

## Ergenlik Döneminde Kendine Zarar Verme Davranışı

Kendine zarar verme davranışı, ergenlik döneminde, genellikle 12-15 yaşları arasında görülmeye başlar ve genç yetişkinlik dönemine kadar devam edebilir. Bu davranış, ergenin kendini ve/veya başkalarını cezalandırma, ruhsal acıyı fiziksel acıyla değiştirme, çevreden kabul ve ilgi görme gibi motivasyonlarla, bir iletişim aracı olarak ortaya çıkabilir. Kendine zarar verme davranışı, vücuda kesi atma, kafasını veya elini sert bir yere vurma, ilaç veya madde kullanma, saç koparma, kendine çimdik atma, tırnaklama, yükseklikten atlama, ateşli silah kullanarak kendini vurma gibi şekillerde kendini gösterebilir. Eğer bir kişi, kendine zarar verme davranışını tekrar ediyor ve bu davranış öncesinde yoğun bir gerilim hissediyor, ardından fiziksel acı ile rahatlama sağlıyorsa, bu davranış kendine zarar verme davranışı olarak tanımlanır.

Ergenler, boşluk duygusu, depresyon ve gerçekçi olmayan duygulardan kaçmak veya rahatlama hissine ulaşmak için kendilerine zarar verebilirler. Bu tür davranışlar genellikle benlik saygısı düşük bireylerde gözlemlenir. Ayrıca, aile içindeki huzursuzluklar da ergeni kendine zarar vermeye yönlendirebilir, bu durum da bu davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

Ergenlik dönemi ile birlikte, kendine zarar verme davranışı riski artmaktadır. Çocuklarda bilişsel kapasite henüz tam olarak gelişmediğinden ümitsizlik ve çaresizlik hisleri engellenebilirken; ergenlikteki fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler, ergenin strese daha duyarlı hale gelmesine neden olur. Ayrıca, ergenin bireyselleşme isteğiyle birlikte aile ve okul desteği de azalır.

Risk Etmenleri:

1. Aile içindeki desteğin az olması
2. Akran zorbalığına maruz kalma
3. Aile, okul ve arkadaş desteğinin yetersiz olması
4. Medya ve internetin özendirici rolü
5. Ulaşılabilir tehlikeli yöntemlerin olması (evde silah bulunması, gereğinden fazla ilaç olması vb.)
6. Ruhsal acının geçeceğine dair umudun kalmaması

Kendine zarar verme davranışı gösteren ergenler genellikle yardım arayışına girmezler. Bunun nedeni, kendilerinin zayıf olarak algılanacağı ve etiketlenecekleri korkusudur. Bu ergenler, yaşadıkları suçluluk duygularıyla da mücadele ederler. Ancak, kendine zarar verme davranışı bir yardım çılgılığıdır ve dikkate alınmalıdır. Bu davranış, sadece dikkat çekmek amacıyla yapılmış olarak görülmemeli ve göz ardı edilmemelidir.

Dünyada ergenlik dönemi, önemli sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilen kendine zarar verme davranışının en yaygın nedenlerinden biridir. Türkiye'de yapılan araştırmalara göre, İstanbul'da yapılan bir çalışmada kendine zarar verme davranışının oranı %21,4 olarak bulunmuştur. İstanbul'da yapılan başka bir araştırmaya göre ise ergenlerin %57,5'i en az bir kez kendine zarar verme davranışında bulunmuştur. Bu bulgular, ülkemizde de kendine zarar verme davranışının önemli ve dikkate alınması gereken bir sorun olduğunu göstermektedir.

Kendine zarar verme davranışları ile ilgili farkındalığın artırılması, ergenlerin bu davranışlarına dikkat edilmesi, ve onların benlik saygılarını destekleyecek çalışmalar

yapılması bu tür durumların yaşanma olasılığını azaltacaktır. Ergenlerin benlik saygısını zedeleyici söylem ve davranışlardan kaçınılmalıdır.

Aile içindeki işlevsellik, ergenlerin kendilerine zarar verme davranışlarını doğrudan etkileyebilir. Anne-baba ve ergenler arasında iletişim sorunu olması, kendine zarar verme davranışını artırmaktadır. Bu durum, aile içindeki ilişkilerin ve duygusal paylaşımın önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Aile işlevselliği bozulduğunda risk davranışları da artar.

Bir ergenin istenmeyen içsel yaşantılardan (duygular, düşünceler, dürtüler vb.) kaçma çabaları, kendine zarar verme davranışını duygu düzenleme süreci olarak açıklamaktadır. Kişi, yaşadığı duygu ve düşüncelerin şiddetini azaltmaya çalışırken, bu davranışı kendine zarar verme şeklinde ortaya koyabilir.

Aileler, kendine zarar verme davranışıyla karşılaştıklarında, bu durumu tepkiyle karşılamak yerine ergenin yanında oldukları mesajını vermelidir. Ergenin yaşadığı duygusal soruna empati ile yaklaşmalı, onu dinlemeli ve sorunun çözülmesine yardımcı olmalıdır. Tersine bir yaklaşım, durumu daha da kötüleştirebilir. Kendine zarar verme davranışı ciddi bir durumdur ve bu konu mutlaka konuşulmalıdır. Ergenle yaşadığı duygusal zorluklar üzerine açıkça konuşulabilir. Ayrıca, profesyonel destek almak çok önemlidir. Aileler, benzer durumlarla karşılaşan ergenler için okul rehberlik servislerine danışabilir ve sağlık kuruluşlarından psikiyatrik destek alabilirler.

#### Kaynaklar:

Alan, B. E., & Akdemir, D. (2017). Ergenlerde kendine zarar verme davranışları: Risk etkenleri, değerlendirme ve önleme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 60(3), 119-126.

Aktepe, E. (2011). Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı. *TAF preventive medicine bulletin*, 10(2).

Çimen, I. D., COŞKUN, A., Nasiroğlu, S., & Etiler, N. (2017). İzmit'te yaşayan ergenlerde kendine zarar verme davranışı ve aile özellikleri ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3).

