

SELF INJURY GENCLERDE, ERGENDE, OZELLIKLE DE KIZLARDA-KADINLARDA

http://www.nytimes.com/2011/06/23/health/23lives.html?_r=1&src=me&ref=general Expert on Mental Illness Reveals Her Own Fight; psikiyatrik hastaliklar psikiyatri uzmanı kendi savasını acikliyor

SELF INJURY= KENDINE, VUCUDUNA ZARAR VERMEK NEDİR?

<https://twitter.com/selfinjuryTR> twitterdayim; burada universitelere, profesyonellere, uzmanlara, arastırma yapanlara, çok iyi derecede ingilizce bilenlere çok fazla bilgi kaynakları da vardır linklerle vs. Arada 140 karakterlik kısa tercüme de konuyor, konuşmakta...

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/73.htm> Gençlerde,ergende kendine zarar vermek tanımı nedir ve neleri içine alır?Amerikan Çocuk ve Adolansan Tıbbi Doktorlarından Brosur. <http://www.aacap.org/publications/factsfam/index.htm> Tüm broşürler.

Kendine zarar vermek, kasıtlı olarak vücut dokusuna zarar vermektir ve çoğunlukla da o anda içinde bulunduğu ,yasadığı hisleri değiştirmek,kurtulmak için yapılır. Cemiyette her türlü grupta rastlanmaktadır. Son zamanlarda özellikle adolansan,ergen gençlikte artmıştır. Nedenleri ve ağırlığı öncelikle psikiyatrik rahatsızlıklar, bipolar=manik atak-manik depresyon olmak üzere herkese göre değişebilir, bazıları sunlardır;

- kazımak
- tirmalamak
- iz bırakmak, yolmak, deriyi ve sacı yolmak
- dağlamak-kızgın cubukla vs
- yakmak
- kesmek, çizmek
- jiletlemek
- ısirmek
- sürekli kafasını duvara çarpmak
- çurutmek
- kendisine vurmak
- dövme yaptırmak
- vücutta asiri delmeler=piercing yaptırmak

Adolasan genclik neden kendisine zarar vermektedir? Dusuncelerini hislerini kelimelelere dokmekte zorlanan gencler, duygusal gerilimlerini, fiziksel rahatsızlıklarını, cektikleri aci ve kendilerine guvensizliklerini, dusuk, eksik guvenlerini kendilerine zarar veren davranislarla gosterirler. Kendilerine zarar vererek, o anda iclerinde duduklu tencere gibi birikmis gerilim buharini bir an icin attiklarini, kurtulduklarini hissetseler de, bu gencler aslında ofkeli, yaralidirlar, korku ve nefret hissetmektedirler. Arkadaslardan kaynaklanan, onların neden oldugu baskılar, gerilimler gencleri etkileyerek kendilerine zarar vermelerine sebep olur. Bu kriz ve alevlenmeler gelir gider ama genclerin cildindeki yaralar/kesikler vs hic gecmez- bunlar kalicidirlar. Ara sira gencler bu yaralari, yanıkları ve curukleri, kesikleri vs saklarlar cunku bunlardan dolayi utanirlar; kendilerinin bu deformiteler nedeniyle reddedildiklerini ve tenkit edildiklerini dusunurler..

1. **Bazi adolasan gencler riskler almak icin, isyan etmek icin, ailelerinin degerlerine karsi cikmak icin, kisiliklerini vurgulamak ve kabul ettirmek icin ya da sadece kabul edilmek icin kendilerine zarar verirler.**
2. **Bazilari ise caresizlikten, ofkeden ve acilen ilgiye ihtiyaclari oldugu icin , umitsizliklerini ve ne kadar degersiz olduklarini gostermek icin, ya da intihar dusunceleri oldugu icin kendilerine zarar verirler. Bu cocuklar depresyon, psikoz, PTSD Post Travma Stress Hastaligi ve Bipolar=Manik Depresyondan , sinirda kisilik, ciddi sekilde psikiyatrik problemlerden rahatsız olabilirler ve COK FAZLA ACI CEKMEKTEDIRLER.**
3. **Ilaveten bazi kendine zarar veren genclerde yetiskinlerde goruldugu gibi Sinirda Kisilik Hastaligi gorulebilir.**
4. **Bazi cocuklar bu kendine zarar vermeyi zaman zaman yaparlar ve sonra buyuyunce vazgecerler.**
5. **Zihinsel ozurlu veya otistik cocuklarda da gorulebilir bu kendine zarar vermek ve bu kisilerde bu davranis bicimi yetiskin olduklarinda da devam edebilir.**
6. **Taciz edilmiş (fiziksel ve/veya cinsel taciz ve inest de dahildir) , terk edilmiş, ailede ihmal edilmiş, dayak travma fiziksel siddet, cinsel taciz yasamis travmalı cocuklarda da kendine zarar verme siklikla gorulebilir.**
7. **cocukken travma yasamis, agir ihmal, taciz, fiziksel veya cinsel taciz yasayanlarda bipolar+ sinirda kisilik+ alkol + kendini kesmek problemleri birlikte ve sikca gorulmektedir**
8. <http://70.32.66.177/?q=node/886/latest-research> 30.5.2008 ARASTIRMASINDA VARILAN SONUC; FIZIKSEL, CİNSEL SALDIRIYA UGRAYANLARDA, TRAVMA, PTSD NEDENLİ BIPOLAR gorulmusdur ve bu bilimsel olarak aciklanmisdir tum dunyaya; tum tecavuzleri onlemek icin siz hala dusunuyor musunuz, hala kadin kiz cocuk, erkek cocuk hak etmisdir diyenlerden misiniz 21. Asirda ???
9. **Cocuk, genc, kadin, erkek tecavuzlerini onlemek icin cigliklar atin hep birlikte**
<http://www.ruki.org/cocukcinseltaciz.htm> <http://www.ruki.org/TECAVUZLERIDURDURUN.htm>
<http://www.ruki.org/cocukgelinler.htm>

Kendileri ve aileleri ne yapabilirler ? Aileler cocuklari ile KENDI VUCUTLARINA DEGER VERMELERI VE SAYGI DUYMALARI ICIN MUTLAKA SUREKLI KONUSMALIDIRLAR. Anne babalar cocuklarına iyi birer model olmalı, kendi vucutlarına zarar vermemelidirler. Genclerin kendilerine zarar vermemek icin sunlari ogrenmeleri cok faydalidir;

- Gercegi kabul edin ve icinde bulundugunuz su anda daha toleransli olun

- Hislerinizi tanımlayın ve bu hissettiklerinizi dışa vurması yerine KONUSMASINI SAGLAYIN;KONUSUN!
- Kendinize zarar verme düşüncelerinden uzaklaşın,dikkatinizi dağıtın;mesela birden ona kadar sayın,15 dakika bekleyin ve HAYIR veya DUR diye bağırın;cok derin derin nefes alıp verme teknikleri çalışın;hatıra defterinizi yazın;resim çizin; pozitif hoş imajlar düşünün;ve kesmek istediğiniz cildinize siz, onun yerine, buz sürün sürekli o anda ve
- kolunuza esnek lastik bilezik kullanın-su otellerde turistlere vs takılan gibi ama daha esnek yumuşak ve gevsek . Çekip bırakınca size kendinize getirebilir, acisi size uyandırabilir veya yeterli olabilir
- Dur, düşün ve kendine zarar vermenin eksilerini ve artılarını düşün!
- Kendinize zarar vermeden, pozitif şekilde kendinizi yatıştırın, sakinleştirin
- Pozitif stres yönetimini öğrenin; uygulayın
- Daha iyi sosyal beceriler geliştirin

Mental sağlık profesyonelleri=psikolog ve psikiyatrist tarafından yapılacak değerlendirme,kendine zarar vermenin altında yatan nedeni bulmaya ve tedavi etmeye yarar. Olmek isteme veya kendilerini öldürmek istekleri olması halinde adolasan gençlik derhal acilen profesyonel yardımı almalıdır. Doktoruna, hastahaneye ulaştırılmalıdır. Çocuk ve adolasan psikiyatristleri çocukta/gençte ciddi psikiyatrik hastalıklara da teşhis koyarak, bu hastalıklarda görülen kendine zarar vermeyi de tedavi edebilirler.

Daha fazla bilgi için <http://www.aacap.org> <http://www.aacap.org/publications/factsfam/index.htm> AACAP- Amerikan Çocuk ve Adolasan Psikiyatristi Akademisi.Bu gruptaki çocuk ve adolasan psikiyatristler ABD de 6900 adettirler ve tip okulundan sonra ilaveten en az 5 yıl daha okurlar.

