية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في التقليل من احتمالية حدوث إيذاء الذات.

**\*\*نقص الدعم الاجتماعي:\*\*** عدم وجود دعم كافٍ من العائلة أو الأصدقاء يمكن أن يترك الفرد عرضة للشعور بالعزلة واليأس. صحيح، نقص الدعم الاجتماعي من العائلة أو الأصدقاء يمكن أن يترك الفرد عرضة للشعور بالعزلة واليأس. الدعم الاجتماعي يلعب دورًا هامًا في تعزيز الصحة النفسية والتكيف مع التحديات.

عندما يفتقد الفرد الدعم الاجتماعي، يمكن أن يكون لديه ميل للجوء إلى سلوكيات مضرّة مثل إيذاء الذات للتعامل مع مشاكله النفسية. تشجيع بناء شبكة دعم اجتماعية وتقديم الدعم النفسي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تعزيز الصحة النفسية والتحسين الشامل للرفاهية.

تحديد الأسباب المحددة لإيذاء الذات يتطلب تقييم فردي واهتماماً من قبل المحترفين الصحيين. يعتبر التوجه إلى المساعدة النفسية والاجتماعية هاماً لفهم ومعالجة جذور هذا السلوك. تحديد الأسباب المحددة لإيذاء الذات يتطلب تقييماً فردياً واهتماماً من قبل المحترفين الصحيين. التوجه إلى المساعدة النفسية والاجتماعية يعد خطوة هامة لفهم الأسباب العميقة لهذا السلوك وتوجيه الفرد نحو استراتيجيات صحية للتعبير عن المشاعر والتعامل مع التحديات النفسية.

الاستفادة من الخبرة المهنية تسهم في توفير الدعم  
الملائم والمساعدة الفعّالة للفرد في رحلته نحو  
التعافي وتحسين الصحة النفسية.

٤. من قد يعاني من إيذاء الذات؟

قد يعاني من إيذاء الذات أشخاص من مختلف الفئات  
العمرية والخلفيات الاجتماعية. يمكن أن تكون هذه  
التحديات النفسية موجودة لدى الأفراد الشبان  
والكبار على حد سواء. يشمل الشخص الذي قد يلجأ  
إلى إيذاء الذات:



**\*\*الشبان والشابات:\*\*** يمكن أن يكون الشبان والشابات في مرحلة المراهقة والشباب أكثر عرضة لتجارب عاطفية واجتماعية قاسية، مما قد يؤدي إلى مشاعر عميقة من الألم والضياع. الشبان والشابات في مرحلة المراهقة والشباب قد يكونون أكثر عرضة لتجارب عاطفية واجتماعية قاسية. يمكن أن تشمل هذه التجارب التحولات الهوية، وضغوط النظرة الاجتماعية، والتحديات المدرسية والعائلية، مما يؤدي في بعض الحالات إلى مشاعر عميقة من الألم والضياع.

تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للشبان والشابات يمكن أن يكون حاسماً في تعزيز صحتهم النفسية وتقديم الأدوات اللازمة للتعامل مع التحديات التي قد تواجههم في هذه المرحلة الحيوية.

**\*\*الأفراد ذوو الاضطرابات النفسية:\*\*** يعاني الأشخاص الذين يعيشون مع اضطرابات نفسية،

مثل اضطرابات المزاج أو القلق، من تحديات إضافية يمكن أن تدفعهم إلى سلوكيات الإيذاء الذاتي. الأفراد ذوو الاضطرابات النفسية، مثل اضطرابات المزاج أو القلق، يمكن أن يكونوا عرضة لتحديات إضافية. قد تزيد الأعراض النفسية من مستوى الضغط النفسي وتعقيد التعامل مع المشاكل اليومية.

فهم العلاقة بين الاضطرابات النفسية وسلوك إيذاء الذات يعزز الفرصة لتقديم الدعم الملائم والتدخل الفعال للتعامل مع هذه التحديات وتحسين الرفاهية النفسية للأفراد.

**\*\*الضغوط الاجتماعية:\*\*** يمكن أن تنشأ ضغوط العمل أو العلاقات أو التوترات الاجتماعية مصدرًا للألم النفسي، الذي يؤدي في بعض الحالات إلى إيذاء الذات كوسيلة للتعبير عن هذا الألم. ضغوط العمل، والعلاقات، والتوترات الاجتماعية يمكن أن تكون مصدرًا للألم النفسي. تعتبر إيذاء الذات في

بعض الحالات وسيلة للتعبير عن هذا الألم أو تخفيف الضغوط النفسية.

