

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

למה אני חותך?

כי אני לא מצליח לבטא את עצמי בשום דרך אחרת.

כי אני לא מצליח לבכות יותר.

לא משנה כמה אני רוצה.

לא משנה כמה יכאב לי נפשית.

לא משנה כמה יכאב לי פיזית.

אני כבר לא יכול לבכות.

החתכים מבטאים את מה שאני מרגיש.

את זה שאני קורא לעזרה.

את זה שעצוב לי.

שרע לי.

שאני אבוד.

לדבר על זה לא עוזר.

לרוב זה רק מחמיר את המצב.

את ההרגשה שלי עם עצמי.

אבל זה לא גורם לי לבכות.

והפסיכולוגית לא עוזרת לי בכלל.

אבל מה לעשות שאנשים חושבים שזה מה שאני צריך.

הדבר היחיד שאני מרגיש שאני צריך עכשיו זה להמשיך לחתוך.

ולמה אני לא מתאבד?

כי יש בי שמץ עלוב של תקווה שיהיה יותר טוב.

ועם כל יום שעובר, זה רק קטן וקטן... יותר ויותר.

העבודה עוסקת בנושא הפגיעה העצמית אצל בני נוער. מטרת החקר הייתה לבדוק מדוע תופעה זו נפוצה יותר אצל נשים. בעבודה עניתי על שאלה זו, ובנוסף מצאתי למה אנשים פוגעים בעצמם. החקר האישי התייחס בעיקר לגורמים לפגיעה עצמית. החקר האישי בעבודתי היה חלק גדול מהעבודה. הראיונות נערכו עם בני נוער בגילאי 13-16 אשר רובם הגדול בנות. בעבודה גיליתי שאין קשר בין פגיעה עצמית להתאבדות.



עבודה זו נכתבה על ידי יהב אזולאי תלמידת כיתה ט', במסגרת קורס לעריכת עבודות חקר, מרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי,

תשע"ב 2012

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה



## מהי פגיעה עצמית?

פגיעה עצמית היא פגיעה מכוונת וישירה של אדם ברקמות גופו שאינו מכוון לגרימת מוות. פגיעה עצמית מכוונת לגרימת כאב כלפי עצמך וללא כוונת התאבדות.

**יש שיטות רבות בהן נוקט מי שפוצע את עצמו:**

- הנפוצה ביותר היא חתכים (על ידי שימוש בסכין גילוח או זכוכית שבורה)
- כוויות
- שריטות
- חיטוט בפצעים מחלימים
- הטחות ראש
- שבירת עצמות

הסיבות לכך שאדם פוצע את עצמו רבות מספור, ולא כל פעם שזה נעשה, זה בהכרח נובע מאותה סיבה.

## כמה מהסיבות הן:

- הקלה על כאב נפשי
  - הקלה על כאב מתעצם
  - חוסר יכולת להרגיש
  - הצפה רגשית
  - חוסר יכולת לעמוד בכל הרגשה - טובה או רעה
  - רצון להרגיש משהו
  - ביטוי כעס
  - לפעמים פגיעה עצמית אפילו משמשת דרך להשגת תשומת לב - למרות שזה אינו נכון לגבי רוב רובם של המקרים.
- ניתן לחלק את הפגיעה העצמית לשלושה סוגים:** פגיעה קשה, פגיעה סטריאוטיפית ופגיעה מתונה.
- העבודה שלי עוסקת בסוג הפגיעה העצמית המתונה שהיא גם הנפוצה ביותר.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית מי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מהי פגיעה עצמית?

Self harm is not for attention.  
It's a silent scream.  
It's killing your inner demon.  
It's your most terrible thoughts,  
expressed on your own body.  
It is just an addiction.

הפגיעה העצמית היא פעולה ממכרת. התמכרות היא כאשר אדם צריך את הדבר המסוים שהוא בכמות גדולה יותר כדי לקבל את אותה הרגשה. פגיעה עצמית שונה מהתאבדות. אדם שבאמת מנסה להתאבד מחפש דרך לשים קץ לכל הרגשות. אדם שפוגע בעצמו מחפש דרך להרגיש יותר טוב.

רבים מהאנשים הפוגעים בעצמם מודעים לסכנות שבדבר אבל הם לא רוצים לפנות לגורם מקצועי אשר בדרך כלל מקשר את מעשיהם לכוונות התאבדות שבעצם הפגיעה העצמית עוזרת לרבים להימנע ממנה.

הפגיעה העצמית היא פעולה פרטית, מבודדת ומבודדת. בניגוד לפעולה אובדנית המיועדת להפסקת סבל, פגיעה עצמית לא מביאה לסיומו של הכאב החיצוני או הפנימי הבלתי נסבל, אלא מגבירה את הכאב גם בצורה פיסית.

כשהפוגע קובע לעצמו גבול שכזה באופן גלוי, עשויה הפגיעה העצמית להיות הימנעות מנסיון התאבדות.

נמצא כי 47% מבני הנוער אשר פגעו בעצמם תיארו את הפגיעה העצמית כהימנעות מהתאבדות.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? | למה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מהי פגיעה עצמית?

נתונים על הפגיעה העצמית בארצות הברית:

1 - מכל מאה אנשים פוגע בעצמו.

- במחקר, ש-97 אחוז מהעונים עליו היו נשים, הוצג דיוקן טיפוסי לאישה שפוגעת בעצמה. לפי ממצאי המחקר, האישה שפוגעת בעצמה היא בדרך כלל ממעמד בינוני, אינטליגנטית, משכילה, מרקע של התעללות פיזית או מינית, בת להורים אלכוהוליסטים ולעיתים קרובות יש לה בעיות אכילה.

## סוגי הפגיעה העצמית שדווחו:

חתכים : 72%

כוויות : 35%

הכאה עצמית : 30%

מניעת ריפוי של פצעים : 22%

מריטת שיער : 10%

שבירת עצמות : 8%



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מי פוגע בעצמו?

גילאי הפגיעה העצמי השכיחים הם גילאי העשרה עד אמצע שנות העשרים.