KENDİLERINE ZARAR VEREN KADINLARIN HAKLARI ve İNANMALARI GEREKEN SEYLER ;

- Kendimi emniyette ve güvende hissetmege, güvenli bir ev hayatına hakkım var
- Canım yakılmadan, taciz edilmeden, cinsel tacize, ineste uğramadan yaşamak ve bana saygı duyulması hakkımdır
- Baska insanlar benim canımı yaktıkları,uzdukları için kendimi cezalandırmam gerekmiyor.
- Kızgın veya ofkeli olmaya ve bu hislerimin,duygu ve düşüncelerimin de baskaları tarafından duyulması da benim hakkımdır
- Kendime verdiğim zararı baskalarına açıklamak zorunda değilim

- Benim davranislarimla ilgili olarak oteki insanlarin benim hakkimdaki onyargilari, kararleri onlari kendi korkulari ve sinirlari ile ilgilidir. Ben kendi bilebildigim en iyi sekilde basa cikmaya calisiyorum.
- Baska insanlar benim kendime yaptiklarimi begenmek zorunda degiller, ve de ben kendime zarar verirken etrafimda, yakinimda olmak zorunda da degiller.Her insanin acilarla basa cikma metodlari farklidir.
- Kendi vucudum benimdir ve ona nasil davranacagimi en iyi ben bilebilirim;kontorlu bendedir.Ayni zamanda dugularim da benimdir ve onlarla nasil basa cikacagimdan da ben sorumluyum.
- Baska insanlari kendi duygulari ile nasil basa ciktiklerinden ben sorumlu degilim.
- Dusunce ve duygularimi,uzuntulerimi ifade etmek hakkimdir;ozellikle de benim yasadiklarimdan,hayatimda bana yapilanlardan sonra bir sekilde hayatta ve ayakta kalabilmek icin bir yol buldugum icin beni tebrik etmeli,kutlamalisiniz.
- Hayatimin kontrolu sadece bendedir. Simdi veya gelecekte kendim icin neyi istedigimi ya da neyi istemedigimi soylemek hakkimdir. Fikrimi degsitirmek de hakkimdir.
- **Kendi hayatimin uzmaniyim ben- benim yasadigim gerceklerimi,neler dusundugumu ve neye ihtiyacim oldugunu baska hic kimse bilmiyor; sadece ben biliyorum.**
- Dikkatinizi cekmek istemek ve yardim edebilecek olanlardan ihtiyacim olan yardim ve destegini istemek benim hakkimdir **-ama insanlari bana her zaman ihtiyacim olan istedigim destegi veremeyeceklerinin farkindayim ve bunu beni reddetmeleri olarak da gormem gerekmiyor.**
- Zor zamanlarimda cok fazla destek ve yardim istemek hakkimdir.Eger var olan kaynaklar benim ihtiyacima cevap vermiyorsa bu benim sucum degil.
- Bana yardimci olacak,ise yarayacak kaynak ve bilgilerin verilmesine hakkim var.
- **Kaynak;** www.selfinjury.freemove.co.uk/rights.html

<http://crystal.palace.net/~llama/psych/injury.html> **Cocukken fiziksel taciz, siddet, travma, agir tacize ve/veya cinsel tacize, travmaya ugrayanlarda, bipolar=manik depresyonda ve sinirda kisilikte de gorulen kendini kesme, kendine zarar verme hastaligi hakkında ogrenmek istediginiz hersey bu webde (cocukken travma fiziksel veya cinsel taciz yasayanlarda bipolar+sinirdakisilik+alkol problem birlikte ve sikca gorulmektedir)**

Cocukken cinsel tacize ugrayanlarda Gizli Utanc = Vucuduna, kendine her türlü zarar vermekle, KESMEKLE vs ilgili cok uzun, detayli guzel bir TIBBI kaynak-nedenleri, niyeleri, kimler yapar ve nasil tedavi edilir (Self Harming,Self Injury, Self Mutiliation)

Asagidaki belirtiler –yani kendine,vucuduna keserek,yakarak vs herturlu zarar vermek-cocuklukta agir travma yasamis, agir fiziksel taciz ve/veya cinsel taciz yasamis cocuk, genc ve yetiskinlerde gorulebilmektedir- yogun depresyonda, intahari dusunenlerde,intahara yatkın olanlarda da gorulebilmektedir.

Self injury ve Self harming de denen bu durum aslında tek basına ele alınması gereken, çocuklukta yaşanan ağır fiziksel ve/veya cinsel taciz , travma neticesinde yaşananlardır; **kisinin hayatta kalabilmek, acıları ile başa çıkabilmek, içindeki boşluğu doldurabilmek, kendi değersizliğini alt edebilmektir.**

Arastirmalara göre , erkeklere göre kadında daha fazla görülmektedir; kendine, vücuduna zarar vermek sunları da içine almaktadır;

- **kendisini camla, jiletle vs bir şekilde kesmek % 72**
- **kendisini alevle, sigara vs ile yakmak % 35**
- **kendine bir şekilde vurmak, dövmek, yaralamak, kendini bıçaklamak %30**
- **Yaraları sürekli didikleyerek vs iyileşmelerini engellemek %22**
- **Sac yolmak, kopartmak %10**
- **Kendi kemiklerini kırmak % 8**
- **Yukarıda yazılanların birden fazlasını bir arada uygulamak % 78**

Kendine zarar verenler birçok metodları kullanırlar; bacaklarını, kollarını kesmek en sık rastlanandır.. Bu yaraları elbise, uzun kollularla saklarlar ve gören olursa da, birçok mazeretler uydururlar nasıl olduğunu anlatmak için.

Kendilerine, vucutlarına çeşitli şekillerde boyle kasıtlı zarar veren kişilerin en az % 50 sinin geçmişlerinde cinsel veya fiziksel şiddet, taciz olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca bu belirtileri yaşayan kişilerden elde edilen bilgi ve araştırmalara göre de, bu semptomları yaşayanların % 90 ı, duygu ve düşüncelerini, özellikle de öfke, kızgınlık ve üzüntülerini yüksek sesle ifade etmekte engellenen insanlardır. 5-10 yıl sürebilir; ancak tedavi edilmeyen , özel eğitilmiş profesyonellere ulaşamayan durumlarda çok daha uzun sürebilir. Ciddi riskler taşıyan belirtiler, tedavi edilebilen mental= beyin sağlık problemi olabilir. toplumda % 1 oranında görülmektedir. Kural olmamakla beraber orta ve üst eğitimli yaşam sınıfında, orta ve daha üst zeka seviyelerindeki insanlarda görülmektedir. Kendilerine zarar veren davranışlar görülenlerin önemli bir kısmında da yeme bozuklukları/hastalıkları ve alkol veya uyusturucu bağımlılığı birlikte görülmektedir. Ortalama 1/2 ile 2/3 oranındakilerinin yeme problemleri, hastalıkları da vardır.

Bir cogunun gecmislerinde cinsel veya fiziksel taciz vardır. Bazıları parçalanmış evlerden, alkolik evlerden, fonksiyonu olmayan ana babalı evlerden, DUYGUSAL OLARAK COCUKLARIN HAYATINDA YOK OLAN AILELERDEN gelmektedirler. Baska faktorler de olabilir.

Kendi kendine, vücuduna zarar verenlerden öğrendiğimize göre, içlerini adeta boş gibi, bombos hissetmektedirler; ya fazla uyarılmaktalar veya az uyarılmaktadırlar; duygularını ifade edemezler; yalnızdırlar; baskaları tarafından anlaşılmadıklarını söylerler ve de yakın, özel ilişkilerden korkarlar; yetiskin sorumluluklarından korkarlar.

Kendine zarar verenlerin birçoğu "mükemmeliyetçi " perfectionist kişilerdir ve de yoğun duygularını kelimelerle, konuşarak ifade edemezler; kendilerini ve vucutlarını sevmezler; ve asiri ağır ruhsal iniş

cikislar= mood swings yasayabilirler. Duygu ve hislerini ifade edebilmek icin veya basit sekilde kendilerini cezalandirmak icin kendilerine zarar vermeyi,kesmeyi vs secebilirler.

Bir insanin neden kasitli olarak, bilerek, secerek kendi kendine zarar vermek isteyisini merak ediyor olabilirsiniz. Kendine zarar vermek kisinin cok yogun ve basa cikamadigi duygularini gidermege yordimci oluyor olabilir; ofke, uzuntu, yalnizlik, utanc, sucluluk, duygusal acilar gibi.

Kendilerini kesen bircok insan, bunu iclerinde hissettikleri tum aci ve yogun,agir hislerden, hissettiklerinden kurtulmak icin, adeta disa akitmak icin yaparlar. Bazilari ise oyle uyusmus hissederler ki kendilerini, kendilerini kestikleri zaman gordukleri kan, onlara canli ve hayatta olduklarinin isbatidir adeta cunku iclerinde kendilerini adeta olmus gibi hissetmektedirler=icleri oylesine oludur yani.

Kendine zarar vermek hem de kendi kendini cezalandirmak icin de kullanilir. **Eger travmali, fiziksel cinsel taciz, ihmal, taciz ve/veya cinsel taciz edilmislerse, utanc, sucluluk hissederler ve taciz icin kendilerini suclarlar ki bu da SUNA SEBEP OLUR; kendi vucutlarına aci hissettirerek kendilerini cezalandirmak ihtiyaci duyarlar.** Bazi kisiler kendilerinden ve vucutlarından o kadar cok nefret ederler ki,kendi kendilerine ne kadar kotu kisi olduklarini hatirlatmak icin vucutlarına asagilik seyler,isimler kazirlar.Hangi sekili kullaniliyor olursa olsun;bu isin sonrasinda kisi huzurlu ve sakin olurlar. Ancak bu hisler gecidir ve muhtemelen bu kisi ,bunun altinda yatan problemleri ile yuzlesip ele almaga karar verinceye kadar,ve daha saglikli basa cikma mekanizlamalari olusturuncaya kadar kendine zarar verme olaylari surup gidecektir.

Kendine zarar vermek = kendini kesmek bilincli, secilmis, kasitli bir INTAHAR DENEMESI DEGILDIR. Bu konuda ozel egitimli uzmanlarca tedavisi gerekir. Ama gerekli tedavi adimlari atilmazsa, gerekli baska alternatifler, daha saglikli basa cikmak metodlari terapilerle ogretilmezse, kan kaybindan, derin kesiklerin kaza ile istenenden daha da derin olusmasindan intaharla, olumle sonuclanabilir.

Kendi kendine zarar vererek, keserek, yakarak, tirmalayarak, yaralarin kabuklarini koparip iyilesmelerine musaade etmeyerek, kendini yumruklayarak, kafalarini surekli duvara carparak,kendine igne yaparak, kendini hasta ederek-enfekte ederek,vucut deliklerine cisimler,objeler birseyler sokarak,kendi kemiklerini kirarak,saclarini cekip kopararak, ve daha baska sekillerde kendilerine zarar vererek; kendi kendilerine bulduklari ,cok aci veren ve ifade etmesi, anlatmasi, kelimelere dokmesi cok asiri zor olan duygularini rahatlatmanin,basa cikmanin bir seklidir;bir yontemdir; mekanizmadir.Bu genellikle intahar girisimi degildir. Ama rahatlama gecicidir ve kendini adeta yok etmege donuk bu surekli tekrarlayan kendine zarar vermek girisimleri , eger tedavi edilmezse daha da ilerler.