في مواجهة هذه الضغوط الاجتماعية، يمكن أن يكون البحث عن أساليب صحية للتعبير عن المشاعر والتعامل مع التحديات الاجتماعية أمراً هاماً لتحسين الصحة النفسية والوفاء بالرفاهية الشخصية.

**\*\*الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب: \*\*** يمكن أن يكون الاكتئاب والشعور بالعجز عاملاً مسهماً في سلوكيات إيذاء الذات. صحيح، الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب قد يجدون في إيذاء الذات وسيلة للتعامل مع مشاعر العجز واليأس التي قد ترافق هذا الاضطراب النفسي. فهم دور الاكتئاب وتأثيره على الصحة النفسية يمكن أن يساعد في تقديم الدعم الملائم والتدخل الفعال لتحسين الحالة النفسية للفرد والتعامل مع التحديات التي قد يواجهها.

**\*\*الأفراد الذين يعيشون تجارب عاطفية صعبة:\*\***  
ال فقدان، الانفصال، أو التجارب العاطفية الصعبة  
يمكن أن تكون محفزات للجوء إلى إيذاء  
الذات. صحيح، تجارب عاطفية صعبة مثل فقدان،  
الانفصال، أو التجارب العاطفية الصعبة يمكن أن  
تكون محفزات قوية للجوء إلى إيذاء الذات. في هذه  
الحالات، قد يستخدم الأفراد إيذاء الذات كوسيلة  
للتعبير عن الألم النفسي أو للتحكم في مشاعرهم  
المعقدة نتيجة لتلك التجارب العاطفية. تقديم الدعم  
والفهم يمكن أن يلعب دورًا هامًا في مساعدة الأفراد  
في التغلب على هذه التحديات والتعامل بشكل  
صحيح مع مشاعرهم.

مهمة الدعم والفهم للأفراد الذين يعانون من إيذاء  
الذات تعتبر أساسية لتقديم المساعدة وتشجيعهم على  
البحث عن الدعم النفسي والاجتماعي.

مهمة تقديم الدعم والفهم للأفراد الذين يعانون من إيذاء الذات تعد أساسية. يمكن للدعم الإيجابي والفهم العاطفي أن يكونان قاطرة للتحسين والتعافي. يجب تشجيع الأفراد على البحث عن الدعم النفسي والاجتماعي المتخصص الذي يساعدهم على التعامل مع التحديات وتطوير استراتيجيات صحية للتعبير عن المشاعر والتحكم فيها.

٥. علاقة إيذاء الذات بالمرض النفسي:

إيذاء الذات له علاقة وثيقة بالمرض النفسي، حيث يمكن أن يكون تصرفاً يظهر كجزء من استجابة نفسية لتحديات نفسية أو اضطرابات نفسية. بعض العلاقات المشتركة تتضمن:

**\*\*الاكتئاب واضطرابات المزاج:\*\*** يمكن أن يكون إيذاء الذات علامة على الاكتئاب أو تأثيرات اضطرابات المزاج، حيث يقوم الأفراد باللجوء إلى هذا السلوك كوسيلة لتخفيف الألم العاطفي.

الاكتئاب هو حالة نفسية مرضية تتسم بانخفاض مستمر في المزاج وفقدان الاهتمام أو السعادة في الأنشطة التي كان يستمتع الفرد بها سابقًا. يمكن أن يصاحب الاكتئاب مجموعة من الأعراض الجسدية والعقلية، مثل التعب، فقدان الشهية أو زيادة فيها، صعوبة في النوم، الشعور بالذنب أو القلق، وفقدان التركيز. يمكن أن يؤثر الاكتئاب بشكل كبير على الحياة اليومية والقدرة على التفاعل مع الآخرين.

يعتبر الاكتئاب اضطرابًا نفسيًا شائعًا ويمكن أن يظهر في درجات متفاوتة من الخفيفة إلى الشديدة. يعد البحث عن الدعم النفسي والطبي المناسب هامًا لمعالجة الاكتئاب وتحسين الحالة النفسية.