הפגיעה העצמית מדברת בדרך כלל על גרימה חוזרת של חתכים ו/או כוויות אשר אינם מסוכנים לפוגע.

מתוך אתר "סהר", הפוגעים בעצמם הם:

"\* מאד לא אוהבים/מעריכים את עצמם

\* רגישים ביותר לדחייה

\* כועסים באופן כרוני, בעיקר על עצמם

\* נוטים לדכא את כעסם

\* יש להם רמות גבוהות של תוקפנות, שממנה הם סולדים ביותר ולעיתים קרובות מדכאים או מפנים פנימה.

\* יותר אימפולסיביים וחסרי שליטה

\* נוטים לפעול בהתאם למצב-רוח רגעי

\* נוטים לא לתכנן את הבאות

\* בעלי נטיות דכאוניות ואובדנות/הרס עצמי

\* סובלים מחרדה כרונית

\* נוטים לחוסר שקט ועצבנות

\* תופסים את עצמם כחסרי כישורים להתמודדות

\* אין להם רפרטואר גמיש של כישורי התמודדות

\* אינם חושבים שיש להם יכולת להתמודד עם החיים

\* אינם רואים עצמם כבעלי עוצמה"



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית מי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים |מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מי פוגע בעצמו?

אנשים שפוגעים בעצמם כנראה לא מסוגלים לווסת רגשות. הפוגע בעצמו, עושה זאת כדי להתמודד עם רגשות שמקשים עליו. כך הוא כנראה שומר על עצמו בחיים, בדרך היחידה שיש לו כרגע.

זהו אמצעי הרסני, אבל הוא עובד.

שני מצבים רגשיים עיקריים נוכחים בדרך כלל אצל אלו שפוגעים בעצמם בזמן המעשה - כעס וחרדה – אלו מצבים שקיימים אצלם כחלק מתכונות האישיות שלהם.

רוב האנשים שפוגעים בעצמם פועלים בהתאם לתחושות הרגעיות שלהם, ולא חושבים על העתיד.

אלו שפוגעים בעצמם מכוונים את רגשותיהם כלפי עצמם. ככל שעוצמת הרגשות בגוף עולה, עולה גם הנטייה לפגיעה עצמית. ככל שרמת הכעס גבוהה יותר - חמורה יותר מידת הפגיעה.

בנוסף, מי שפוגע בעצמו לא בהכרח היה קורבן להתעללות.

בדרך כלל משייכים את הפגיעה העצמית כמעשה התאבדותי וכהתנהגות לא בריאה.

בעת הפגיעה העצמית האדם מרגיש הקלה, הוא מרגיש פחות כועס או פחות אשמה ותחושה זו גורמת לו להרגיש עוצמתי. אנשים שפוגעים בעצמם בדרך כלל נמנעים מלהראות רגשות, הם מעדיפים להפנות אותם כלפי עצמם.

רוב הילדים שעברו התעללות גילו שזעזוע רציני לגוף, כמו זה שנגרם ע"י פגיעה עצמית, יכול להעלים את הרגשות הבלתי-נסבלים באופן זמני.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מי פוגע בעצמו?

### מצבים של הפגיעה העצמית:

**מצבים של ריפוי עצמי:** במצבים אלה הפגיעה העצמית משמשת להפסקת מצבים רגשיים מכאיבים ולהשגת הקלה רגשית מיידית. לכן הסיכויים שהפגיעה העצמית תהפוך לחזרתית גדלים. בפגיעה מסוג זה תחושת השליטה נובעת מהחלפת הכאב הנפשי לכאב פיזי.

**מצבים של ייצוג אישיותי-נפשי:** מתמקדים בכך שהפגיעה העצמית מהווה, מלבד אמצעי התמודדות עם כאב רגשי, ביטוי להיבטים אישיותיים-נפשיים בסיסיים ולקשר בין הפגיעה העצמית לבין התעללות פיזית, רגשית ומינית בילדות. הפגיעה העצמית מסוג זה מאפשרת שחזור של טראומת הפגיעה בגוף, אך הפעם השליטה נמצאת בידי הנפגע/ת. בעיקר כדי לבטא רגשות כמו אשמה וכו'. הבושה והצורך בהסתרת הצלקות מהווים תירוץ להימנעות מיחסים אינטימיים בין אנשים אחרים.

**מצבים של תקשורת חברתית:** הפגיעה העצמית מסוג זה ממלאת תפקיד במערכת היחסים בין האנשים. כאשר הפוגע מתקשה לבטא רגשות שליליים במילים, הפגיעה העצמית נותנת אמצעי ליצירת דיאלוג עם הסביבה.

בנוסף, הפגיעה העצמית יכולה לחזק את תחושת השייכות של הפוגע בחברה בה הדבר מקובל. מחקרים הראו שהפגיעה העצמית יכולה להיות מדבקת ולהתחזק בקבוצות או צמדים הפוגעים בעצמם.



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

What can you  
do when your  
good isn't  
good enough?

Get it right - Lea Michele, Glee

## למה?

מתוך אתר "סהר" הסיבות לפגיעה העצמית הן:

\*"בריחה מריקנות, דיכאון, ותחושות של חוסר ממשות

\* הרגעת מתח

\* הקלה: כשעולים רגשות אינטנסיביים, אלו שפוצעים את עצמם מוצפים ואינם יכולים להתמודד. ע"י גרימת כאב, הם מפחיתים את רמת העוררות

הנפשית והרגשית לרמה נסבלת

\* ביטוי של כאב נפשי

\* בריחה מקהיון: רבים מהאנשים שפוצעים את עצמם טוענים שהם עושים זאת כדי להרגיש משהו, לדעת שהם עדיין חיים.

\* השגת תחושת אופוריה

\* המשך דפוסים מתעללים: רבים מאלו שפוצעים את עצמם עברו התעללות בילדותם.

לעיתים פגיעה עצמית היא דרך להענשה עצמית על היותם "רעים".