Kendine zarar verenler kendilerini caresizce kontrol edemedikleri ve adeta bagimlilik haline gelen bu durtu –kendine zarar vermek- nedeni ile gercek intaharlara kadar varabilirler. Ayrica kendine zarar vermek,kesmek vs girisimleri,istenilen olculerden oteye kacip,tibbi komplikasyonlara veya olume de sebep olabilir. Yeme hastaliklari/ bozukluklari-anoreksiya, blumia vs-ve alkol veya uyustucu bagimliliklari da kisinin genel sagligini ve yasam kalitesini de tehdit etmektedir surekli.

Kendine zarar veren, kesen vs kisiye ancak lisansli psikiyatrik uzmanlar teshis koyabilir. **Kendine zarar vermek bircok psikiyatrik hastaligin belirtisi olabilir; Kisilik hastaliklari** (Personality Disorders-ozellikle de Borderline Personality Disorder, yani **Sinirda Kisilik Hastaligi**), Bipolar=**Manik Depresyon hastaligi, Major Depresyon, Endise hastaliklari** (ozellikle de OCD=OKD Obsesiv Kompulsiv Hastaligi);hatta **sizofreni** gibi psikozlar.

Eger kiside kendine zarar verme belirtileri varsa, isaretler ve semptomlar boyleyse,**kendine zarar verme uzmani mental saglik profosyoneline,psikologlara-psikiyatristlere** danisilmalidir. Degerlendirme, kisideki veriler ilk adimdir. Sonra da tedavi tavsiyeleri yapilir bu davranislarin onlenebilmesi icin.

Tedavi yontemleri ayakta disardan tedavi,gunde 6-12 saat olmak uzere kisman hastahenede tedavi veya hastahaneyeye yatirilmasidir.Bu davranislar gunluk yasama mudahale eder hale gelmisse veya hayatini tehdit eder durumdaysa, self –injury=kendine zarar verme konusunda uzman bir hastahane programi ve tecrubeli bir ekip tavsiye edilmektedir.

Etkin tedavi genellikle ilaclar+kognitiv /davranis terapileri+ve interpersonal/kisisel terapi ve gerek duyulan oteki tedavilerdir.Depresyonun,endisenin,obsessiv kompalsiv davranislarda, kendine zarar vermede birlikte gorulen birbiri ile yarisan dusuncelerde ilaclar faydalidir ve gerekli kontrolu saglar.Kognitiv davranis terapileri ise, kisinin kendi yokedicici,zarar verici dusuncelerini tanimasina ve kontrol altina alabilmesine yardimci olur.karsilikli kontratlar yapmak,hatira defterleri,gunlukler tutmak,yazmak,davranislari kaydetmek kendini kontrol etmeyi ogrenmek icin faydali araclardir.interpersonal terapilerse kisinin iliskilerini gelistirebilmesi ve yurutebilmesi icin gerekli gorus ve becerileri kazandirir.yeme bozukluklari servisleri,alkol/uyusturucu madde bagimliliği, travma taciz,ve aile terapisi tedavinin bir parcasi olmalidir kisinin ihtiyaclarina gore.

Kendi tedavilerine aktif ve istekli olarak katilan kisilerde basarili tedaviler yapilmaktadir.Ayrıca sonraki yasamda hastaya yeni kendini yonetmek ve davranislar konularinda da destek verilmelidir.Tum doktorlar,ilgili uniteler arasinda siki isbirliği ,koordinasyon SAGLANMALIDIR..

KIMLER KENDILERINE ZARAR VERMEKTEDIRLER?

GENEL TABOYA BAKILDIGINDA MUSTEREK OZELLIKLERI SUNLAR OLAN KISILERDIR;

- Kendilerini asiri derecede sevmezler/kendi kendilerini hasta ederler
- Reddedilmeye karsi asiri hassastirlar
- Kronik, surekli olarak kizgindirler;genellikle de kendilerine
- Kizginlik,ofke uygularini bastirmaya yatkindirler
- Cok yuksek seviyede agresif duygulari vardir ve kendileri de bu duygulari asla onaylamazlar ve siddetle bastirirlar veya iclerinde kalacak sekilde yonlendirirler;disa vurmazlar
- Impulsiv ani,dusunmeden,hesaplamadan hareket ederler ve de bu tur davranislarini kontrol yonunden eksiktirler
- O andaki duygu,dusunce=moodlari nasilsa, ona gore davranmaga yatkindirler
- Gelecekle ilgili plan yapmamaga yatkindirler;yapmazlar
- Depresyondadirlar ve kendilerine zarar verme/veya intahar etme tehlikeleri vardir
- Kronik endise hastasidirlar
- Genelde surekli irritabl/terinde duramayan, rahatsizlik duymaya yatkın tiplerdir
- Basa cikma metodlarinda kendilerini becerikli gormezler
- Esnek bir basa cikma repertuarlari yoktur

- Hayatla nasıl başa çıkabilecekleri ya da başa çıkıp çıkamayacakları hakkında da kendilerinin bir kontrolleri olmadığını düşünürler
- Birçok şeyden kaçarlar; yüzleşmezler; sorumluluk almamaya yatkındırlar

Kendi kendilerine zarar veren kişiler duygularını pek iyi ayarlayamazlar ve biyolojik olarak var olan bir impulsiv-ani davranış biçimi görülmektedir. Biraz agresiftirler ve yaralama sırasındaki hisleri/duyguları, moodları da Herpetz'e (1995) göre, çok uzun zamandır birikmiş, var olan derindeki moodun yoğunlaşmış şeklidir. Simeon et al (1992) de buna benzer durumlar görülmekte; kendine zarar verme anındaki bu kişilerin çoğunda çok önemli iki adet musterek duygusal durum görüldü; ofke ve endişe...ve de bunlar çok uzun zamandır var olan kişilik özellikleri olarak görüldü. Linehan (1993 a) ise kendi kendine zarar verenlerin çoğunda mooda bağlı davranışlar gördü-uzun vadedeki arzu ve hedeflerini göz önüne almak yerine daha çok o andaki moodlarının gerektirdiği durumlara göre davranışlarını gördü.

Baska bir araştırmada da , Herpetz et al. (1995) yetersiz etki regülasyonuna ilaveten, ani içinden geldiği gibi düşünülmeden spontane davranış=impulsivite , agresiflik, ve çok fazla miktarda bastırılmış ofke, çok yüksek seviyede, derecede kendine yöneltilmiş düşmanlık, ve planlama eksikliği gördü. "... kendini kesen/zarar verenlerin genellikle agresif , ofkeli düşünce ve hisleri tasvip etmediklerini söyleyebiliriz. Eğer bu duyguları bastırmakta yetersiz kalırlarsa, bizim buluşlarımıza göre bunları içe, kendilerine yöneliyorlar..... Bu da hastaların kendi raporları ile uyusmaktadır; kendilerine zarar veren kesmek vs davranışları görülen hastalar, kişilerle aralarında oluşan dayanılmaz gerilimi gidermek için başvurdukları bir yöntem, metod olduğunu söylemektedirler. Dulit et al (1994) ise sınırdaki kişilik sahibi hastası olup da kendine zarar veren /kesen hastalarda birçok musterek özellikler buldu;

- Bu kişiler daha çok psikoterapide veya ilaç tedavisindedirler
- Muhtemelen ilaveten depresyon ve/veya bulimia=yeme bozukluğu problemi teşhisleri de konmustur
- Daha çok akut ve kronik intihar etme durumu
- Yasami boyunca daha çok intihar girişimleri
- Daha az seksüel ilgi ve aktivite

Eğer bu konu ve kendilerine zarar veren bulmukler, OKD,,somatizasyon,depresyon,endişe ve düşmanlıkla ilgili daha detaylı bilgi edinmek isterseniz

kaynak<http://www.palace.net/~llama/psych/who.html>

<http://www.mosaicminds.org/safe-clr.shtml>

<http://velvetdragon.com/etc/selfinjury.html> http://www.healthyplace.com/Communities/Self_Injury/healingtouch/index.html

<http://www.selfinjury.freeseve.co.uk/index.html> **İngiltere'den Kendi kendine,vucuduna zarar vermek webi, broşurler** <http://www.selfinjury.freeseve.co.uk/infind.html><http://www.selfinjury.freeseve.co.uk/resind.html> <http://www.selfharmalliance.org/Causes.htm> <http://www.selfharmalliance.org/Links%20and%20Resources.htm><http://www.ncb.org.uk/projects/selfharm.htm> <http://www.siari.co.uk/> <http://www.helen.ukpet.com/>

<http://www.selfinjury.org/> ABD

de <http://www.selfinjury.org/nsiad/> <http://www.selfinjury.org/docs/selfhelp.html> <http://www.safe-alternatives.com/>

<http://www.ncb.org.uk/selfharm/shgenaa.htm> Bu gruplara hizmet veren,tedavi eden İngiltere'deki kurumlar

<http://www.selfinjury.freereserve.co.uk/links.html> Tum kendine zarar vermek,vucuduna zarar vermek,yaralamak webleri

<http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/> SI-Self Injury-Cocuk ve genclerde sik;kadinlarda daha sik gorulur;toplumun % 1 rinde gorulmektedir.

