

Sífelld virðist færast í vöxt að fólk skaði sjálft sig. **Dagný Þórmarsdóttir** formaður samtaka ungs fólks með þunglyndi segir þessa hegðun áberandi og furðar sig ekki á því þótt mikil aukning virðist vera á þessu enda sé þunglyndi sífelld að verða algengara meðal fólks.

# SJÁLFRÆÐINGAR

## Faraldur í vestrænu samfélagi

„Ég hef orðið mjög vör við að fólk veiti sjálfu sér áverka. Þunglyndi er sífelld að aukast þannig að ég er ekki hissa þótt rannsóknir bendi til þess að þessi hegðun sé að færast í aukana,“ segir Dagný Þórmarsdóttir, formaður Samtaka ungs fólks með þunglyndi, um sjálfsmeiðingar sem virðast hafa færst mjög í vöxt meðal unglinga, þá sérstaklega stúlkna. Svo mikið virðist vera um þessa hegðun að byrjað er að ræða um hana sem faraldur í hinum vestræna heimi.

Mikill fjöldi fólks leitar á sjúkramóttöku eftir að hafa skorið sig og búast má við að fjöldi þeirra sem þetta stunda sé mun meiri en þær tölur sýna enda ekki nærri allir sem leita eftir aðstoð þegar þeir hafa veitt sér áverka.

### Leið til að deyfa sársauka

Guðbjörg Daníelsdóttir sálfræðingur hjá Geðhjálp tekur undir orð Dagnýjar og segist mikið hafa orðið vör við að fólk leit að sér hjálpar vegna þessa vandamáls. Hún segir ástæðurnar sem fólk gefur vegna þessarar hegðunar af mörgum toga, sumir noti þetta til að biðja um hjálpar og sýna fram á að þeir eigi við raunverulegt vandamál að stríða en oft vill það gerast að fólk taki andlega vanlíðan ekki jafn alvarlega og líkamlega. Aðrir hafa lýst þessu sem leið til að deyfa sársaukann innra með sér og enn aðrir hafa rætt um að um-



til starfa en hún telur brýnt að fólk sem finni fyrir þessum tilfinningum leiti sér aðstoðar.

### Mikilvægt að tjá sig

Sé leitað á netinu má finna mikinn fjölda heimasíðna sem fjalla um þessi mál og hafa sérfræðingar tekið saman nokkur atriði sem reynst hafa fólki með

þessa þörf vel. Fyrsta skrefið sé þó alltaf að viðurkenna þessa hegðun fyrir öðrum, ef það reynist of erfitt gæti gefist vel að skrifa þetta niður. Eftir að fólk hefur viðurkennt athæfið sé nauðsynlegt að átta sig á því hvað kyndi undir þessari hegðun. Þar með geti fólk verið viðbúið þegar þau vandamál koma upp.

Mikilvægt er að fólk sé meðvitað um að þótt erfitt sé að rjúfa þessa hegðun sé það vel mögulegt með hjálp og vilja.

**Skurðir og brunasár**  
Unglingsstúlkur skaða sjálfar sig viljandi í sláuknum mæli.

### Kunna ekki að takast á við erfiðleika

Rannsóknir sem gerðar voru í Bandaríkjunum benda til þess að langalgengustu áverkarnir verði þegar manneskjan skeri sig með hníf í hendur eða fætur. Einnig sé töluvert um að fólk brenni sig með sigarettum eða öðrum heitum hlutum. Þessi hegðun er samkvæmt sömu rannsóknum sður en svo nýtilkomin en á undanförunum árum hafi hún færst mjög í vöxt. Meginástæðan fyrir þessari þörf er talin vera sú að fólk hafi ekki lært að takast á við erfiðleika og tilfinningar á heilbrigðan hátt.

Guðbjörg segist hafa orðið vör við áhuga fólks á því að stofna sjálfshjálparhópa þó að hún viti ekki til þess að enn hafi neinn tekið



stangið sem

fylgir því að binda um sárin og hugsa um þau sé eftirsóknarverðast við þetta. Vel geti verið að það veiti fólki ákveðna hugarró að fylgjast með því hvernig húðin grær enda oft mun erfiðara að græða þau mein sem plaga sálina.