\* הקלת כעס: לרבים מאלו שפוצעים את עצמם יש כמות עצומה של זעם בתוכם.

אם הם פוחדים לבטא אותו כלפי חוץ, הם פוגעים בעצמם כדרך לשחרר את הרגשות האלה.

\* הקלה ביוכימית: קיימת מחשבה שמבוגרים אשר עברו טראומות חוזרות בילדותם, קשה להם לחזור

לקו בסיס "נורמלי" של עוררות, ובמובן מסוים הם מכורים להתנהגות משברית.

\* השגה או שמירת ההשפעה על התנהגותם של אחרים

\* ביטוי של תחושת שליטה בגוף.

\* אחיזה במציאות, כדרך להתמודד עם תחושות של דפרסונליזציה ודיסוציאציה.

\* שימור תחושת ביטחון או הרגשת מיוחדות.

\* דרך ביטוי או הדחקה של מיניות.

\* מתן ביטוי או התמודדות עם תחושת ניכור."



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## פגיעה עצמית בבלוגים אינטרנטיים

התופעה של פגיעה עצמית היא תופעה המאופיינת לרוב אצל צעירות אשר חותכות את עצמן ופוצעות את עורן. את התופעה הזו מכנים בתור "האנורקסיה החדשה". התופעה הפכה נפוצה באינטרנט בזמן האחרון כשהצעירות שפוגעות בעצמן התחילו לכתוב בלוגים, בהם הן מתעדות את מעשיהן. דוגמא מאחד הבלוגים:

"הפצעים שעל היד עוד לא הגלידו, וכבר הרצון להוסיף כמה חדשים. העצב הזה שמציף אותי מכל פינה, השחור הזה שאני שוקעת לתוכו, הדמעות שלא מפסיקות לרגע. ואני שהולכת אך לא מרגישה דבר, אני שמסתכלת אך לא רואה, אני ששומעת אך לא מקשיבה".

גרימת נזק עצמי היא צורת התמודדות נפוצה של בני נוער עם רגשות כמו זעם, חרדה, אשמה ותסכול.

הפגיעה העצמית מבטאת מצבים שהפוגע מרגיש חוסר ענק וברצונו להרגיש משהו הוא פוגע בעצמו.

הפגיעה העצמית לא קשורה להתאבדות.

ד"ר ירדן לוינסקי: "הפגיעה העצמית אינה ניסיון התאבדות אלא ביטוי של מצוקה. חלק מהאנשים שעושים את זה לא מרגישים ובעקבות הפגיעה הם מרגישים. הפגיעה מרגיעה את האי שקט ואת תחושת הריקנות." בעקבות עדויות מהפוסטים והבלוגים נראה שהתופעה הזאת מתרחבת בבלוגים אילו.

רוב אלו שעוסקים בפגיעה העצמית הן נשים, והאינטרנט אינו מעודד את התופעה. ד"ר לוינסקי אומר שהאינטרנט אינו מעודד תופעות אלא מאפשר את ההעצמה שלהן. זה כמו כאשר אדם מפורסם מתאבד - מספר ההתאבדויות עולה. לפרסום תופעה זו עשויה להיות השפעה דומה. האינטרנט חושף תופעה שלא הייתה נראית לעין ומקל את הטיפול בה. מה שאנו רואים בבלוגים הללו אינה חייבת להיות הפגיעה העצמית אלא ביטוי של הרצון לעשות אותה. אנשים שאין להם צורך לפגוע בעצמם עשויים לנסות פעם אחת ולהפסיק, ולכן התרחבות התופעה היא מוגבלת.

הפגיעה העצמית אינה משקפת רצון התאבדות. האינטרנט מאפשר תמיכה והעלאת מודעות התופעה.

אף אחד לא פוגע בעצמו כי הוא אוהב את זה, הפגיעה העצמית משרתת צורך. אם הבלוגים ייסגרו התופעה לא תיעלם.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## מדוע אצל נשים יותר מגברים?

רוב אלו שפוגעים בעצמם הן נשים. הסיבה העיקרית לכך היא שגברים נוטים להפנות את הכאב והכעס שלהם כלפי חוץ ואילו נשים נוטות להפנות את הכעס והכאב כלפי עצמן. נשים בוחרות בפגיעה העצמית מכיוון שנשים חונכו לשמור את הכעס בפנים ואילו גברים מוציאים את כעסם ברוב הפעמים באלימות. לנשים יש סבירות גבוהה יותר לפגיעה עצמית חולפת בעוד שגברים מתעללים. האישה הצעירה הפוצעת את עצמה עד שיורד דם, אך לא עד אובדן הכרה, קובעת את הגבול שממנו הפגיעה העצמית היא יותר מידי. אלא שהיא לא יודעת שהגבול הוא גמיש והיא עלולה לעבור אותו.



מתוך אתר "סהר":

"הרי שברור שנשים נוטות לפנות לדרך פעולה זו יותר מגברים. יש ככל הנראה ממש בתיאוריה של מילר (1994) על כך שנשים חונכו להפנים כעס, וגברים - להחצינו. מאד יתכן שהיות וגברים חונכו לדכא רגשות, יש להם פחות בעיה לשמור את הדברים בפנים כאשר הם מוצפים ברגשות, או להחצין אותם במה שנראה כאלימות שאינה שייכת לעניין. נשים בוחרות בפגיעה העצמית מכיוון שנשים חונכו לשמור את הכעס בפנים ואילו גברים מוציאים את כעסם ברוב הפעמים באלימות."

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## חקר עצמי

ראיון עם נערים ונערות בגילאי 13-16 אשר פגעו בעצמם:

מרואיין 1: בן 16, התחיל בגיל 13.

מרואינת 2: בת 13, התחילה בגיל 12 ו9 חודשים.

מרואינת 3: בת 15 וחצי, התחילה בגיל 13.

מרואינת 4: בת 13 ושלושה חודשים, התחילה בגיל 12

מרואינת 5: בת 15, התחילה בגיל 13.

מרואינת 6: בת 16, התחילה בגיל 14 וחצי.