Kendine zarar veren, vucudunu yakan, kesenlerden sozler/aciklamalar;

“SI=vucuduma verdigim zarar yani yaralar,kesiklerin bircok kotu yonu de olan bir basa cikmak,dayanmak mekanizmasidir, ama ise yariyor.Yogun ve agir duygusal stresle basa cikmak, hayatta kalabilmek seklidir.”Gerda

“SI=kendine zarar vermek intahara tesebbus DEGILDIR; Yasanan duygusal acinin ,gorebildigin ve kontrol edebildigin bir fiziksel sekle donusturulmesidir” Melissa

“Yaralarim benim acilarimin, cektiklerimin goruntusudur. Onlari mumkun olabildigince saklarim.Benim kalbim ve agzim nasil hissetigimi, neler istedigimi unuttuklarinda, onlar benim sesimdirler.” Claire

“..Ama bir tahminin ise yanlis. Bu da birseyler kullandigimla ilgili olani. Tahmin ettiđin gibi uyupturucu kullanmıyorum. Bugüne kadar da hiç kullanmadým. Bu aklımdan geçmiyor degil, ama bir sekilde kendimi engelleyebiliyorum. Kullandigim tek sey jilet. Kollarim ve bacaklarimdaki izlerin tek sorumlusu. Baska bir madde degil. ... Biraz kendime geldigimde bir elimde jilet vardi, bacagimda kan icindeydi.Toparlandim, kanlari temizledim ve.... Olanlari ona göstererek biraz daha tedirgin etmek istemedim onu. Sevdigin bir insani tedirgin etmek,üzmek istermisin ? Diyeceksin ki, madem üzmek istemiyorsun o zaman bunlari yapma... Inan bunu ben de isterim. Ama ne oluyor da yapıyorum bunlari ve ne oluyor da engelleyemiyorum, iste bunu bir türlü anlayamıyorum. Sanki freni patlamis bir arabayla yokus asagi iniyorum ve arabayi ne kadar durdurmak istesem de fayda etmiyor. Isiga gelince, evet tünelin ucunda ýþık görebilmeyi ben de istiyorum. Ama ya o isik gelen trenin isigi olursa... Bu yüzden kafami kaldirip, ileriye bakmaya korkuyorum..... Keske doktorum da beni senin anladigin kadar anlasa.Bunun icin ne yapabilirim bilmiyorum... ” Gece Mavisi

**Yavasca icindeki cocuga saril ve hersey yoluna girecek;
bu gecici de!**

Cok onemlisin; cok ozel birisisin ve de aci cekmeye layik degilsin; bunu hak etmiyorsun. Kendine ve icindeki hic susmadan aglayan kucuk cocuga yardım et lutfen cunku

bu onun seninle konuşabilmek için bildiği tek yöntem. Bu zor bir yol ama birlikte yol alacağız. İyileseyceksin.

KADINLAR VE KENDİNE ZARAR VERMEK

KENDİNE ZARAR VERMEK NEDİR?

Kendine zarar vermek insanın kendi vücudunu yaralayarak kanatması veya ağrı hissetmesidir. Birçok şekilde görülebilir. En sık rastlanılan kesmek, cöğünlukla derin olmayan kesiklerdir ama bazen derindirler. Kadınlar kendilerini yakabilirler, kendilerini yumruklayabilirler veya vucutlarını birşeye vururlar/çarparlar ısrarla. Bazı insanlar cildini koparırlar, bazıları saçını yolar.

NE KADAR SIK GÖRÜLEN BİRŞEYDİR KENDİNE ZARAR VERMEK?

Genel olarak sanıldığından çok daha fazla yaygındır. Her türlü insan kendine zarar vermektedirler. Çoğu başarılı görevlerde, mesleklerde veya ailelerine bakarlar ve birşeylerin yolunda olmadığı hakkında dışarıya hiç bir işaret vermezler. Kadınlarda daha sıklıkla görülmektedir çünkü erkekler ofke gibi duygularını daha kolay ifade edip dışarı vurabilmektedirler.

Kendine zarar veren birçok kadın, kendisinin bu işi yapan tek kadın olduğunu sanır. Korku ve utanç duygusu da birçok kadının kendine zarar verme olayını yıllarca sır olarak saklamalarına sebep olur. Bu da su demektir; problemin gerçek boyutları bilinmemektedir. Tecrübelerimize göre, kendine zarar vermenin konuşulabilir bir konu olması halinde, birçok kadın bir şekilde, bir zamanlar kendilerine zarar verdiklerini itiraf etmektedirler.

NEDEN KADINLAR KENDİLERİNE ZARAR VERİRLER?

Bir kadının kendine zarar vermesine sebep olan her zaman çok güçlü nedenleri vardır. **Birçok kadın için bu, çok büyük duygusal acıları yasayıp ayakta ve hayatta kalabilmek için bir yaşam şeklidir.**

Birçok insan yaşamlarındaki zorluklarla, kendileri için riskli ve zararlı yöntemlerle başa çıkabilirler ancak. Bazıları içki içerler, bazıları çok yerler, sigara içerler, çok hızlı araba kullanırlar, kumar oynarlar, veya asiri çalışarak veya asiri endişelenerek kendilerini hasta ederler. Bunu kendi duygularını vs. kütletirmek için veya kendilerini birtürlü yüzleşmeğe cesaret edemedikleri problem ve duygularından uzaklaştırmak için yaparlar. Mesela "uzuntuları bogmak" gibi.

Kendine zarar vermek daha da soke edici olmakla beraber, bu sıradan kendine zarar vermek yöntemlerine çok benzer. İcki veya uyuşturucular gibi, bir kadının kendisine zarar vermesi, kadının çok acı veren duygularını bloke edebilir. Risk almamak, kumar oynamak gibi, tehlike ve dikkati başka tarafa yönelmeyi de sağlar.

Kadınlar sıklıkla, kendine zarar vermenin/kesmenin, endişe, uzuntu, yas veya ofkeden kaynaklanan içlerinde biriken dayanılmaz gerginliği atmaya yaradığını söylerler. Dayanılmaz acılarını dışarıya, görünür yere koyar ve buradaki acıyla başa çıkmak daha kolaydır. Otekiler içinse, utanç suçundan kurtulmalarını sağlar. Bazen bir kadının kendisini kesmesi "YARDIM İSTEME CİGLİDİR" ;hatta çok acı çektiğini ve acı içinde olduğunu, sadece kendisine bile olsa, bir gösterme şeklidir. Hatta belki de kendisine zarar vermek, "gerçek" olduğunu hissetmektir, hayatta olduğunun yasadığını

hissetmektir;veya yasamındaki birseyin kontrolunu elinde tuttuğunun isbatidir.Kadının depresyonu,stresi arkasında yatan şey çocukluğunda veya yetiskinken yaşadığı çok acı veren tecrübeler olabilir.Bir kadın destek görmek ve ihtiyaçlarını ve duygularını söylemek/ ifade etmek/yasamak yerine, ihmal,veya taciz,cinsel taciz yaşamış olabilir;veya her zaman tenkit edilmiştir;veya her zaman susturulmuştur.kendine zarar veren bazı kadınlar anne-babasını/ailesini erken yaşta kaybetmişlerdir veya çok kaotik ve siddet yaşamış ailelerden gelmektedir.Baskaları ise yetiskin yaşlarında, duygusal veya fiziksel zalimliklere maruz kalmış ve bu da caresizliklerine yol açmıştır.

KENDINE ZARAR VERMEKLE İLGİLİ YANLIŞ BİLDİKLERİMİZ

- Kendine zarar vermek başarılmamış bir intihardır- Kendine zarar vermek yaşamın sürdürülmeye çalışılması,yasamak için,hayatta ve ayakta kalmak için ciddi direnmektir;yasamla ,yasamakla ilgilidir;olumlu değil.Yaralar ender olarak hayati önem taşırlar.Kendine zarar vermekle intihar etmek arasındaki farkı ve bunların kisideki gerçek anlamlarını anlayabilmek şarttır.
- Kendine zarar vermek sadece dikkati kendisine çekmek için bir methodur- Kendine zarar vermek sadece kişinin asiri derin ve büyük acısıyla basedebilmek için bir yöntemdir.Bir süre için, birşeylerin gerçekten yolunda gitmediğini göstermek için caresiz denemelerdir ve gerçekten de ona ilgi ve sevgi vermeniz, tedavi etmeniz ,zaman ayırmanız gerekir.
- Kendine zarar vermek cilginlik isaretidir-Kendine zarar vermek uzuntu,acı çekmenin isaretidir;cildirmenin değil;bir insanın kendi bildiği en iyi şekilde,acılarla basa çıkabilme metodudur.
- Kendisine zarar verne insan baskaları için de tehlikelidir-kendisine zarar veren kişi ofkesini ve yaralanmışlığını kendisine yöneltmekte ve kendisini kesmektedir;baskalarını değil! Coğu da baskalarının bunu kendilerine yapmasını kabul edemez bile.

NE YARDIM EDER?

Çok büyük uzuntu ve strese sebep olur kendine zarar vermek ve basa çıkılması zor bir problem gibi görülebilir.Ama bir kadının kendisine zarar vermeye son vermesi mümkündür....eger bu işi yapmasına sebep olan problemi anlayabilir ve çözebilirse.

EGER KENDİSİNE ZARAR VEREN BİR KADINSANIZ

Kendinize zarar vermenin size duygularınız,yasamınızla ilgili `ne söylediğine` dikkate din;düşünün.Bu size çözeniz gereken problemlerinizi hakkında ipuçlarını verecektir.Kendinize zarar vermeyi ve arkasında ne yattığını arkadaşlarınızla,terapistinizle/psikologla konuşmak,paylaşmak çok yardımcı olacaktır.Bulduğunuz yerde varsa KADIN MERKEZİ, TECAVUZ VEYA CİNSEL TACİZ,İNSEST DESTEK SERVİSLERİNE başvurunuz.