اضطرابات المزاج هي مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على المزاج والعواطف. تشمل هذه الاضطرابات العديد من الحالات، من بينها:

**\*\*اضطراب اكتئابي:\*\*** يتسم بانخفاض في المزاج وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.

**\*\*اضطراب الهوس الاكتئابي (اضطراب ثنائي القطب):\*\*** يجمع بين فترات من الهوس (نشاط زائد ومزاج مرتفع) وفترات من الاكتئاب.

**\*\*اضطراب الهوس:\*\*** يتميز بفترات من الهوس، حيث يكون المزاج مرتفعًا ويصاحبه نشاط زائد.

**\*\*اضطراب التكيف مع المزاج:\*\*** يتميز بتغيرات في المزاج تتأثر بشكل كبير بالأحداث المحيطة.

**\*\*اضطراب الهوية الحدية:\*\*** \*\*يشمل تقلبات حادة في المزاج والتفكير والسلوك.

تتفاوت خصائص هذه الاضطرابات وشدتها من حالة لأخرى، وقد تتطلب التشخيص والعلاج من قبل محترفي الصحة النفسية.

**\*\*اضطرابات الهوية:\*\*** \*\*بعض الأفراد يمكن أن يعانون من صراعات هوية شخصية، ويستخدمون إيذاء الذات كوسيلة للتعبير عن تلك الصراعات أو التحكم فيها.

اضطرابات الهوية تشير عادةً إلى اضطرابات في الهوية الشخصية، حيث يعاني الفرد من صعوبة في فهم نفسه أو تحديد هويته الذاتية. تشمل بعض الأمثلة:



**\*\*اضطراب الهوية الانفصالية:\*\*** يمكن أن يتضمن فقدان الذاكرة لفترات زمنية معينة أو فقدان الشعور بالهوية الشخصية.

**\*\*اضطراب الهوية المتعددة (اضطراب التشتت):\*\*** يظهر عندما يكون للفرد هويات متعددة أو شخصيات مختلفة تتبادل التحكم في السلوك.

**\*\*اضطراب الهوية الحدية:\*\*** يصف تقلبات حادة في المزاج والتفكير والسلوك، وغالباً ما يتضمن الانتقال بين حالات الهوية المختلفة.

تتطلب تشخيص وعلاج اضطرابات الهوية تقييماً من قبل محترف في الصحة النفسية، حيث يمكن أن يكون العلاج عبارة عن جلسات استشارية، أو علاج سلوكي، أو الأدوية في بعض الحالات.

**\*\*القلق واضطرابات الهلع:\*\*** يمكن أن يكون إيذاء الذات استجابة لمشاعر القلق الشديد أو الهلع، حيث

يشعر الفرد بالحاجة إلى تحرير الضغط النفسي الذي يعيشه.

القلق هو حالة من التوتر والقلق والتوقع الشديد لحدوث شيء سلبي في المستقبل. يمكن أن يكون القلق طبيعيًا في بعض الحالات، ولكن عندما يصبح مفرطًا ويؤثر سلبيًا على حياة الفرد، قد يعتبر اضطرابًا.

يمكن أن يظهر القلق بشكل متنوع، مثل التوتر العصبي، والتفكير المتكرر والمتسارع، والقلق حيال الأحداث المستقبلية. اضطرابات القلق تشمل الاضطراب العام، واضطراب الهلع، واضطراب القلق الاجتماعي، والقلق المرتبط بالصدمة.

العلاج يمكن أن يشمل الأنشطة البدنية، والتقنيات الاسترخائية، والعلاج النفسي، وفي بعض الحالات، الأدوية بوصفة طبية.

اضطرابات الهلع هي مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتسم بنوبات مكثفة ومفاجئة من الهلع والخوف الشديد. يمكن أن تظهر هذه النوبات دون سابق إنذار وتصاحبها أعراض جسدية وعقلية مكثفة. بعض الأنواع الرئيسية لاضطرابات الهلع تشمل:

**\*\*اضطراب الهلع:\*\*** حالة يشعر فيها الفرد بنوبات متكررة ومكثفة من الهلع تصاحبها أعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب وصعوبة التنفس.

**\*\*اضطراب القلق الاجتماعي:\*\*** يتسم بخوف شديد من المواقف الاجتماعية والتفكير المستمر في التقييم السلبي للنفس في الأوساط الاجتماعية.

