

Szakember szól a fiatalokhoz



Sok fiatal létezik, aki nem osztja meg senkivel azt, hogy bántja magát. Lehet, hogy úgy érzi, hogy teljesen egyedül van a problémájával, eszébe sem jut, hogy a segítség mindig elérhető. Ha megbíazol a szüleidben, valamelyik tanárodban, diáktanácsadóban, vagy más felnőttben, beszélj nekik erről is! Elképzelhető, hogy ők sem tudnak hirtelen mit kezdeni mindezzel. Ha nem kapsz tőlük segítséget, komolytalannak néznek, fordulj te magad szakemberhez!

Már egy egyszerű beszélgetés is sokat jelent. A szakszerű „beszélgetés” már hozzásegít ahhoz is, hogy jobban megértsd, milyen okok vezettek a befele fordulásodhoz, esetleg a szándékos önsértéshez (önsértés =káros szerek fogyasztása: alkohol, drog...). Létezik sikeres megoldás a problémákra, amelyekkel küzdesz magadban. Sok fiatal, aki már falcolt vagy bántotta magát, élt át bántalmazást vagy más nehézségeket, mások elfogadó támogatásával sikeresen megküzdött mindezekkel. Belső viharaid lecsendesíthetőek, újra kiegyensúlyozottá válhatsz. Visszaszerezheted a kontrollt önmagad felett. A segítség mindig elérhető!

A háziorvosod közvetlenül is tud neked segíteni, vagy ajánlani tud olyan tanácsadót, pszichológust vagy pszichiátert, akivel tudsz szakszerűen beszélni azokról a problémáidról, amelyek az önsértés háttérében állnak. Az önsértés tényét megosztani egy szakemberrel vagy olyan személlyel, akiben megbíazol, egy nagyon fontos lépés. Megelőző lépés abban, hogy súlyosabb probléma ne alakuljon ki.

Ha egy hozzád közelálló személy fordul önmaga ellen, nagyon fontos, hogy nyíltan tudjatok erről beszélni együtt. Még akkor is, ha esetleg nehéz számodra megérteni, miért fordul valaki önmaga ellen, kerül ebbe a helyzetbe. Ha már veled megosztotta a történeteket, talán nyitottabban mer segítséget kérni másoktól is. Nagyon fontos, hogy csak azt ígérd meg, hogy titokban tartod az elítélő környezet előtt a barátod önsértő viselkedését. Egy ekkora titok nagyon nagy teher lenne a válladon.

A saját megoldási módszereidet a legtöbb esetben meghaladhatják ezek az élethelyzetek **„Ha megszelídítettél valakit, akkor már felelősséggel is tartozol érte”** A közös titok lehet segítségkérés is a

részéről! Teljesen rendben van, hogy te is segítséget kérsz, miközben hű maradsz önmagadhoz, a barátságokhoz. Fontos tudnod, hogy a szakembereknek titoktartási kötelezettségük van.

Néhány tanács, neked és a barátodnak:

- Kérdezd meg a barátodat, hogy jobban érezné-e magát, ha ezt megbeszélne a szüleivel, valamelyik tanárával, háziorvosával vagy tanácsadójával
- Nagyon hasznos lehet, ha felajánlod a barátodnak, hogy elkíséred ahhoz a személyhez, akiben megbízol, akivel meg tudja beszélni kétségeit
- Ha úgy érzed, vagy azt tapasztalod, hogy a barátod folytatni fogja, folytatja az önsértést és közvetlen veszélyben van, értesíts egy megbízható felnőttet. Akkor is, ha esetleg a fiatal nem fogad el segítséget senkitől sem.

Ha problémád van bátran fordulj a szakemberekhez!

Szöllősi Tibor , pszichológus, Rémiás Anita főnővér