KENDİSİNE ZARAR VEREN BİR KADINA YARDIMCI OLMAK İSTERSENİZ

Sizin çok sevdiğiniz birisi ,ya da sorumluluğunuzda olan birisi kendisine zarar verirse, doğal olarak çok uzulur,soke olur veya kızarsınız.Bu yaraların arkasındaki acı içinde olan kişiyi gormeye,tanımaya çalışın.Ona sunabileceğiniz en değerli şey onu kabul etmek ve destek vermektir,yardım etmektir. Arkadaşınıza

onun kendisini kesmesinin, ona o anda nasıl yardımcı olduğunu anladığınızı söyleyin. Bunu yaptığı için o ne 'kotu'dur ve ne de "kacık"tır. Onu duygularını konuşmak için davet edebilirsiniz; ona eğer kendisini kötü hissediyorsa sizi aramasını, telefon etmesini söyleyebilirsiniz. Ama siz de sadece kendi başa çıkabileceğiniz kadar yardım teklif edin ve onu kendine zarar vermemesi için ,durdurmak için sorumluluk almaya çalışmayın. Onu yargılamayın veya duymamazlıktan gelmeyin; ona zaman ayırın; sevgi ve ilginizi sunun. Onu basardığı için her gün kutlayın. Kaynak; www.selfinjury.freeserve.co.uk/women.html

SORU SARKISI

Olsem benim için önemli mi?
Cesaretim var mı?
Belli oluyor mu?

Bir hayaletle savaşıyorum ama ne olduğunu bilmiyorum
Kim olduğumdan emin değilim ve umurumda da değil sanırım
Tek emin olduğum şey taşıdığım yaralarım, kalan izler
Gerçek olan tek şey bileklerimdeki kan
Kollarımdaki kesikler ve rüyalarımdaki olum
Nabzım yaşadığımı söylüyor ama öyle görünüyor

**Cogu zaman gerçekten var olmadığını düşünüyorum
Elimden gelenin en iyisini yapıyorum neler hissettiğimi unutmak için**

Akan kanımı seyretmek var olduğumu, yaşadığımı ispatlıyor
Düşüncelerim fareler gibi korusuyor beynimin kıvrıntılarında
Kendimi yine yine kesmek istiyorum
Kendimi kesmek istiyorum
Kesmek
Kendimi
Hissetmek için
Var olmak için
Aci duymak için

Gerçekten var olduğumu, gerçek olduğumu bilmek için.

Sozlerden, cumlelerden olusmus bir robotum
Holywood'da sadece 2 dimensiyonlu bir perdeyim
Muzik notalari arasindaki boslugum
Eger notalardan birini alirsiniz o zaman benden hicbir sey kalmaz geride
Siz beni nasil algilarsanız ben oyum ve hep de böyle kalacak
Ben sadece siz beni canlı düşündüğünüzde canlıyım
Ben ailemin adının bir yansımasıyım sadece
Eğer çok hareketsiz oturursam belki unutursunuz
Eğer dünyaya dokunmazsam, benim orada olduğumu bilemez dünya
Eğer ses çıkarmazsam duyacak bir şey olmaz
Eğer yeterince sessiz hareket edersem tanıştığımızı bile bilmezsiniz
Eğer kendimi yeterince zorlasam yok olabilir miyim?

Su anda her ne isem onu öldürsem
Olmam gereken şey yeniden doğar mı?
Eğer kacsam umurunuzda olur muydum?
Olsem uzulur muydunuz?

**Neden içimdeki aciyi göremiyorsunuz?
Nasil bu kadar aptal olabilirsiniz ve de bu kadar kor**

**Sizin kalibinize uymak için kendimi öldürüyorum
Gel ve bana bak, bulduğun, gördüğün şey hoşuna gidiyor mu?
Senin yarattığın şeyim ben.
Senin gerçek yaptığının**

Bana söylenen herşeye inanmaya çalışırım
Oldum mu bilmiyorum
Hissettiğimden de emin değilim

Sizden bağımsız olarak var olduğumdan bile emin değilim

Ama biliyorum yokum, olmamalıyım, istemiyorum
Ben sizin etrafınızda var olan boşluk halkası mıyım sadece?
Beni özgür bırakmanız bu kadar mı zor, çok mu canınızı acıttı?

Ya ben sadece kendim olmaya cesaret edebilseniz bu kadar çok acı verir miydi?

Cevap veremediğim birçok soru
Nasıl olmalıyımın unuttuğum birçok şekli
Artık dayanamadığım birçok hisler, duygular
Bir yalanlar orumcek ağına yakalanmış gibiyim
Bir ruhun kayıtlarındaki kelimeler miyim sadece ben?
Kendimi bir bocek gibi hissediyorum; tahtaya gerilip ignelenmiş gibi vücudum
O erkek her yarayı, her kesigi, herşeyimi görecektir
O benim bana özel, istisna olan herşeyimi aldı
Kendimi kesmek istiyorum
Kesmek
Kendimi
Hissetmek için
Var olmak için
Acı duymak için
Gerçekten var olduğumu, gerçek olduğumu bilmek için.

YAZAN; CİNSEL TACİZ YASAMIS Requiem www.selfinjury.freeseerve.co.uk/poetry.html.

Etkilendiyseniz, anlayabildiyseniz, siz de toplumda çocuklara dayak, fiziksel ve cinsel tacizi, tecavuzlerin her türlüünü, incesti, travmayı, çocuk bakımındaki ağır ihmalleri- acı bırakmak , eğitim, sağlık hizmeti verilmemesi dahil- çocuklukta taciz ve cinsel tacizi durdurmak, her yaşta kız- erkek çocuklar ve kadınlara erkeklere tecavuzleri önlemek, önlemek, toplumda duyarlılık+ bilgilenmeyi sağlamak için, çağdaş evrensel kanunları çıkartmak, yaraları sarmak, PSIKIYATRİK BEYİN SAĞLIĞI İK BİLGİLENMEK VE BİLGİLENDİRMEK için proaktif insan, ve AKTIVİST olunuz.

http://www.psych.org/public_info/pedfacts2.pdf PEDOFİLİ GERÇEKLERİ-AMERİKAN PSIKIYATRİ CEMİYETİ

<http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/Completed%20Files/Alternatives-to-self-harm-self-injury.htm> Çocuklukta ağır travma yaşamış, ağır taciz ve/veya cinsel taciz dahil, kişilerde çocukken, gençken, yetişkin olduklarında ortaya çıkan kendilerine , vucutlarına zarar verme-Self Injury=SI hastalığı semptomları görülen çocuklar, insanlarda, özellikle de daha çok görülen kadınlarda, her 100 kişiden birinde görüldüğü bilinen bu durum için araştırma yapılacak, kendinizi tüketici, profesyonel olarak eğitebileceğiniz webler bir arada. Derin ve geniş bir konu; araştırılması gerekir çünkü ülkemizde bu konuda hiçbir şey bilinmiyor. satanistlik deniyor kanla ilgili herşeye; oysa bu hastalıkların tıpta, psikiyatride, mental hastalıklarda, toplum sağlığında isimleri var. Videolarını satın

alin ve seyredin; <http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/Completed%20Files/Self-Injury~Trauma~&~Dissociation~Videos.htm>

<http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/SI-Links-Significant-Others.htm> kendine,vucuduna zarar veren,kesen,yakan,kan akitan birisinin yakini,seveni iseniz faydalanacaginiz webler <http://www.angelfire.com/or/kharreshome/links.html> -bu cocukken cinsel taciz ,agir travma yasamis bir yetiskin de olabilir. Onlar bu konuyu kendi aralarinda nasil konusuyorlar-siz nasil konusmalisiniz?Arkadaslarina,sevenlerine. <http://www.planet-therapy.com/circle/couples/trauma-case-1.html>

Olay aslinda intahar etmek degil ozunde; travmasi, acilari ile basa cikabilmek icin secilen bir savunma mekanizmasi yontemi; bir strateji ve kisinin aslinda canli kalabilmek, ayakta ve hayatta kalabilmek savasidir;

ama intahara donusebiliyor;kan kaybindan da olebilirler.Travma,taciz,cinsel taciz yasayanlarda,genclerde ,ozellikle de kadinlarda salgin olan bir durum;yeme bozukluklari ile birlikte de gorulmekte.

<http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/Completed%20Files/Alternatives-to-self-harm-self-injury.htm>

kendinize zarar vermek, kesmek, yakmak ,aci hissetmek arzusu veya jiletlemek, kan gormek arzusu guclendiginde neler yapilabilir- alternatifleri nelerdir? Bazilari soyle;

- Kalabalik olan yerlerde kalin;yalniz kalmamaya ozen gosterin
- Sicak,ilic dus alin
- Sizi seven,destek ve yardimci olan insanlarla birlikte olun
- Bir arkadasinizi arayin hemen
- Terapistinizi arayin veya kriz telefonunu arayin
- Hatira defterinizi yazin
- Komedi bir film izleyin sinemada
- Terapistinizle, arkadasinizla,kendinizle " kendinize zarar vermemek" kontrati imzalayin; anlasma yapin
- Cikin yuruyus yapin
- Gevseme egzersizleri yapin;gevseme tekniklerini ogrenin;yoga ogrenin;spor yapin
- Derin nefesler alin

