

# KELAKUAN MENCEDERAKAN DIRI SENDIRI

---

Apakah itu kelakuan mencederakan diri sendiri?

Ialah satu tindakan yang menyebabkan kecederaan kepada tubuh badannya sendiri.

Mengapakah seseorang itu mencederakan diri sendiri?

Sebab-sebabnya termasuk:

- Perasaan lega dari kesakitan emosi
- Ingin bebas dari perasaan kekosongan dan kaku
- Mengalih perhatian daripada perasaan negatif
- Untuk dapatkan perhatian orang lain
- Sebagai ugutan
- Supaya orang lain rasa bersalah

Bagaimana untuk mengetahui seseorang itu cuba mencederakan diri mereka?

Kebanyakan mereka cuba menyembunyikannya dari orang lain.

Tanda-tanda amaran termasuk:

- Kecederaan tanpa sebab
  - Seperti luka, kesan lebam, bekas cucuhan rokok
- Menguncikan diri untuk jangka masa yang lama
- Kesan kebakaran dan darah yang mencurigakan pada pakaian
- Kelihatan murung

Bagaimanakah cara untuk membantu mereka?

Jalan yang terbaik ialah mencari jalan penyelesaian untuk mengendalikan situasi tersebut.

Jika seseorang itu **marah, gelisah dan kecewa**

- Lakukan sesuatu aktiviti fizikal:
  - Menumbuk karung tinju

- Tendang bola
- Mainkan muzik yang kuat dan berjoget
- Berjoging
- Jerit sekuat hati atau menangis bila tiada orang di sekeliling anda

Jika seseorang itu rasa **sedih, murung atau rasa bersendirian**

- Buat sesuatu yang merehatkan:
  - Mandi
  - Baca buku kegemaran
  - Dengar muzik kegemaran yang sentimental
  - Bersiar-siar di taman
  - Nyalakan lilin
- Kongsi perasaan dengan rakan anda

Jika seseorang rasa **kaku, menyendiri dan terasing**

- Lakukan sesuatu aktiviti yang boleh membuatkan anda merasa sesuatu contoh:
  - Mandi dengan air yang sejuk
  - Perah dengan kuat ketulan air batu
  - Mencubit diri sendiri
  - Gigit cili

Apa yang berlaku sekiranya bantuan tidak diberi?

Kelakuan mencederakan diri sendiri boleh mengakibatkan komplikasi yang serius seperti:

- Komplikasi fizikal:
  - Parut
  - Perdarahan yang teruk
  - Ke patahan
  - Kematian
  
- Komplikasi psikologi:

- Rasa bersalah
  - Benci diri sendiri
  - Kemurungan
  - Marah
- 
- Komplikasi sosial:
    - Masalah pembelajaran
    - Masalah perhubungan
    - Masalah keluarga

Di manakah seseorang itu boleh mendapatkan bantuan?

Dapatkan bantuan dari:

- Ibu bapa
- Ahli keluarga yang boleh dipercayai
- Guru kaunseling
- Guru Agama

**ATAU**

Dapatkan bantuan daripada:

- Pakar Psikologi
- Pakar Psikiatri

Semakan akhir: 14 Julai 2006