

1 MARCA - ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTOAGRESJI

SZACUNEK DLA SAMEGO SIEBIE

Tym, co skłoniło mnie do napisania dla was tego artykułu, było wydarzenie obchodzone 1 marca tego roku. Chodzi o obchody Światowego Dnia Świadomości Autoagresji. Przyszło mi na myśl, że człowiek szanujący siebie, nie będzie siebie krzywdził.



Zastanawiałam się też dlaczego tak ważne jest uświadamianie ludziom faktu autoagresji. Pomyślałam, że człowiek, który krzywdzi siebie, raczej jest tego świadomy. Przecież czuje zadawany sobie ból. A jednak to nie jest takie proste. Głównie dlatego, że samookaleczanie się to tylko jeden z rodzajów autoagresji. Każdy z nas ma w sobie coś czego nie lubi. Pytanie jak to potraktujemy. Czy szanując siebie będziemy w stanie tolerować swoje wady tak samo jak kochać zalety? Czy dajemy sobie prawo do wad?

Autoagresja to pojęcie bardzo złożone. Definicja mówi, że autoagresja to „akt bezpośredniej autodestruktywności, w którym osoba zmierza do wyrządzenia sobie natychmiastowej szkody, a obiektem ataku staje się jej własne ciało, przy czym jej działanie pozbawione jest zamiaru samobójczego”.

Autoagresja to nie tylko samookaleczanie się. Przejawia się w najróżniejszy sposób.

Spotykamy się z autoagresją bezpośrednią: osoba chora sama doprowadza do uszkodzeń fizycznych swojego ciała, głównie poprzez samookaleczanie, głodzenie się lub próby samobójcze. Ponadto zaniża swoją wartość, jawnie krytykując własne zachowanie niezależnie od tego, czy jest ono dobre czy złe.

Inna forma autoagresji - pośrednia: autoagresja o tym charakterze przejawia się najczęściej w podejmowaniu ryzykownych zachowań, takich jak zbyt szybka jazda samochodem, nadużywanie alkoholu i innych środków odurzających oraz niepodejmowanie leczenia w przypadku choroby. Może objawiać się także w formie drobnej przestępczości lub częstego wdawania się w bójki.

Chciałabym zająć się teraz tymi przykładami autoagresji, które na pierwszy rzut oka nie kojarzą się z żadną formą agresji, a jednak. Okazuje się, że wielu z nas przejawia zachowania autoagresywne.

Co w takim razie do nich zaliczamy?

- Jestem chory a jednak nie idę do lekarza, nie przyjmuję leków, samo przejdzie.
- Nadmierne objadanie się i związane z tym problemy, złe samopoczucie, przyrost wagi ciała i częste wówczas kompleksy.
- Odwrotnie, jestem za gruba, nie będę jadła.
- Nadużywanie alkoholu i wplątywanie się w najróżniejsze kłopoty.
- Środki uzależniające i nasze zachowanie po ich użyciu, co prowadzi do uzależnienia.
- Źle myślę i źle mówię o sobie.
- Jest zimno, ale koleżanki chodzą lekko ubrane, ja też muszę. Nie ważne, że jest mi zimno i być może zachoruję.

Jak więc widzicie każdemu z nas zdarza się postąpić niewłaściwie, nie dbać o siebie i swoje ciało. Tym czasem wystarczy zacząć siebie doceniać i szanować. Niezależnie od tego co nam się wydaje, spróbujmy zacząć dobrze myśleć o sobie, pogodzić się z faktem, że mamy wady i mankamenty. **Każdy je ma i każdy inne. Jesteśmy jacy jesteśmy.**

Zawsze możemy próbować się zmienić, nie przestając dbać o siebie i swoje potrzeby. Jednak to powinna być zawsze nasza decyzja. Nie podoba mi się w sobie coś, postaram się to zmienić. Jem zbyt dużo słodczy, ograniczę je. Zaniedbuję aktywność fizyczną, postaram się małymi kroczkami, powoli zmienić to. Nie podoba mi się jak wyglądam, może zmienić coś w garderobie? Przy odrobinie dobrej woli można sporo zmienić. **Co nie znaczy, że staniemy się idealni. Ideałów zwyczajnie nie ma.**

Zawsze jednak możemy się poczuć lepiej we własnej skórze.

Po co mówić źle o sobie, inni zrobią to znacznie lepiej. Pamiętajcie, że jedyną osobą dla której jesteście najważniejsi w życiu jesteście wy sami.

Szanuj siebie.

Nikt nie zrobi
tego za
Ciebie!



www.obrazkoterapia.pl

Jesteś jak ogród.
Kochaj siebie, dbaj, pielęgnuj.
Inni sami przyjdą, chcąc odwiedzić piękny ogród.



www.obrazkoterapia.pl

Zostawiam do przemyślenia i zapraszam do dyskusji,

Ewa Nowikow