

خودزنی (Self harm)

مرتضی بیکی، زمستان ۱۳۹۵
مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان قم

خودزنی یا خودآزاری رفتار پرخاشگرانه‌ای است که در آن فرد بدون قصد خودکشی و برای رسیدن به نوعی آرامش کاذب، به بافت‌های بدن خود صدمه میزند. انسان در خودزنی، خودش را دشمن فرض می‌کند و با خودآزاری به حس پیروزی و آرامش میرسد. این رفتارها در ناخودآگاه فرد ریشه دارد. عواملی نظیر افسردگی مزمن، اعتماد به نفس پایین و خشم‌های فروخورده در فرد از عوامل مستعدکننده خودزنی هستند. حیوانات نیز خودزنی می‌کنند. خودزنی آنها اغلب در شرایط اسارت یا آزمایشگاه رخ می‌دهد و ریشه در عوامل محیطی و ژنتیکی دارد ولی براحتی می‌توان آنها را منصرف کرد. در سگ‌ها خودزنی به صورت لیسیدن یا جویدن افراطی سطح بدن خودنمایی می‌کند.

«خودزنی» (Self harm, Self Mutilation)

یا وارد آوردن خسارت به خود، عملی عامدانه برای ایجاد زخم و جرح در بدن است بدون اینکه فرد هدف خودکشی داشته باشد. رایج‌ترین شکل خودزنی استفاده از اشیاء تیز برای بریدن پوست است. این گونه افراد طیفی از رفتارها نظیر سوزاندن بدن، ایجاد خراش و ضربت زدن را نشان می‌دهند و گاه موهای خود را می‌کنند و مواد سمی می‌خورند. در مواردی که فرد به مصرف مواد می‌پردازد و بطور ناخواسته خساراتی بر بدن خود وارد می‌آورد، خودزنی گفته نمی‌شود. البته مرز اینها به خوبی روشن نیست و در مواردی، رفتارهایی که علی‌الظاهر خارج از محدوده خودزنی قرار



می‌گیرند، اگر برای ایجاد خسارت به بدن انجام شود، خودزنی نام می‌گیرد. اگرچه هدف خودکشی متفاوت از هدف خودزنی است، ولی ارتباط خودزنی و خودکشی پیچیده است کما اینکه رفتار خودزنی بطور بالقوه برای بدن تهدیدآمیز است. بعلاوه افرادی که خطر خودزنی در آنها بالاتر است، تمایل به خودکشی بیشتری دارد. به عبارتی بین ۴۰ تا ۶۰ درصد موارد خودزنی منجر به خودکشی شده است ولی تعمیم عمل خودزنی به خودکشی در اغلب موارد غلط است.

تمایل به خودزنی را نوعی «اختلالات شخصیتی مرزی» می‌دانند. البته بیماریان مبتلا به دیگر ناهنجاری‌های ذهنی از قبیل افسردگی، ناراحتی‌های اضطرابی، مصرف مواد، ناهنجاری‌های تنش بعد از جرح، اسکیزوفرنی و برخی ناهنجاری‌های ذهنی ممکن است خودزنی کنند. خودزنی بویژه در افراد با کارکرد بالا که تشخیص کلینیکی خاصی ندارند نیز وجود دارد. انگیزش خودزنی متغیر و متفاوت است و چه بسا برای تکمیل وظایف و کارکردهای مختلف باشد. این کارکردها خودزنی را به عنوان یک «مکانیسم تحمل» (Coping) دانست که منجر به نوعی رهایی از تنش‌هایی چون اضطراب، افسردگی، ناهنجاری هیجانی می‌شود و یا شکلی از تنفر از خویش و یا دیگر خصوصیات ذهنی نظیر عدم خودشکوفایی و کمال‌گرایی می‌شود. خودزنی همواره همراه با تاریخچه‌ای از خسارات بدنی و تعدی و تجاوز به خویش به شکل تجاوزات جنسی و عاطفی است. روش‌های مختلفی برای درمان خودزنی وجود دارد که شامل تمرکز بر رفع علل مسببه و نیز درمان خود رفتار می‌باشد. وقتی خودزنی همراه با افسردگی باشد، استفاده از مواد ضد افسردگی مناسب است. روش‌های دیگر شامل روش‌های اجتنابی است که در آن سعی می‌شود فرد مبتلا به کار و فعالیت دیگری مشغول شود و یا عمل خودزنی در او توسط روش‌های ایمن‌تری جایگزین گردد که منجر به خسارت دائمی در او نگردد.