מרואינת 7: בת 15, התחילה בגיל 12.

מרואינת 8: בת 13 וחצי, התחילה בגיל 13.

מרואיין 9: בן 16 ו3 חודשים, התחיל בגיל 15 ו8 חודשים.

מרואיין 10: בן 15, התחיל בגיל 13 וחצי.

7 מתוכם בנות, ו3 מתוכם בנים.

כל המרואינים הינם בין הגילאים 13-16, וכל המרואינים התחילו בגילאי 12-15.



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## שאלה 1: מה גרם לפגיעה עצמית?

**מרואיין 1:** היו פעמים בגלל אהבה והיו פעמים לכיף.

**מרואינת 2:** המחשבה שאף אחד לא אוהב אותך וכל העולם נגדך...

באותה תקופה שהתחלתי עם זה באמת כולם היו נגדי, העליבו אותי ורבו איתי וזה גרם לי לחשוב קצת יותר על עצמי ולהסתכל עליי בצורה שונה וזה גרם לפגיעה הזאת.

**מרואינת 3:** דיכאון, רצון להיות מישהי אחרת.. ביטחון עצמי נמוך, געגוע.

כי אמא שלי נפטרה, אני חולה בבולימיה, ובאותה שנה הודיעו לי שאבא שלי חולה סרטן אז כל זה ביחד... הרג אותי.

**מרואינת 4:** לא היו לי חברים בבית ספר, הרגעתי שונה ולא שייכת, הרגשתי מכוערת ושיהיה עדיף שאני לא יחיה יותר כי כלום לא יקרה, זה לא ישנה לאף אחד...

והרגשתי שעדיף לי למות ולא להרגיש כלום מאשר לחיות ככה, שכל הזמן פוגעים בי בבית ספר.

**מרואינת 5:** משפחה, חברות, בית ספר.

לימודים.. התחילו עליי גם שמועות ולא ידעתי איך להתמודד עם זה אהבה...

הייתי גם מבולבלת מינית.

**מרואינת 6:** אוקי זה התחיל לפני שנה וחצי

לפני שנה וחצי בואי נגיד שהייתי ילדה מאוד מלאה

תמיד היו מקניטים אותי, אבל זה לא עשה אצלי משהו, זה לא עשה לי זעזוע במוח כזה שאני חייבת לשנות בגלל מה שהם אומרים לי

אבל שראיתי תמונות שלי החלטתי שאני מפסיקה לאכול

הייתי אוכלת 2 ארוחות בשבוע

ובגלל שלא אכלתי אז זה גרם לדיכאון, כי בנאדם שלא אוכל הוא מחסיר בדברים שחיוניים לגוף, והגוף נכנס לדאון

הייתי מדוכאת, וראיתי שאני לא יורדת מספיק במשקל בקצב מהיר כמו שאני רוצה

הייתי מתוסכלת בגלל המראה שלי, ובנוסף היו לי בעיות בבית שאני מעדיפה לא לפרט עליהן

ישבתי בחדר שמעתי מוזיקה עצובה ובכיתי, מבעד לדמעות שלי ראיתי מספריים שכאילו קרצו לי, ואת כבר יודעת מה בא אחר כך (הכוונה שהיא חתכה את עצמה).

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

**מרואינת 7:** פגיעה מהסביבה, המון אנשים פגעו בי.

זה היה משהו מתמשך.:

**מרואינת 8:** כל מיני דברים .. בהתחלה זה היו

לי ריב רציני עם ההורים, אחר כך זה היו ירודים עלי בבית ספר.

**מרואינת 9:** זה נגרם מבעיות נפשיות ודכאון... וזה משחרר. דכאון שהצטבר הרבה זמן בעיות בחיי החברה וכל מיני דברים מסביב.

**מרואינת 10:** עצב מתמשך.



**סיכום תשובות המרואינים לסיבות לפגיעה העצמית:** אהבה,

כיף, העולם נגדי, דיכאון, מחלות ההורים, בדידות חברתית,

בלבול מיני, השמנת יתר, בעיות בבית, פגיעה מהסביבה,

ריב עם הורים, בעיות נפשיות ודיכאון.

אצל 3 מהמרואינים הסיבות היו בעיות נפשיות ודכאון.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## שאלה 2: מדוע זאת הייתה הדרך היחידה?

**מרואיין 1:** זה היה מכניס אותי לעולם אחר והייתי שוכח מהכול פשוט לפי דעתי כי אני אוהב דם וכל מיני דברים כאלה.

**מרואינת 2:** רק בצורה כזאת יכולתי לפגוע בעצמי, פחדתי מדרך אחרת. זה כאילו להוציא את זה על עצמך אם אף אחד לא מקשיב.

**מרואינת 3:** כי הרגשתי שאני חייבת לעשות את זה כדאי להיות שלמה עם עצמי... זה גרם לי להעריך את עצמי יותר

**מרואינת 4:** הרגשתי ששום דבר לא עוזר ולא יעזור.

**מרואינת 5:** זו לא הייתה הדרך היחידה, אבל פשוט ככה מצאתי לנכון להוציא את הכאב שלי.

**מרואינת 6:** חשבתי שזאת הייתה דרך לברוח מהכאב שהיה לי בלב, הגעתי למצב שרציתי לעקור את הלב שלי מהמקום. הפגיעה העצמית מסיחה את הדעת ממה שבאמת כואב בפנים.

**מרואינת 7:** זה קרה בתקופה שהיה לי טוב. במשך שנתיים היה לי כל כך רע

ואז פגשתי את חבר שלי ולמדתי מחדש מה זה אומר לאהוב. ולהיות נאהב בחזרה. לא רציתי שזה ייגמר אבל ידעתי שאם טוב לי עכשיו עוד מעט יהיה רע...

אז רציתי לגמור את זה כשטוב. שיהיה זיכרון טוב.

ולהיפרד לא היה בא בחשבון...