- Muzik dinleyin
- Alis veris yapin
- Gardrobunuzu,dolap,cekmecelemi temizleyin;duzenleyin
- En onemlisi de kendine zarar verebilecegin herseyi at;kurtul;emniyette ol
- **Bir bileginize lastik halka takin ve kendinize zarar vermek icin dayanilmaz bir istek geldiginde, bunu hafifce cekip birakin**
- **Ellerinize buz alin;inanin ise yariyor-soguk ellerinizde agri olmasina neden oluyor ama tehlikeli veya zararli degil.Bircok kisi cok faydalandigini soyluyor buzdan.**
- **Bazi insanlar sunu cok faydali buluyorlar;Yikanabilen kirmizi kece kalemle kendinizi yaralamak vs istediginiz yere isaretler cizin.Bu yardimci olur; ozellikle de kan gormek istiyorsaniz.Veya tirnaklarina kirmizi oje sur.**
- **Yatagi veya yastigi yumruklayin**
- **Kalin bir tahta vs uzerine resim cizin veya birseyle kaziyarak sekil verin ya da bicakla odunu kaziyin**
- **Durdurulmaz isteklere engel olun;jiletler satan,bulunan yerlere gitmeyin; yaklasmayin**
- **Bu duygularinizi kanalize edebileceginiz cikis yollari;baska ofke,duygu akitici kaynaklar bulun duygulariniza**
- **Duygularinizi icinizde tutacaginiz, baskalari ile yuzlesin ve dusuncelerinizi, duygularinizi onlara soyleyin.**
- **Disariya gidin;uygun bir yerde avaz avaz bagirin;ciglik atin,hatta tepinin;ayaklarinizi yere vurun**
- **Bir spor yapmaga atin kendinizi-egzersizin bir cinsi,hangisi olursa olsun, birikimi, gerginliginizi atacaktir**
- **Boya, resim,kil vs ile oynayin;elleriniz ile birseyler yaratin-buyuk kucuk heykeller, birseyler yaratin.Ellerinizi surekli mesgul edecek hobiler gelistirin. Bunu yapanlar hem kendilerine zarar verme isteginin frenlendigini ve hem de bu durumun altinda yatan gercek nedenin ne oldugunu bulmalarina yardimci oldugunu soylediler.**
- **Seni ne veya kim ofkelendiriyorsa onun resmini ciz**
- **Kendine zarar verecegine, zarar vermek istedigin vucut kismina kremle, yagla,bebek yagi ile masaj yap; bu sana senin ne kadar ozel bir insan oldugunu ve kendini ve vucudunu sevdigini ve saygi duyduğunu hatirlatacaktir.**
- **Yakinindeki bir din evine, kiliseye, camiye, sinagoga git.Tanriyla konus.**

- **Vucuduna zarar vermek için kullandığın objeyi kir ve parçala; bu kendine onun üstündeki kontrolün sana ait olduğunu gösterecek; Yani her türlü kontrol sende.**
- **Seni inciten/zarar veren insana/insanlara bir mektup yaz ve senin neleri yaşamana, hissetmene sebep olduklarını yaz ve kendini ifade et. Bu mektuplar mükemmel şekillerde olmak zorunda değildir. Kimseyi memnun etmek için değil; kendini memnun etmek için yazıyorsun. Bu mektupları bu insana vermek zorunda da değilsin ama sürekli içinde yaşadığın duygularını akitmek için çok ideal bir yöntemdir. Bu mektupları yazdıktan sonra, ne yapacağına karar verebilirsin. Bazıları bu mektupları o kişiye/kisilere göndermiştir; bazıları yırtıp göle, denize vs atmışlardır.**
- **Evde ev işleri yapın-temizlik, yemek yapmak vs**
- **Biraz yemek, bir şeyler pisirin.**
- **Dikis, orgu, bahçe işleri, dantel, ev temizliği, yemek pisirmek, marangozluk vs vs elleri sürekli mesgul eden bir şeyler yapın**
- **Bir şiir ezberleyin; dua öğrenin veya sizi rahatlatan başka bir şey**
- **Bir kagıda tüm pozitif, olumlu taraflarınızı yazın ve de neden zarar görmeyi hak etmediğinizi de yazın**
- **Hatıra defterinize neden kendinize zarar vermek istediğinizi yazın; eğer yine kendine zarar verdiysen, buna neyin sebep olduğunu yaz ki ileride tekrar bunun olmasını engelle. Ya da bunu neyin tetiklediğini anla, bul**
- **Bir cins bir müzik aleti çal-nasıl çalındığını bilmesen bile dene, çal. Bir sarkiyi, tonları tutturmak için konsantre olman gerekir; bu da kendine zarar vermekten uzaklaştıracaktır seni**
- **Yoga öğren, yap**
- **Kendine ağlamak için müsaade et. Gözyaşlarının akması kendini daha iyi hissetmene sebep olacak. Kendine zarar vermek yerine, içindeki şeylerin akmasına müsaade etmiş olacaksın. Sen ağladıkça acıların; endişelerin akacak.**
- **Düş al sık sık –gerekirse birçok defa**
- **Ne hissettiklerinle ilgili en uygun kelimeyi yaz-felaket, üzgün, yalnız, ofkeli vs. ve yazmaya devam et tekrar tekrar bunu. Bazen böyle yaptığında, kelimeler çok aptalca görünür ve seni güldürür**
- **Ne hissettiğini anlatan bir şarkı söyle. Bu da içindekileri dışarı akitmanın başka bir şeklidir. Bağırarak söyle. İçinden gelen kelimelerle şarkı uydur ve söyle**
- **Kagıda karalamalar yap. Elindeki kalem iki avucunun içinde sıkarak , bastırarak yap bu işi.**
- **Kendine zarar vermekte kullandığın aleti, şeyi al ve bunu başka bir şeye kullan-mesela eğer jilet kullanıyorsan, bununla havluyu kes. Bazen bir objeye ne**

olabilecegini gormek;kisinin bunu kendinde denemededen once iki defa dusunmesine sebep olmaktadır.Hem de sanki bunu yapmis gibi bir his de verebiliyor bu.

- **Bir liste yap ve neden kendini kesmeye son verecegini alt alta sirala.Her icinden kendini kesmek geldiginde, bu listeyi oku ve kendine neden yapmaman gerektigini hatirlat.Hem de bu listeye sunu da ilave et;kendine zarar vermeyi hak etmedigini yaz.Cok onemlisin;cok ozel birisisin ve de aci cekmeye layik degilsin;bunu hak etmiyorsun.**
- **Eger uyguladigin birsey var da ise yariyorsa, baskalarinin da faydalanmasi icin lutfen rukiorq@gmail.com bana da bildirin**

KENDINE ZARAR VERMEK YERINE OTEKI ALTERNATIFLERIM

Bu asagidakiler benim kendi listem ve benim deneyip faydali bulduklarim.Bunlar cogunlukla kendimi kesmek istedigimde,frenlemek,o ani geciktirmek,hatta ertelemek icin "aninda yaratilmis" seyler.Bu benim listem ve yanimda tasiyorum.

- Cebinizde ,cantanizda,yaninizda jilet tasiyorsaniz; **emniyetli zararsiz,faydali seyler de tasiyin**;taslar,kristaller,kucuk kitapciklar,stres giderici sikistirilacak seyler/ oyuncaklar vs ,size uygun gelen her ne ise .Benim ceplerimde terapistimin verdigi seyler var, degisik sekillerde taslar,kizilderili iyilesme tasi,kucuk bir puzzle oyunu vs
- **Her iki elinizle ve beyninizle sizi mesgul edecek** birsey bulun.Mesela butun bir resim yapmak icin ugrasilan puzzle lar bana cok yardimci oluyor.Bir de dugmeye basinca isiklar sacan bir oyunda isiklari sirayla sonduren oyunum var.Sira fikrini ogrenmek,yeniden hakim olmak,birseyin kontrolunun bende olmasi emniyetsiz,zor,aci veren,dengesi olmayan,urkutucu zamanlarda bana cok yardimci oluyor.
- **Denge** demisken....su iple atip cevirdiginiz topac oyununu ogrenmeye basladim.Ipiyle onu dondurmek,yana yatınca düzeltmek de benim dikkatle fokus olmami ve ic dengemi kurmama yardimci oluyor.Vede onu dondurmek icin gerekli olan fiziksel hareketlerim de ellerimi,beynimi mesgul ediyor surekli.Tabii yeni seyler ogrenmek de eglenceli.Arkadasima cok tesekkurler bana bunu hediye ettigi icin.
- **Yazmak ve hatira defteri tutmak**-Bunu herzaman yapamiyorum ama zorla da olsa deniyorum,yapiyorum cunku cok yardimci oluyor.Eger yazabilirsem,saati 20 dakikaya kuruyorum mesela, ve elimi sayfadan hic kaldirmadan 20 dakika yazmaya calisiyorum.Bu sayede hem de icimdeki tum parcaciklarla diyalog kurmama ve onlari dinlememe de yardimci oluyor yazmak-cunku bu degisik parcaciklarin herbiri degisik seyler soyluyorlar ve degisik seyler hissediyorlar
- **Kolaj yapin**-magazinlerden,gazetelerden parcalari koparip bir kagida yapistirin.... bazen benim ne dusundugumu,hissettigimi vurgulayan renkleri secerim veya resimleri veya sozleri,cumleleri;bazi kolajlarim belli bir kisi icin veya aile uyem icin hazirlanmistir. Baska zamanlarda da sadece bana hos geldigi icin dusunmeden oylece yirtarim.Bu kolaj isi bana,hissettiklerimden esinlererek yapici birsey yaratmak olarak guzel geliyor.Bitmis kolaja bakmak da ayrica neler olup bittigini anlamama bir derinlik kazandiriyor.
- **Bir arkadasi arayip onlarla konusmak**- bazen onlara kendimi kesmek istedigim icin aradigimi soylemem bile.Herhangi bir konuda gevezelik yaparim,sacmalarim veya sadece onu

dinlerim.Ama baska bir insanla baglanti kurmak iyi birseydir.Gercekten de bu kriz zamanlari geldiginde,arayabilecegin kisilerin telefonlarini onceden liste yapmak,insanin kriz aninda cilginca sayfalari karistirip telefon numaralarini aramasini engelliyor.Bircok kopye yapin bu telefon listesinden ve jilet,bicak vs nin yanina koyun bu listeyi.

