

❖ **Yardım eden kişi, yardım etmeye çalışırken, kendisini nasıl korumalıdır?**

- Bu konuda eğitilmiş kişilerin de, “kendini yaralayan” kişilerle çalışırken, zaman zaman başka bir uzmandan destek almaya gereksinim duyabileceklerini unutmayın.
- Kendinize dikkat edin, gereksinim duyduğunuzda bir psikologla görüşmekten çekinmeyin.
- Normal yaşamınızı, ilişkilerinizi ve etkinliklerinizi sürdürün,
- Yardım etmeye, destek vermeye her zaman uygun olmayabilirsiniz. Bunun için suçluluk duymayın.
- Kendilerini yaralamak, neticede, sizin değil onların kendi sorumluluğudur. Bunu hatırlayın.
- Onu bir uzmana yönlendirmenin her iki taraf için de en sağlıklı yardım olabileceğini unutmayın.
- Bu gibi durumlarda, sizin duygularınızın da önemli olduğunu hatırlayın.

Konu ile ilgili daha çok bilgi edinmek veya destek almak isterseniz  
DAÜ-PDRAM’a başvurabilirsiniz!

**Doğu Akdeniz Üniversitesi**  
**Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi**  
**(DAÜ-PDRAM)**



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-mail: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

# KENDİNE FİZİKİ ZARAR VERME (KENDİNİ YARALAMA)



### ❖ **Kendine Fiziki Zarar Verme (Kendini Yaralama)**

Bireyler yoğun duyguları ile farklı şekillerde başetmeye çalışırlar. Kendine fiziki zarar verme davranışı, zaman zaman, yoğun duygularla başetmenin yanlış yöntemlerinden biri olabilmektedir.

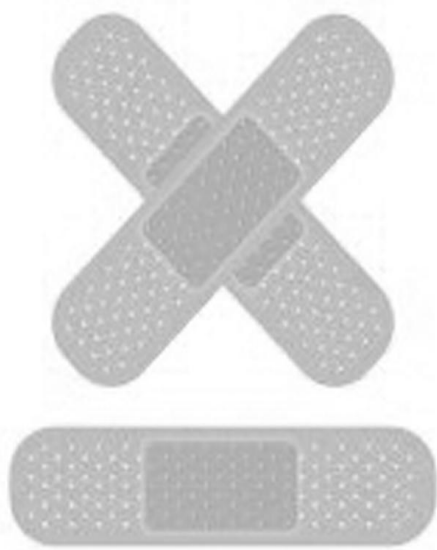
Bireyler bazen, sorunlarının ne kadar büyük olduğunu, kendilerini ne kadar çok yaralar ve yıpratırlarsa o kadar iyi kanıtlayabileceklerine inanırlar. Bazen de sorunlarından kaynaklanan acıyı dindirmek için kendilerine fiziki bir acı vermeye gereksinim duyarlar.

### ❖ **Kişileri böylesi bir gerginliğe sokan ve sonucunda 'kendini yaralama' davranışına sebebiyet veren sıkıntıların başlıcaları şunlardır;**

Aile sorunları, cinsel sorunlar, ekonomik sorunlar, arkadaş ilişkilerindeki sıkıntılar, kültür çatışması, okul başarısızlığı, cinsel tacize uğrama ve uyum sorunları.

### ❖ **Başkalarından Yardım Almaya Karar Verme**

Kendini yaralama isteğinin önüne geçmek kişiye bazen zor gelebilir. Başkalarının kendisini anlayamayacağı, ciddiye almayacağını düşünebilir. Birey böyle bir durumda sorununu paylaşmak için en çok kime güvenebileceğini düşünmelidir. Konuyla ilgili olarak bir uzmandan destek ve yardım almaya başvurmak en güvenli çözüm yoludur.



### ❖ **Aile ve arkadaşlar, kendini yaralayan birine nasıl yardım edebilirler?**

'Kendini yaralamak', kişinin bilinmesini istemediği, utandığı, ona kendini kötü hissettiren ve kimsenin kendisini anlamayacağını düşündüren bir durumdur. Bu aşamada aileye ve arkadaşlara önemli görevler düşmektedir.

- Eğer birinin kendisini yaraladığı fark edilirse, yargılanmadan dinleneceği kendisine söylenmeli,
- Onu dinlemek için zaman ayrılmalı ve anlattıkları ciddiye alınmalı,
- Onu dinlerken hemen çözüm getirmeye çalışılmamalı ve açık fikirli olunmalı,
- Bireyin duygularına saygı gösterilmeli,
- Eğer sorunlarını sizin yönteminizle çözmeyi istemiyorsa, ısrar edilmemeli,
- Yardım alabileceği başka kişileri bulmasına yardımcı olunmalı,
- Beraber yapılmakta olan günlük etkinlikler aynen devam ettirilmelidir.



### ❖ **Durum tehlikeli görünüyorsa neler yapılabilir?**

Bazen sizden yardım isteyen kişi, kendini yaralamakta olduğunu söyleyip, sırrının kimseye açıklanmamasını isteyebilir. Bu durumda, olayın **gizli kalması** ve o kişinin **yaşamının tehlikede olması** ikileminde kalabilirsiniz. Kişinin güvenini kaybetmemek ve aynı zamanda onu hayati tehlikeden korumak durumundasınız. En iyi yaklaşım o kişi ile beraber, bir uzmandan yardım alma konusunda karar vermektir. Kişi, bir uzmandan yardım almayı kabul etmiyorsa, bu konuyla ilgili bir uzmana siz kendiniz danışabilirsiniz.