

# פגיעה עצמית בגיל ההתבגרות: ניסיון להתמודד עם סערה פנימית

גיל ההתבגרות מלווה בשינויים מהירים בגוף, ברגש, בזהות ובקשרים החברתיים. המעבר ממרכז של משפחה לעולם החברים מגביר את הצורך בשייכות ובקבלה, ולעיתים מעורר גם רגשות עזים של בלבול, לחץ ובדידות.

פגיעה עצמית היא התנהגות שבה בני נוער גורמים לעצמם נזק במכוון, לרוב לא מתוך רצון למות, אלא כניסיון להתמודד עם כאב רגשי מציד. היא יכולה לבוא לידי ביטוי בחתכים, כוויות, תלישת שיער או פגיעה חוזרת ומהווה סימן למצוקה שזקוקה להקשבה, תמיכה וטיפול.

## לקריאה נוספת <<

**אם אתם או מישהו קרוב חווה מצוקה נפשית**

**פנו אלינו כדי שנוכל לסייע**

ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית  
מצילת חיים 24/7 לכל אדם.

**הסיוע מוענק באנונימיות ובאופן מידי.**

**לקבלת סיוע נפשי**

התקשרו 1201

שלחו הודעה לווטסאפ 052-8451201

צ'אט אישי | פורום | מייל - באתר ער"ן | [eran.org.il](http://eran.org.il)