**\*\*اضطراب القلق الناجم عن الصدمة:\*\*** يظهر بعد تجربة صدمة أو حدث مأساوي، ويتسم بالقلق المستمر والنوبات المفاجئة.

يمكن علاج اضطرابات الهلع بواسطة العلاج النفسي، وفي بعض الحالات يمكن أن تكون الأدوية جزءاً من العلاج.

**\*\*اضطرابات الأكل:\*\*** في بعض الحالات، قد يترتب عن اضطرابات الأكل تأثير سلبي على الصحة النفسية، وقد يكون إيذاء الذات جزءاً من هذا السياق.

اضطرابات الأكل هي مجموعة من الحالات الصحية النفسية التي تؤثر على علاقة الفرد مع الطعام، وتشمل العديد من السلوكيات الغذائية غير الصحية. بعض الاضطرابات الشائعة في هذا السياق تشمل:

**\*\*اضطراب فرط الأكل:\*\*** يتسم بتناول كميات كبيرة من الطعام في فترة زمنية قصيرة، ويصاحبه شعور بفقدان السيطرة على الأكل.

**\*\*اضطراب الشهية العصبي (البليميا):\*\*** يتمثل في تناول كميات كبيرة من الطعام بسرعة، ثم يليها محاولات للتخلص من السعرات الحرارية بوسائل مثل القيء أو استخدام الملينات.

**\*\*اضطراب الشهية الناقص (فقدان الشهية):\*\*** يتسم بتقليل كمية الطعام المتناولة بشكل ملحوظ، مما يؤدي إلى فقدان وزن غير صحي.

تعتبر هذه الاضطرابات مشكلات صحية جسدية ونفسية، وقد يتطلب علاجها تدخلاً من الفريق الطبي والنفسي للتعامل مع الجوانب الفيزيائية والنفسية للحالة.

**\*\*اضطرابات السلوك الذاتي:\*\*** \*\*يشمل ذلك اضطرابات السلوك الذاتي مثل اضطراب السيطرة على النفس والجسد، حيث يمكن أن يكون إيذاء الذات جزءًا من هذه الاضطرابات.

مهم جدًا التأكيد على أن إيذاء الذات ليس دائمًا مؤشرًا على مرض نفسي، ولكن في كثير من الحالات، يشير إلى ضرورة البحث عن الدعم والعلاج النفسي الملائم لفهم ومعالجة الأسباب الأساسية.

٦. كيف تتغلب على إيذاء الذات؟

تغلب على إيذاء الذات يتطلب العديد من الجهود والدعم النفسي. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في هذا السياق:

**\*\*البحث عن المساعدة الاحترافية:\*\*** استشر أخصائي نفسي أو معالج نفسي للمساعدة في تحديد وفهم الأسباب العميقة للسلوك وتقديم استراتيجيات فعّالة للتعافي.

**\*\*بناء شبكة دعم اجتماعية:\*\*** حاول بناء علاقات صحية مع الأصدقاء والعائلة، وشاركهم مشاعرك

وتحدياتك. الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير.

**\*\*تعلم استراتيجيات التحكم في العواطف: \*\*** قم بتعلم كيفية التعامل مع المشاعر السلبية بوسائل إيجابية، مثل التدريب على التأمل أو ممارسة الرياضة.

**\*\*البحث عن هوايات وأنشطة ملهمة: \*\*** اكتشف أنشطة تعزز من حالتك المزاجية وتساهم في تحسين رفاهيتك النفسية.

**\*\*إقامة خطة للتعامل مع الأزمات: \*\*** قم بإعداد خطة تحتوي على أشخاص يمكن الاتصال بهم في حالات الطوارئ، وأنشطة تساعدك على تحسين حالتك المزاجية.



**\*\*تعزير التفكير الإيجابي:\*\*** حاول تغيير أسلوب تفكيرك بالتركيز على الجوانب الإيجابية وتطوير التفاؤل.

**\*\*الالتزام بالعلاج الدوائي إذا كان ضرورياً:\*\*** في بعض الحالات، قد يكون الدعم الدوائي ضرورياً، ويجب استشارة الطبيب لتقييم الحاجة إليه.

تذكر أن التغلب على إيذاء الذات يتطلب صبراً ووقتاً، ويكون للالتزام بعملية التعافي دور كبير في تحسين الحالة النفسية.