- **Size destek verecek bir internet kaynagina ulasin** veya internete atin kendinizi ve ...bu da yine parmaklarinizi ve beyninizi mesgul edecektir ve de BASKALARI ILE BAGLANTI KURUYORSUNUZ. Eger varsa internette emin bir `kendine zarar vermek konusunda bilgilendirici,size yardim eden bir webe" girin ve eger isterseniz orada derdinizi dokun veya kendinizi kesmek hakkinda chat edin-veya foruma notlar birakin vs
- **Realite cek-listesi yapin.**Bu listeye ben su anda nerede oldugumla ilgili mental listemi yaparim;ayaklarim haliyi hissediyor,duvarlar sari,onumde masa var,simdi saat 4.50 oglenden sonra,Carsamba Temmuz 16,28 yasindayim.....vs vs
- **Baska beyin calistirici listeler de yapilabilir;** bu gecmistekinden farkli zor tetikleyici anlar icin olabilir.Ben boyle bir liste yaptim cunku discime gitmem gerekiyordu.Oysa disciye gitmekten 10 senedir kactim cunku kimsenin agzima hicbirsey koymasini istemiyordum.Ama liste yaparak,durumun degisik sartlarda oldugunu.benim de degisik oldugumu yazarak,listeleyerek, kendimi kesmeden basa cikabildim durumla.
- **Bunu bir kere denedim ve son care metodudur aslinda**-kirmizi kece kalem eline al ve kendini kesiyor gibi isaretle.Kolumun ic kismina kirmizi isaretler yaptim...ve bu da bana ayni benzeri rahatlamayi sagladi....bu isaretleri gormek,cizgiler,kirmizi.Bunu fazla sikca kullanmiyorum cunku,bana gore bu da gercek kesmeye sanki cok yakin bir metod.....sonra bu çizgilerin ustunden de kesmek icin her zaman bir icgudu olabiliyor. Ben daha cok bana rahatlatıcı duyguları yasatacak seyleri tercih ediyorum.Ama iyi bir baslangic olabilir.
- **Aromaterapide kullanılan kokulu yağlar harikadır bu is için**- hatta guclu bir kokuyu hayal etmek bile,mesela yeni kesilmis cimler,veya kahve kokusu,deniz kokusu.Bende lavanta yagli ,bir rujun 3 misli kalilikta aromaterapi cubugu var ve nereye gitsem bunu yanimda tasirim.Ve panige girdigimde,bunu koklamak benim ayaklarimin yere basmasini,gercege donmemi saglar bu koku.
- **Ilk terapistim bana lastik bir halka takmami soyledi bilegime;** ve kendimi kesmek istedigimde bunu hafifce cekip birakmami soyledi.Bu bende ise yaramadi cunku bendeki kendine zarar vermek aciyi hissetmekten daha cok,kani gormekle ilgiliydi.Ama eger siz kendinize zarar verdiginizde aciyi hissetmek zorunda olanlardansanız,o zaman bu metod sizde ise yarayabilir....veya kendinizi **kuru dis fircasi ile fircalamayi deneyin ...veya elinizde buz tutun** fiziksel feedback saglayabilmeniz icin.
- **Iste size buzla ilgili baska bir alternatif**- eger kirmizi boya ile boyanmis suyla kirmizi buz kupleri yaparsanız,ve bunlar sonra erirken,kirmizi sivi uyarisi yerine gecer.Bu da sizde hem aci ve hem de kan gormek istegini karsilamak yerine gecek bir metoddur.
- **OK ... bu biraz yazmasi zor birsey**...eger duduklu tencere gibi icimdeki birikmis duygulardan,seylerden kurtulmak istersem ve egzersiz ise yaramiyorsa,genellikle vibratorumu alip kendime orgazm yasatmak,masturbasyon yapmak genellikle ihtiyacim olan rahatlamayi saglayabilir ve de kendimi kesmek/kendime zarar vermek istegini azaltmaya yarar.Vibratorun canli olmayisi isi daha da kolaylastiriyor ve de bu sadece icimde birikmis gerilimin rahatlamayla sonuclanmasi ve seksuel birsey olmaktan da cok ote.

- **Bu da birisinin e maili ile geldi-** "Her zaman pratik ve mumkun olan birsey degil ama, kuaforde saclarimi kestirerek, kendime zarar vermek isteklerimi kontrol etmenin muthis bir seklini buldum.Sacin sik sik kesilmesi ve hafifce simartilmak/ pohpohlanmak, yani kendimi birazcik simartmak, iyi bir orta karar cozumdu ve de bir yerlerini kesmek gibi sosyal olarak zararli da degildi.Hatta kendi sacimi kesmek de ise yaradi-ama sansliydim kivircik saclarim var da benim yaptigim kesim cok belli olmadi.Ama kafanin yakininda makasla calismak cok akillica bir is olmayabilir.
- **Sacimi kirmiziya boyamak da bende ise yariyor bazen-**sacini yikadigindaki goruntu cok hos oluyor.Bir percemi boyamak da ise yariyor.
- Baska bir e mailden daha- "bana su da yardimci oluyor- kirmizi bir boya kalem vey tebesir vs bulun;buyuk bir kagida karalayin.Kagidin tamamini karalayarak,bastirarak oldukca koyu renkte kirmizi boyayin.Bunun icin harcadigim enerji ve de parmaklarim araciligi ile gerilimimin azalmasi inanilmaz bir duygu ve bende ise yariyor."
- Baska bir e mailden- Kafanda yuksek sesle baska bir lisanda dusunmeye calis-bu anadilinden baska bir lisan olsun-bende Fransizca,Almanca ise yariyor.Cunku kendi dilinde akici oldugun kadar guclu olmuyorsun bu lisanda ve kelimeler de sinirli oluyor ve de herseyibaska bir lisanda soyleyebilmek icin herseyi basitlestirmen gerekiyor. Halbuki bunu yapmazsan,oteki tarafta kafanin icinde donup duran herseyin birbirine karistigi oteki durdurulmaz korku,aci verici seyler,istekler var. Her zaman degilse de,bazen ise yariyor."
- Eger beyinsel mental islemler ise yaramazsa, baska bir kisinin tavsiyesi de soyle- "Ben **fiziksel egzersizin cok yardimci oldugunu buldum**.Her zaman limitlerimi zorlayarak egzersiz yaparken,kosarken, kendimi sanki kesiyormusum gibi dusunurum. Karate, kosmak, yurumek,boks yapar gibi asili birseyi yumruklamak, vs vs de faydalidir.Bu yontemlerle,egzersiz yaparak,hic kimse icimde birikenleri fark etmeden,ben icimdekileri akitabiliyorum;onlardan kurtuluyorum."
- Yine e maillerden baska bir liste;
 1. tirnaklarima oje surmek-ozellikle de koyu kirmizi
 2. alfabeyi tersinden ezberle saymak-bazen cok ofekelenmeye yol acabilir
 3. sacimi taramak,fircalamak
 4. kagit yirtmek veya kumas yirtmek,ya da ne bulabilirseniz
 5. tirnaklarimi kemirmek
- baska bir tavsiye de; cok gurultu yap diyor;"bu muzikle de olabilir veya sadece genel anlamda gurultucu olmak. Bazen flutumu calmanin ellerimi ve beynimi mesgul ettigini anlarim cunku bu otomatik,refleks tip birsey degildir ve aklimde " hizla yarismaz" bu durumda.Bazen flutumu alirim ve en yuksek,en gurultulu notalari calarim veya masa,tencere gibi seylere vurarak cok gurultu yaparim ve icimdekileri dokerim, akitirim"
- Baska bir kendine zarar veren kisi de, kendimi kesme istegi duyduğumda tum dusunce ve duygularimi **yazmaga baslarim** bir kagida ve sonra da **yirtar atarim** diyor.Bu sanki kendime zarar vermek yerine,bu sekilde dusunme zincirini kiriyorum ve dusuncelerime kagit ustunde zarar veriyorum demektir diyor.

- Basa cikmak listene kendini kesen kisiyle ilgili bulabildigin herseyi,kitaplari okumak,ilgili sakin,hitap edici muzik dinlemeyi de ilave etmelisin.Ingilizce bilenler icin bu kitaplarin en iyileri bu sayfalarin sonunda verilmistir.

Ve kriz gectiginde, hatta bazen kriz aninda, ben kendimi kesmeyi neyin tetikledigini bulmaga calisirim...bu bana o tetikleyen seyle ilgili neler yapabilecegimi,nasil onleyecegimi veya nasil basa cikabilecegimi de ogretir.Bazen beynimde o gun yaptiklarimi, olanlari siralamak,gozden gecirmek de cok yardim eder. Veya bana neler stressli geliyor,neler stres yaratiyor-ailemle konusarak zor bir durumla yuzlesmek,bazen sadece yataktan kalkmak ve okula,ise gitmek vs .

Bunun avantajlari sudur;

1. Ben bu sayede kendimi kesme davranisinin sadece kendiliginden durup dururken oylece olusmadigini gorurum,anlarim
2. Boyle benzer bir stresli durumda,tetikleyici olayda vs onceden hazirlikli olmama yardimci olur

Bunlar bana ve oteki kendine zarar veren kisilere yardimci olan seylerdir.Daha fazla kaynak da bulabilirisiniz arastirarak bu hiperlinklere girerek.Kaynak;www.selfinjury.freeseve.co.uk/alternat.html

KENDINE ZARAR VEREN KISIYE YARDIMCI OLABILECEK POZITIF TEPKILERINIZ NELER OLMALIDIR?

