

## 10 ردود مفيدة على سلوك إيذاء النفس

### 10 Helpful Responses To Self-Harm Behavior (Arabic)

1. أظهر أنك ترى وتهتم بالشخص الذي يتألم من سلوك إيذاء النفس.
2. أظهر القلق حول الإصابات. قد يحاول الشخص الذي قام بإيذاء نفسه إخفاء السبب. عادةً، تكون الإصابة ناتجة عن الشعور بالحزن العميق، والخجل، والخوف، والقلق، واليأس، والضعف. قد يفسر الشخص الذي يؤذي نفسه عدم تعبيرك عن الانتباه على أنه قسوة، وقد يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية. هذه هي فرصتك لتقديم التعاطف والاحترام وإظهار شيء لهم يختلف عن الطريقة التي عوملوا بها من قبل معظم الناس في حياتهم.
3. اجعل الأمر واضحاً أنه لا بأس من التحدث عن سلوك إيذاء النفس وأنه يمكن تفهمه.
4. عبر عن احترامك لجهود الشخص للبقاء على قيد الحياة، على الرغم من أن هذا ينطوي على إيذاء نفسه. تمسك بافتراض أنه يبذل قصارى جهده.
5. ساعد في فهم إيذاءه لنفسه. على سبيل المثال: اسأل متى بدأ إيذاء النفس وماذا كان يحدث خلال هذا الوقت. اكتشف كيف ساعد إيذاء النفس الشخص على النجاة جسدياً وعاطفياً في الماضي والحاضر. اسأله عن شعوره قبل أن يؤذي نفسه وكيف يشعر بعد ذلك. جنباً إلى جنب معهم تتبع الخطوات التي أدت إلى حادثة إيذاء النفس. يتضمن ذلك الأحداث والأفكار والمشاعر التي أثرت على السلوك الذي حدث قبل الحادث مباشرة.
6. اعترف بكم هو مخيف التفكير في العيش دون إيذاء النفس.
7. شجع الشخص على استخدام الحث بإيذاء نفسه على أنها إشارات لمشاعر وذكريات واحتياجات مدفونة. قد يكون من الصعب استكشاف هذه الإشارات، لذا اسمح له بالقيام بذلك على راحته. ساعده على تعلم التعبير عن هذه الأشياء بطرق أخرى، مثل الكلام، المشاركة في النشاط البدني، وتقنيات الانتهاء وما إلى ذلك. شجع الشخص على طلب الدعم وما يشعر أنه بحاجة إليه في تلك اللحظة لتنظيم مزاجه / عواطفه.
8. ساعد الشخص على كسر العزلة والعار لبناء شبكات الدعم.
9. لا تنتظر إلى وقف إيذاء النفس على أنه الهدف الوحيد أو الأكثر أهمية. قد يحرز الشخص تقدماً ولا يزال يشعر كما لو أنه يحتاج إلى إيذاء نفسه كطريقة للتأقلم لبعض الوقت (بنفس الطريقة التي يتعامل بها الآخرون مع طرق التأقلم غير المفيدة - مثل استخدام العقاقير، أو الإفراط في تناول الطعام، وما إلى ذلك). قد يسوء إيذاء النفس أيضاً لفترة من الوقت عندما تتم معالجة المشاعر أو التجارب التي لم يتم حلها من قبل أو عندما تتغير أنماط وطرق المعيشة القديمة. قد يكون هذا محبطاً ولكنه مفهوم.
10. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى يكون الشخص مستعداً للتوقف عن سلوك إيذاء النفس. شجع من تحب من خلال الاعتراف بكل خطوة صغيرة على أنها إنجاز كبير. أمثلة لخطوات قيمة للغاية قد تكون:

- الحد من الضرر، على سبيل المثال، غسل الأدوات المستخدمة للقطع أو تجنب المشروب إذا كان يؤدي عادة إلى المزيد من السلوك المضر بالنفس.
  - الإعتناء بشكل أفضل بالإصابات.
  - وضع جانباً التفكير بإيذاء النفس ليوم أو ساعة.
  - التقليل من حدة الإصابات أو تكرارها.
- هذه الخطوات مهمة لأنها تظهر أن الشخص المنخرط في إيذاء نفسه يمارس بعض السيطرة على الموقف وتخفيف "قبضة" إيذاء النفس.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تماماً. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسيين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: أوتمن بيترسون، ماجستير اختصاص اجتماع مرخص  
مراجع لغة بسيطة: روتي فولك، ماجستير علوم معلوماتية، أكاديمية محترفي المعلومات الصحية  
Author: Autumn Peterson, LMSW  
Plain Language Reviewer: Ruti Volk, MSI, AHIP

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي  
بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). تمت آخر مراجعة في 2021/10  
Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021