**מרואינת 8:** זה נראה לי הפתרון הכי טוב באותו רגע.

**מרואיין 9:** שאלה לא ממש מובנת,

דבר ראשון

זאת לא הייתה הדרך היחידה הייתי אומר שהיא הדרך שידעתי עליה הכי מהר

ואני חושב שזאת הדרך שהכי התאימה לי לשחרר קצת את הלחץ והדיכאון

**מרואיין 10:** כי לא יכולתי לקבל שום עזרה ממקום אחר ההורים בטוח לא היו אופציה וחברים (מי שכבר היה) היה או מתעצבן או צוחק עלי.

**סיכום תשובות המרואינים לסיבות למה הם בחרו דווקא בדרך הזאת:** זאת הייתה הדרך הכי מהירה, זאת הייתה הדרך המתאימה בשבילי להפיג את הכאב, אף אחד אחר לא היה יכול לעזור לי, אני אוהב דם, לשחרר לחץ, להיות שלמה עם עצמי, זה היה מכניס אותי לעולם אחר.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים |מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## שאלה 3: איך פגעת בעצמך?

**מרואיין 1:** סוג של חתכים וגירוד של עקיצות יתוש עד דם

**מרואינת 2:** בהתחלה עם סכין יפנית, עכשיו זה עם חתיכה חדה כזאת בצורת סכין, אני לא יודעת כל כך איך קוראים לזה.

**מרואינת 3:** חתכתי את עצמי, הרעבתי את עצמי, לקחתי נגיד סכין וחרטתי על עצמי דברים, כל מיני כאלה.

**מרואינת 4:** חתכתי וניסיתי להידרס.

**מרואינת 5:** חתכתי את עצמי בידיים עם סרגל, סכין, גם ניסיתי להתאבד.

**מרואינת 6:** חתכתי את עצמי עם סכין ומספריים.

**מרואינת 7:** חתכים.. כל הזמן.. הכאב הנפשי היה גדול מידי.. ולא הייתי מסוגלת יותר.. לא ידעתי איך מתמודדים עם כל זה.. אז רציתי להכאיב לעצמי.. ככה הייתי מוציאה את הכאב. כי עם כאב פיזי הרבה יותר קל להתמודד. אחרי זה ניסיון התאבדות, אני הייתי עם כדורים פסיכיאטריים ואני החלטתי שנמאס לי לקחת כדורים.. נמאס לי שמנסים לשנות אותי

אז הפסקתי בלי לספר לאף אחד.. עשיתי רעש כאילו אני לוקחת ואז זרקתי אותם לשירותים ככה שלושה ימים..

**מרואינת 8:** חתכתי את עצמי עם סכין.

**מרואיין 9:** חתכתי את העור שלי עם מחט של עגילים על היד

**מרואיין 10:** גזרתי חתיכות מהעור שלי וגם לקחתי מספרים ושרטתי את עצמי עד שיצא לי דם.

**סיכום תשובות המרואינים לדרכים בהן הם פגעו בעצמם:** חתכים עם מספריים, עם סכין יפנית, עם סרגל, עם מחט, שריטות, גירוד עקיצות יתושים עד שירוד דם, הרעבה עצמית, לנסות להידרס, ניסיונות התאבדות. כל המרואינים חתכו את עצמם, אבל גם היו להם דרכים אחרות כפי שצוין.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

שאלה 4: מה בא קודם הפגיעה העצמית או ניסיון ההתאבדות? (על שאלה זאת ענו מרואיינות 5 ו7)

מרואיינת 5: פגיעה עצמית

מרואיינת 7: פגיעה עצמית

סיכום תשובות המרואיינות לשאלה מה בא קודם הפגיעה העצמית או הניסיון התאבדות: אצל שתי המרואיינות הפגיעה העצמית הגיעה קודם.

שאלה 5: את חושבת שהחתכים היו מין אזהרה לניסיון התאבדות שלך? (על שאלה זאת ענו מרואיינות 5 ו7)

מרואיינת 5: לא, כי לא דיברתי על זה חברות שלי גילו..

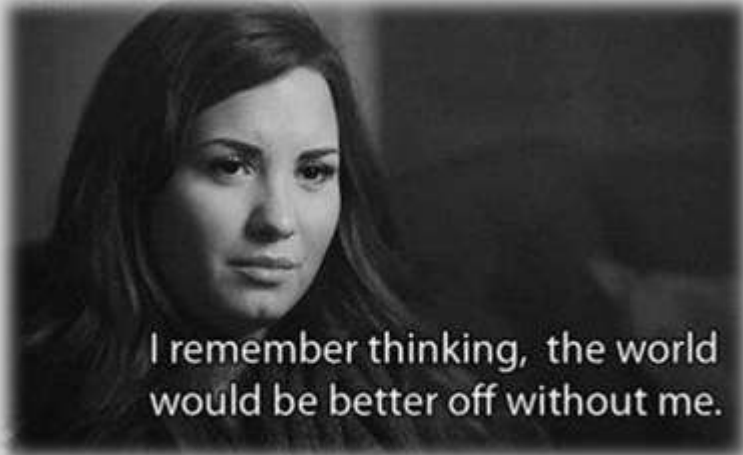
מרואיינת 7: לא, זה לא.

אני גם לא ידעתי שזה יקרה

אבל זה קרה בגלל הכדורים

אם הייתי ממשיכה לקחת אותם זה לא היה קורה...עד שכן....

סיכום תשובות המרואיינות לשאלה האם החתכים היו אזהרה לניסיון התאבדות: לפי דעתן, החתכים לא היו אזהרה לניסיון התאבדות שלהן. אצל אחת הכדורים גרמו לניסיון התאבדות ואצל השנייה היא לא דיברה על זה.





# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## שאלה 6: האם את/ה עדיין פוגעת בעצמך, ואם לא, אחרי כמה זמן הפסקת ואיך?