در سال ۲۰۱۳ حدود ۳/۳ میلیون مورد خودزنی در سراسر جهان رخ داده است. خودزنی عمدتاً در سنین نوجوانی و جوانی رخ می‌دهد و اولین موارد آن در سنین ۱۲ تا ۲۴ سالگی مشاهده می‌شود. خودزنی در کودکان نادر است ولی از دهه ۱۹۸۰ به این سو نرخ آن افزایش یافته است. به هر حال رفتار خودزنی در هر سنی، از جمله سنین پیری رخ می‌دهد. ریسک وارد آمدن خسارات جدی و خودکشی در افراد مسنی که خودزنی می‌کنند بالاتر است. خودزنی منحصر به انسان نیست. حیوانات اسیر مثل پرندگان و میمون‌های اسیر نیز رفتار خودزنی نشان می‌دهند.

تاریخچه

خودزنی به صورت یک عمل آیینی در برخی فرهنگ‌ها از جمله تمدن مایا در آمریکای جنوبی وجود داشته است. نیایشگر مایا خود را از طریق بریدن یا سوراخ کردن بدن و جاری کردن خون قربانی می‌کرده است. همچنین در تورات به عبادت‌کنندگان بعل اشاره شده که بدن خود را با تیغ می‌بریدند تا خون جاری شود گرچه در آیین یهودی و قوانین موسوی خودزنی حرام است. خودزنی همچنین در آیین‌های سادو و رهبانیت هندو و نیز کنعانیان قدیم، آیین مرگ کاتولیک‌ها، و قه‌زنی و زنجیرزنی شیعیان در عاشورا دیده می‌شود. نخستین بار کارل مننجر مفهوم خودزنی را مطرح ساخت. او برای اولین بار به تفکیک خودزنی و خودکشی پرداخت. از نظر او خودزنی نوعی بروز غیرشکننده یک آرزوی مرگ تخفیف‌یافته و لذا «خودکشی جزئی» است. او خودزنی را به ۶ دسته تقسیم می‌کند:

«خودزنی عصبی». شامل جویدن ناخن، کندن موها و جراحی‌های زیبایی غیرضروری

«خودزنی مذهبی». تنبیه خود و دیگران

«آیین‌های بلوغ». حذف بکارت، ختنه مردان و زنان

«خودزنی روانی». کندن گوش و چشم و خودآزاری اندام‌های جنسی و قطع اعضاء بدن

«بیماری‌های مغزی». که فرد سرش را به جایی می‌زند و یا دستش را گاز می‌گیرد یا انگشتش را می‌شکند و یا چشم خود را در می‌آورد.

«خودزنی سنتی». گرفتن ناخن، کوتاه کردن مو و کندن ریش

خودزنی در حیوانات

خودزنی در پستانداران غیرانسان نیز وجود دارد ولی پدیده گسترده‌ای نیست. این پدیده اساساً در باغ وحش‌ها و حیوانات ساکن آزمایشگاه‌ها دیده می‌شود و می‌توان از آنها برای درک خودزنی در انسان استفاده کرد. پرورش در باغ وحش و آزمایشگاه‌ها و جدایی و انزوای آنها مهم‌ترین عامل بروز خودزنی در پستانداران عالی نظیر میمون ماکاک است. پستانداران پست‌تر نیز در شرایط آزمایشگاهی بویژه بعد از مصرف دارو خودزنی می‌کنند. داروهای «پمولین»، «کلونیدین»، «آمفتامین» و دوزهای بالای کافئین و تئوفیلین در بروز رفتار خودزنی در حیوانات آزمایشگاهی نقش دارد.

در سگ ناهنجاری وسوسه منجر به خودزنی می‌شود و عواقبی از نظیر «گرانولوما لیسیدن» ایجاد می‌کند. پرندگان اسیر نیز به پرخواری می‌پردازند و خساراتی به پره‌های خود می‌زنند که در برخی موارد قسمت قابل توجهی از پره‌های پرنده کننده می‌شود و گاه به کندن پوست و گوشت می‌انجامد.

متخصصین اصلاح نژاد موش آزمایشگاهی نیز رفتارهای مشابهی را در آنها گزارش کرده‌اند. یکی از آنها رفتار سلمانی است به این معنی که موش به صورت وسواسی سبیل‌ها و موهای بدن خود و هم‌قفس‌های خود را تیمار می‌کند. نمونه‌های خراش دادن گوش در آنها گاه به شدتی است که بخش بزرگی از آن از دست می‌رود.

پدیده خودآزاری در سگ خانگی

خودزنی سگ بصورت ناهنجاری وسواس ناشی از مشکلات محیطی و وراثتی است. گاه حیوانی که در حال لیسیدن پای خود می‌باشد کاری می‌کند که مشکلات پوستی و بافتی برای او ایجاد شود. مهم رفتار غیرایمن حیوان است که باید توسط دامپزشک تشخیص داده شود. در صورتی که بیماری خودزنی شناسایی شود باید کاری کرد این رفتار را کنار بگذارد.