- **Kendine zarar vermenin arkasindaki aci duyan kisiye ,onu sevdiginizi,deger verdiginizi gosterin.**
- **Yaralarina da endisenizi,ilginizi belli edin;gosterin.**Taktigi yuz/maske ne olursa olsun, kendine zarar veren kisi genellikle cok derinden aci cekmektedir,agir depresyondadir, utanmaktadır,korkmaktadır ve cok asiri hasastir.Bu insandan "ilginizi,sevginizi esirgemek" haincedir ve pozitif degildir.**Onlara sefkat ve sevgi ve anlayis gostermek, sayginizi belli etmek icin bir firsattir bu**-bu insanlara hayatlari boyunca zaten yasamlarindaki bircok insanin onlara yaptigi kotu muamelenin disinda degisik bir sey gosterme firsatiniz dogmustur.
- Onlarla konusurken insanin kendine zarar vermesinin anlasilabilir birsey ve konusulmasinin da OK oldugunu acik secik vurgulayin
- Bu kisinin ayakta ve hayatta kalabilmek mucadelesindeki cabalari icin,hatta bu kendine zarar vermeyi icerse dahi, ona saygi duyugunuzu,kutladiginizi soyleyin.
- Onun kendine zarar vermek olayini anlamasina yardimci olun.Mesela; kendine zarar vermesi ne zaman baslamis sorun;o zaman ne oluyordu yasaminda,o gun diye sorun.Kisinin kendine zarar vermesi ona fiziksel ve duygusal olarak,gecmiste ve simdi nasil yardimci olmus ve ayakta ve hayatta kalabilmis arastirin-soru sorun.Ona kendisini kesmeden once neler hissediyor ve sonra ne hissediyor sorun.Ve bir seferinde ne baslatmis, ne,hangi olay sebep olmus,dusunceleri,olaylar,kendini kesmesi butun bir hikayeyi kavrayin.

- Ona insanin kendisini keserek yasamasini dusunmenin ne korkutucu oldugunu acikca soyleyin,durust olun,kabullenin.
- Kendine zarar veren kisiye,kadina, kendini kesmek isteklerinin aslinda gizlenmis,gecmiste gomulmus duygularin,hatiralarin sinyalleri oldugunu anlamasina yureklendirin.(bunlar alisik olmadiginiz ve korkutucu seyler olabilir-yavas yavas gidin ve destek ,yardim teklif edin.) Ona bunlari baska sekillerde ifade etmesini ogretin-mesela konusarak,yazarak,cizerek, birseylere vurarak vs.kendisine destek ve yardım aramasina,almasina ve kendisine iyi bakmasına yardım edin.
- Kisinin kendini cevreden,toplumdan izole etmekten vazgecmesine ve utanc duygusundan arinmasına,destek gruplarına/networklerine ulasmasına yardımcı olun.
- **Kendine zarar vermesinin durmasını,son bulmasını en büyük amaç olarak görmeyin.Kisi birçok şekilde harika gelişmeler kaydedebilir ve de hala bir süre daha kendisini kesmeyi basa çıkma metodu olarak kullanabilir.Ve hatta önceden gomulmuş konular veya duygular yeniden keşfedilmeye başlandığında,veya eski yaşam şekilleri,alışık olduğu yaşamlar degistiginde, kendine zarar verme daha da artabilir bir süre daha. Bu korkutucu olabilir ama anlatılabilir.**
- **Insanın kendine zarar vermekten tamamen vazgecmesi uzun süre alabilir.Onu ve kendinizi yureklendirin,cesaretlendirin-her küçük adımı büyük başarı olarak kutlayın.Cok değerli adımlara örnekler sunlar olabilir; daha az risk almak (mesela ıckı ıckıyorsa,kendine zarar vereceğini hissettiginde ıckı ıckımemek), ;yaralarına çok daha iyi bakmak,tedavi etmek;kendine zarar vermeyi ertelemek-bir saat veya bir gün; kesiklerin kotulugunde ve sikligında birazcık da olsa gerileme olması.Her türlü durumda daha çok seçimler denenerek,kendine zarar verme nobetleri gittikçe gevsetilir,azaltılabilir.**
- **Kaynak;** www.selfinjury.freeseve.co.uk/help.html

ARKADASLAR VE AILE NE YAPMALI?

Kendine,vucuduna keserek,yakarak,vs zarar veren kisiye herkes yardım edemez cunku bu çok stresli bir durum olabilir.Bu konuda suçluluk duymayın.elinizde,icinizde ne imkan varsa onu sunabilirsiniz;bu da çok önemlidir.Eğer yardımcı olabileceğinizi düşünüyorsanız,bu kisiye yardımcı olabileceğiniz bazı bilgiler;

- Kendilerine zarar vermek isteyen kişilerin çok ağır stresde,depresyonda ve zor durumda olduklarını asla unutmayın. Bu kişiyi duymamazlıktan asla gelmeyin-bunu da nasıl yaparsınız düşünmüyorum bile ya. **Saygılı olun ve onun önceden tanıdığı aynı kişi olun; davranışlarınız degismesin.**
- Ona kendine zarar vermesi,kesmesi ve problemleri hakkında konuşabileceğini acik acik soyleyin;anladigina emin olun.
- Onun seninle olan bu yardımlasma ilişkisinde çok rahat olması çok önemlidir.Onun konuşmasına müsaade etmek kadar,siz de sorular sormaya calisin.Bunu yapmakla orada sadece onun problemlerini dinlemek için bulunmadığınızı gösterir.Ona yardım etmek için çok ilgili olduğunuzu gösterir.

- Ona kendine zarar vermek,kesmek vs istegini tanimasina-kabul edip yuksek sesle konusmasini,buna neyin sebep oldugunu bulmasina, ve bu icindeki aci ve problemleri ile basa cikabilmek icin daha baska yontemler bulmasina,mesela egzersiz yapmasina, konusmasini, TV seyretmesini veya komputerde oynamasını soyleyin; yureklendirin; cesaretlendirin.
- Ona terapist, destek veren yardimlasma gruplari gibi ,bilgilenecegi webler,hastaligi anlatan bilimsel kitaplar gibi yardimci olabilecek oteki kaynaklari tanitin.
- **Kabul edin ki kendine zarar vermenin aniden durmasi, bitmesi cok zor olabilir ;ya da imkansizdir.** Dolayisi ile bu en iyi istek ve secim degildir hemen. **Duygularini ve endiselerinin kaynaklarini arastirin ve derinlere inerken, kendine zarar vermesi daha da kotulesebilir; cunku kendi gecmisinde, icinde, beyninde bu arastirmayi yapmasi cok korkutucudur,zordur ve alt ust edici bir tecruredir. Ama boyle olursa da, umidinizi kaybetmeyin.**
- **Sonra sunu unutmayin;bazen insanlar kendilerine zarar vermeye son vermege hemen hazir degillerdir. Unutmayin bu onlar icin hayatta kalma yontemi,stratejisi haline gelebilir ve bunu ondan aniden almak,yok etmek ,onu kendine hic yardim edemeyecek durumda birakir; bu onun icin cozum degildir.Ona kucuk ve basarabilecegi kucuk amaclar koyun; mesela "Neden hic degilse bir hafta,hatta bir gun kendine zarar vermeden gecirmeyesin" deyin.** <http://members.tripod.com/helen-scott/friends%20and%20family.htm>

<http://www.self-injury-abuse-trauma-directory.info/Completed%20Files/Self-Injury-Link-Index.htm>

<http://www.mosaicminds.org/safe-new.shtml> kendi kendinize zarar vermek agir bastiginda, kendinize yardimci olarak emniyette olabilmek icin teknikler,<http://www.mosaicminds.org/safe-clr.shtml> ...

<http://www.sidran.org/trauma.html> travma egitimi-post travmatik stress sendromu, dissosiasyon, kisilik bolunmeleri dahil. <http://www.sidran.org/links.html>

"Insanlarin anlattiklari hikayeler, olaylar bir anlamda onlari iyilestirirler. Eger sizin onunuze de boyle bir hikaye cikarsa, onlara onem ve deger verin, yargilamadan dinleyin. Ve bunlari gerektigi zaman baskalari ile paylasmayi ogrenin. Iste bu yuzden bu sayfalar hazirlanmistir."

<http://www.mosaicminds.org/> Mozaik Akillar-Cocuklukta Travma yasayanlara ve ailelerine adanmis bir organizasyondur.

BU SIIR HERKESE

Sabirli ve sefkatliyseniz size

Kendimin

Parcalarini

Yavas

yavas

Sunacagim.

Cogunlukla kapali duran cekmecelerimi acacagim,

Ve size insanlari, yerleri, seyleri

Sesleri ve kokulari

Sevgileri ,ofkeleri

Umitleri, uzuntuyu

Otuzluk bir omrun avuclanmis calinmis kirinti ve parcalarindan

Kalintilarini , elimdekileri gosterecegim

Hafizama beynimi yiyerek

Kalbimi kaziyarak yer ettiler

Hepsi birlikte

-Siz ya da ben onlari asla gormeyecegiz-

Onlar **ben** im.

Eger bunlari hafife alirsaniz,

Veya onemli olduklarini kabul etmezseniz,

Daha da kotusu, bunlari yargilarsaniz

Ben sessizce bunlari kucuk kadifelere sararak

Eskimis gumusler veya altin muccevhler gibi

Sarip sarmalayip

Kucuk bir tahta sandigin cekmelerine saklayacagim.

Ve kapatacagim.

Yazan; John T. Wood, 1974, ceviren RUKI

<https://twitter.com/selfinjuryTR> kendine zarar vermek twitter sayfamda daha farkli kaynaklar da var 2010 ; BILIMSEL GERCEK PSIKIYATRİK BILGILERLE DONANMAK EN BUYUK DAYANAGIMIZ DESTEĞİMİZDIR

DAHA FAZLA BILGILENMEK ICIN BAK <http://www.ruki.org/mentalfile.htm>

rukior@gmail.com

ANA SAYFAM www.ruki.org <http://www.ruki.org/mentalfile.htm>