**מרואיין 1:** מידי פעם בכיתה לכיף

**מרואינת 2:** כן, כמעט כל יום

**מרואינת 3:** אוקיי, אז אמממ לפעמים, יש לי המון חברות שתומכות בי ועוזרות לי, האמת אני ממש מנסה שלא, לפעמים יוצא לי מידי פעם לחשוב שאולי כדאי לי לחזור לזה, ואני פוגעת בעצמי, אבל אני מנסה שלא אני לא ממש הפסקתי, אבל יום אחד חברה שלי תפסה אותי חותכת, והיא החליטה לקחת על עצמה פרויקט שהוא להציל אותי, ולפעמים נשברתי, אבל אני הבטחתי לעצמי שאני לא אאכזב אפחד, וגם חבר שלי עוזר לי, אז אני לא רוצה לאכזב אותם, אז אני מנסה להפסיק

**מרואינת 4:** אחרי שנה וחצי בערך, בגלל שנשבעתי לחברות הכי טובות שלי שאני לא יפגע בעצמי יותר כי הן אמרו לי שראם אני ימשיך הן יעזבו אותי, ותאמיני לי, לא רציתי שזה יקרה.

אבל עדין יש רגעים שאני חוזרת לזה, אבל עם נגיד אני חותכת זה ממש בקטנה, כאלו זה לא יגיע למצב שאני ימות, כנראה.

**מרואינת 5:** לא כמעט פגעת בעצמי לפני שבוע אבל אמרתי לעצמי שלא כדאי לי

וזה לא יהיה רעיון טוב ושאחר כך אני אתמכר לזה אז פשוט עצרתי את עצמי זה בא בתקופות... סוף שנה שעברה הייתי בדיכאון רציני מהאמצע של מאי עד סוף החופש... לקראת סוף החופש ובזמן הזה חתכתי אבל באמצע יולי ככה הפסקתי, ניסיתי להפסיק.

**מרואינת 6:** לא, אני גאה להגיד שאני כבר לא פוגעת בעצמי מזה חודש. הפסקתי אחרי שנה וחצי. זרקתי את כל הסכינים והמספרים שהיו בחדר שלי והחלטתי שזה פשוט לא שווה את זה אני יודעת שזה ישמע מטומטם אבל, החלטתי שבמקום לרחרח ולפוג בעצמי אני פשוט אשנה בעצמי את מה שמפריע לי. אני ארד במשקל וארגיש טוב יותר עם עצמי.

**מרואינת 7:** לא אבל זה חסר. כל פעם שעצוב לי אני מסתכלת על יד שמאל שלי.

ולוחצת עליה, להרגיש שוב את הכאב... כן... חסר לי לחתוך. הפסקתי בזכות חבר שלי, במשך שנתיים שכחתי מה זה חיבוק, מה זה אהבה אמיתית. ואז התחלתי להיות עם חבר שלי והוא ידע הכול הוא ידע שאני עם כדורים והוא ידע מה אני מרגישה ועוד אהב אותי ועדיין היה שם...



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

**מרואינת 8:** לפעמים, פחות. אני לא ממש יודעת מה גרם לי להפסיק ... אולי בגלל שהפסקתי לרבים עם ההורים.

**מרואיין 9:** כן

**מרואיין 10:** לא, הפסקתי אחרי כחודש וכי הכאב הפסיק הכול בחיים שלי הסתדר ולא הייתה לי סיבה להמשיך עם זה.

**סיכום תשובות המרואינים לשאלה האם את/ה עדיין פוגעת בעצמך, ואם לא, אחרי כמה זמן הפסקת ואיך:**

5 מהמרואינים הפסיקו לפגוע בעצמם, לאחר תקופה של בערך שנה וחצי. הם הפסיקו בעזרת החברים, המשפחה, בגלל הכאב שנעלם, הם החליטו שזה כבר לא שווה את זה, פשוט לשנות את מה שהפריע להם. לרובם יש רגעים שבהם הם רוצים לחזור לפגוע בעצמם.

2 מהמרואינים פוגעים בעצמם מדי פעם, אבל לא בקביעות. הגורמים שגרמו להם להפחית את הפגיעה העצמית הם: הפסקת המריבות עם ההורים, עזרת החברים.

3 מהמרואינים עדיין פוגעים בעצמם, כמעט כל יום...

**שאלה 7: ואת/ה רוצה להפסיק? (על שאלה זו ענו מרואיין 1 ומרואינת 2)**

**מרואיין 1:** בעתיד אולי כי אני הולך לעשות קעקועים אז שלא יהרוס.

**מרואינת 2:** מנסים לשכנע אותי, כל מי ששומע על זה נבהל וחושב

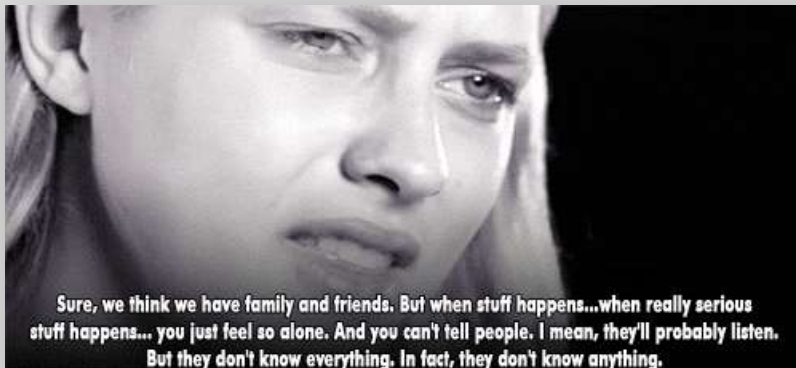
שהתחרפנתי אני לא אגיד שטוב לי לעשות את זה אבל למרות שכבר אין לי סיבות להמשיך זה סוג של התמכרות אז אולי אני לא אפסיק בזמן הקרוב.

**סיכום תשובות המרואינים שעדיין פוגעים בעצמם האם הם מפסיקים:**

מרואיין 1 אולי יפסיק בעתיד כי הוא רוצה לעשות קעקועים בעתיד אז הוא

לא רוצה שזה "יהרוס לו" ואילו מרואינת 2 לא רואה את עצמה

מפסיקה בקרוב, היא אומרת שזה סוג של התמכרות אצלה.