در سگ‌ها خودزنی بطور طبیعی به صورت لیسیدن، جویدن و یا گاز گرفتن افراطی رخ می‌دهد. آغاز این رفتار در سگ‌ها دلایل زیادی دارد. از جمله می‌توان به دلایل فیزیکی، روانی و ژنتیکی اشاره کرد. بدون توجه به دلیل آن، لازم است هر چه زودتر به مداوای آن پرداخت. حتی بعد از اینکه ریشه و دلیل خودزنی در حیوان معلوم شد، حیوان به این رفتار ادامه می‌دهد. در این نقطه حیوان رفتار خودزنی را در مقابل یک رفتار یا وسواس نشان می‌دهد. رفتار وسواسی را می‌توان ریشه‌کن کرد ولی بهتر است رفتار خودزنی قبل از اینکه به این مراحل برسد جلوگیری شود.

ممکن است فکر کنیم جویدن یا لیسیدن افراطی مشکل خاصی نیست زیرا شبیه خودتیماری است ولی باید دانست که لیسیدن و گاز گرفتن منجر به مشکلات پوستی می‌شود. سگ بصورت واقعی به دندان زدن به بافت‌های بدن خود ادامه می‌دهد و باعث ایجاد زخم می‌شود و فرد را مجبور می‌کند وی را نزد دامپزشک ببرد. اگر باور داریم که حیوان در چنین مواردی بیش از خودتیماری انجام می‌دهد، لازم است محلی از بدن را که لیس می‌زنند مورد توجه قرار دهیم. اغلب در این جور جاها مویی وجود ندارد یا زخم و خراشی وجود ندارد. در این موارد باید به فراوانی لیسیدن توجه کرد و اینکه چه چیزی آن را آغاز می‌کند و فعالیت هر بار لیسیدن چقدر ادامه می‌یابد. آنگاه باید سگ را نزد دامپزشک برد. چه بسا لیسیدن مکرر یک جای بدن به دلیل وجود یک مشکل مفصلی و عضلانی باشد.

بعد از پس آوردن حیوان مبتلا به خانه بدیهی است که نباید چنین رفتاری را تشویق کرد. شاید از خود بیرسیم چه می‌شود که چنین رفتاری تشویق می‌شود؟ وقتی سگی به لیسیدن خود می‌پردازد و ما به او توجه نشان می‌دهیم به

معنی قبول آن است. او با خود می‌گوید که اگر خود را بلیسم مورد توجه قرار می‌گیرم. بنابراین به جای دویدن به سمت او سعی کنید با یک کف زدن ناگهانی و یا صدای نابهنگام کار او را متوقف کنید و سپس رفتار را با چیز دیگری تعویض کنید و به بازی با او بپردازید.

آموزش اطاعت همواره بهترین راه برای کمک به توقف یک رفتار است. آموزش اطاعت در واقع اعتماد حیوان را بر می‌انگیزد و او را به کار و منجر به توقف خودزنی می‌شود. برای مثال بر هم زدن رفتار او با یک صدای کف دست و یا مجبور کردن او به اجرای یکی حقه از جمله آنها است. او که همواره از توجه و پاداش خوشنود است. بنابراین تمرین و آموزش برای او هم ضروری و هم مایه تفریح است. می‌توان چیزهایی یافت و سر حیوان را گرم کرد. اگر او با یک اسباب‌بازی نسبتاً پیچیده یا جستجوی یک چیز مخفی فعال شود، کمتر به لیسیدن یا گاز گرفتن خود می‌پردازد.

قبل از همه باید توجه داشت که رفتار خودزنی و خودآزاری ناشی از تحریکات پوستی نباشد. بدن حیوان باید از نزدیک چک شود. گاه نیش یک حشره موجب آغاز لیسیدن می‌شود. اگر نیش خوب نشود لیسیدن ادامه می‌یابد. انواع آلرژی و کک‌ها نیز موجب لیسیدن می‌شوند لذا باید توجه داشت که بدن حیوان عاری از کک باشد و هر بار برای چکاپ نزد دامپزشک برده شود. در موارد نیش زدگی می‌توان از بانداژ یا مصرف پماد ضدخارش مناسب استفاده کرد تا پوست بهبود یابد گرچه این یک درمان کوتاه‌مدت است.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Self-harm>

<http://www.healthguidance.org/entry/9202/1/Identifying-Self-Mutilation-in-Your-Pet.html>