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

**שאלה 8: האם הסביבה ידעה על כך, ואם כן איך היא הגיבה? (על שאלה זו לא נשאלו מרואיינות 2 ו-3)**

**מרואיין 1:** עליי ההורים והחברים ידעו ולא אמרו כלום.

**מרואינת 4:** רק אחרי שנה וחצי בערך, ואז הם ישר התקשרו למורה שלי וליועצת של בצפר וניסו לעזור לי

**מרואינת 5:** פשוט חברות היו כאן בשבילי ואמא שלי אמרה לי שאם אני אמשיך ככה היא תשלח אותי לבית משוגעים, אז הפסקתי. כן היא ידעה.. הרוב ידעו קראו לי משוגעת, פריקית, טיפשה.

אמא שלי לא בדיוק עזרה.. היא ניסתה אבל חשבתי שהיא טיפשה ולא מבינה אותי

**מרואינת 6:** אמא שלי ידעה, 21 חברות קרובות שלי שראו סימנים. אמא שלי עמדה לקבוע לי תור לאשפוז והכרחתי אותה שלא. וחברות שלי פשוט כעסו.

**מרואינת 7:** אחים שלי ראו שאני חותכת.. זה היה להם מאוד קשה.. השבעתי אותם לא לספר...

ואני מצטערת על זה הם לא היו צריכים לראות את זה. אני הראיתי להורים שלי אחרי חצי שנה...

היד הייתה מלאה בצלקות אמא שלי התחילה לבכות, היה לי קשה עם זה.

אני לא סגורה אם החברים ידעו, אני חושבת שהם הרגישו..

אבל אני בטוחה שהם לא ידעו מה עובר לי בראש..

**מרואינת 8:** חברות שלי גילו על זה, והן כעסו עליי...

**מרואיין 9:** הסביבה הקרובה יודעת אבל המשפחה לא יודעת. הם הגיבו בבהלה ואמרו לי להפסיק.

**מרואיין 10:** לא, לא סמכתי על אחד בקטע הזה עד אחרי שזה קרה.



**סיכום תשובות המרואיינים על השאלה האם הסביבה ידעה על כך, ואיך היא הגיבה:**

אצל 7 מהמרואיינים הסביבה ידעה על זה, על אחד מתוכם המשפחה והחברים ידעו ולא עשו כלום,

אצל השישה האחרים מי שידע עליהם ניסה לעזור להם.

אצל מרואיין אחד הסביבה לא ידעה, הוא לא סמך על אף אחד בקטע הזה.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## שאלה 9: עשית את זה גם כדי לתפוס תשומת לב?

**מרואיין 1:** לא אמרתי לך זה היה כיף לעצמי

**מרואינת 2:** לא, אני בהחלט לא מחפשת תשומת לב ולא חושבת על זה אפילו, אבל אם אנשים רואים את מה שיש לי ביד הם שואלים ואני עונה.

**מרואינת 3:** ממש לא, זה היה הכי בסתר.. ואפחד לא ידע על זה..

**מרואינת 4:** לא.

**מרואינת 5:** ממש לא. אני לא סיפרתי לאף אחד, אני לא רציתי שידעו. הסתובבתי עם סווצ'רים, בקיץ.

חוץ מיום אחד. הייתי בו ממש צומי. ביקשתי סרגל מתכת באמצע שיעור והתחלתי לשרוט את עצמי.

אבל חוץ מהיום הזה.. זה לא היה בשביל תשומת לב.

**מרואינת 6:** ממש לא, ההפך, אני שונאת שתשומת הלב מופנית אלי. ניסיתי בכל הדרכים האפשריות להחביא את זה.

**מרואינת 7:** לא, כי אחרת הייתי מראה להם אחרי שבוע, לא הייתי בוכה רק בלילה ולא הייתי עושה את כל זה בשקט...

הסיסמא שלי באותו זמן היה 'אם אתה סובל תסבול בשקט'.

היה יום אחד נוראי, שאחותי הקטנה [היא הייתה אז בת 4] אמרה לאמא שלי אמא כואבת לי הבטן אני צריכה לסבול בשקט?

הבנתי כמה היא הושפעה ממני...

**מרואינת 8:** לא.

**מרואיין 9:** לא, יש לי יותר מדי תשומת לב.

**מרואיין 10:** לא, או לפחות לא חשבתי על זה אבל בסוף גילית שכן כי בסוף כן סיפרתי את זה זאת הייתה זעקה לעזרה.

## **סיכום תשובות המרואינים על השאלה האם הם פגעו בעצמם גם בשביל תשומת לב:**

אף אחד מהמרואינים לא פגע בעצמו בשביל תשומת לב. לחלקם יש יותר מידי תשומת לב, חלקם שונאים שתשומת הלב מופנית אליהם.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים | מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## דיון

עבודה זו דנה בנושא פגיעה עצמית אצל בני נוער. העבודה בדקה מה גרם לפגיעה העצמית, למה בוחרים דווקא בדרך זו, באילו דרכים פוגעים בעצמם, האם עדיין פוגעים והאם רוצים להפסיק, האם הסביבה ידעה על כך ואיך היא הגיבה. התפיסה המרכזית בבסיס עבודה זו היא שנערים פוגעים בעצמם כדי לשלוט ברגשות שלהם. נערים שפוגעים בעצמם מרגישים שהם לא יכולים לשלוט ברגשותיהם ובגלל זה הם פוגעים בעצמם. בחברה שלנו כיום מקובל להניח שנערים פוגעים בעצמם כדי לתפוס תשומת לב. בעבודה נמצא כי הנחה זו לא נכונה, ונערים אלו פוגעים בעצמם מסיבות אחרות. מסקירת הספרות בפתח העבודה עולה, כי נשים פוגעות בעצמן יותר מגברים. החקר האישי בעבודה נערך בצורת שאלון בקרב בני נוער בגילאי 13-16 שפגעו בעצמם וחלקם עדיין פוגעים בעצמם. מהראיונות עם בני נוער שפגעו בעצמם עולה כי הסיבות העיקריות לפגיעה היו:

- דיכאון
- אהבה נכזבת
- פגיעה מהסביבה
- מריבות עם ההורים
- בנוסף נמצא כי הסיבות העיקריות לבחירה בפגיעה עצמית הם:
- זו הדרך הכי מתאימה
- הדרך הכי מהירה
- אף אחד אחר לא יכול היה לעזור
- לשחרר לחץ
- עוד עולה מהראיונות, כי הדרכים הכי נפוצות לפגיעה היו חתכים.
- אצל המרואיינים שניסו להתאבד קדמה הפגיעה העצמית, אך היא לא הייתה אזהרה לניסיון התאבדות.



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## דיון

עוד עולה כי חצי מהמרואיינים הפסיקו לפגוע בעצמם, רובם לאחר תקופה של שנה וחצי. הם הפסיקו בעזרת החברים, המשפחה, בגלל הכאב שנעלם, הם החליטו שזה כבר "לא שווה את זה", או פשוט כדי לשנות את מה שהפריע להם. לרובם יש רגעים שבהם הם רוצים לחזור לפגוע בעצמם.

2 מהמרואיינים פוגעים בעצמם מדי פעם, אבל לא בקביעות. הגורמים להפחתת הפגיעה העצמית הם: הפסקת המריבות עם ההורים, עזרת החברים.

3 מהמרואיינים עדיין פוגעים בעצמם, כמעט כל יום ולא רואים את עצמם מפסיקים בזמן הקרוב. אצל כול המרואיינים חוץ מאחד הסביבה ידעה על הפגיעה וניסתה לעזור להם. אף אחד מהמרואיינים לא פגע בעצמו בשביל תשומת לב.

## השוואת החקר האישי עם החקר הספרותי

לפי הסקירה הספרותית הסיבות העיקריות לפגיעה העצמית הן: הקלה על כאב נפשי, הקלה על כאב מתעצם, חוסר יכולת להרגיש, הצפה רגשית, חוסר יכולת לעמוד בכל הרגשה - טובה או רעה, רצון להרגיש משהו, ביטוי כעס. בהשוואה לחקר האישי טענות אילו כולן נכונות.

גם הקביעה כי הדרך הנפוצה ביותר לפגיעה עצמית היא חתכים נמצאה נכונה בהשוואה לחקר האישי.

מהסקירה הספרותית עולה גם כי לפעמים פגיעה עצמית משמשת דרך להשגת תשומת לב למרות שזה אינו נכון לגבי רוב רובם של המקרים. בהשוואה לחקר האישי טענה זו היא חלקית נכונה.

**בניגוד לאלה, לא נכונה הטענה** כי הסביבה של הפוגעים בעצמם לרוב אינה יודעת על הפגיעה העצמית.

## מסקנות

הסיבות העיקריות לפגיעה העצמית הן: הקלה על כאב נפשי, הקלה על כאב מתעצם, חוסר יכולת להרגיש, הצפה רגשית, חוסר יכולת לעמוד בכל הרגשה - טובה או רעה, רצון להרגיש משהו, ביטוי כעס.

הדרך הנפוצה ביותר לפגיעה עצמית היא חתכים.

# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים ומדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## לכל אלה שפוגעים בעצמם

אל, אל תעשו את זה. בכל פעם שאתם חושבים שאתם רוצים לחתוך, תנשמו, תירגעו, תספרו עד 10.

תדברו עם מישהו שאתם סומכים עליו. אין לכם שום דבר להתבייש בו, זה בסדר.

והכי חשוב, אל תפגעו בעצמכם. **זה נעשה טוב יותר.** אבל אל תחששו לקבל עזרה.

תישאלו חזקים, אל תחשבו על מה שאחרים אומרים. תמצאו דרכים חלופיות. הדבר הזה שאתם עושים, הוא דבר ממכר. הדרך הטובה ביותר להיפטר מהתמכרות היא להחליף התמכרות. אז תחליפו התמכרות, להתמכרות טובה. תתמכרו למוזיקה, לאומנות, לספורט או לכל דבר אחר שעושה לכם טוב. אפילו תתמכרו לטלוויזיה, זה הרבה יותר טוב מזה. תאחזו בדברים שאתם טובים בהם, אל תוותרו.

כשאתם מרגישים שאתם הולכים להישבר, תסתכלו על הרשימה הזאת:

עשר דברים שמשנים יותר:

1. אני נושמת.
2. יש לי אוכל במקרר, גג מעל ראשי ובגדים בארון שלי.
3. העולם הרבה יותר גדול מהעיר הזאת.
4. אני אהיה בחוץ בקרוב.
5. אני לא איבדתי תקווה.
6. יש מיליוני ספרים שאני עדיין לא קראתי.
7. אצל מישהו המצב הרבה יותר גרוע.
8. מישהו הרגע מת... ושוב...
9. מישהו נולד ברגע הזה... ושוב ♥
10. אני יכול להגיד שם של מישהו אחד שאוהב אותי. עכשיו אתם לא מרגישים טוב יותר?



# נפגע מעצמי

מבוא | מהי פגיעה עצמית ומי פוגע בעצמו? ולמה? | פגיעה עצמית בבלוגים |מדוע נשים יותר? | חקר אישי | דיון | אמירה אישית | ביבליוגרפיה

## ביבליוגרפיה

גליק, ל. (2010) "כתוב בעור : מאפיינים התמכרותיים בפגיעה עצמית חזרתית", בתוך שיחות, עמודים 157-164.  
מור, ג. (08.05.06) "תופעה : נערות מתעדות פציעות עצמיות בבלוגים", בתוך Ynet אינטרנט.

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3248418,00.html>

אתר "סהר" : <http://www.sahar.org.il/?categoryId=63113&itemId=130260>

"Words can break someone into a million pieces, but they can also put them back together."

"Words can break someone into a million pieces, but they can also put them back together."