

SAMOOKALECZENIA

U DZIECI I MŁODZIEŻY



JAK POMÓC SWOJEMU DZIECKU



Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
w Krakowie

SAMOOKALECZENIA

są dość często spotykanym sposobem na poradzenie sobie z napięciem – wg. danych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2018 r. co szósty polski nastolatek w wieku 11-17 lat podejmuje się samookaleczeń.

To zjawisko budzi silne emocje: lęk, złość. Ważne jest jednak by pamiętać, że samouszkodzenia są sygnałem, że młody człowiek zmagają się z trudnościami i to my jako dorośli możemy mu w tym pomóc.

SAMOUSZKODZENIE

to zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, a jest wykonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i zakomunikowania o nim (Walsh 2014). Mogą przybierać różne formy, np. cięcie się, przypalenia i oparzenia ciała, wrywanie włosów, uderzanie się o ścianę itp.

Działania te są zaliczane do zachowań autoagresywnych. Zadawanie sobie bólu jest próbą poradzenia sobie z silnymi emocjami, a nie sposobem na odebranie sobie życia.

DLACZEGO NASTOLATKI SIĘ OKALECZAJĄ?

Przyczyn może być kilka. Oto niektóre z nich:

- **Rozładowanie napięcia**

Czasami wewnętrzne napięcie jest tak duże, że nie sposób wytrzymać. Jeżeli osoba nie umie sobie radzić z silnymi emocjami, samookaleczenia stają się sposobem na chwilową ulgę – odwracają one uwagę od cierpienia psychicznego poprzez ból fizyczny.

- **Próba odzyskania kontroli**

Gdy w życiu młodej osoby jest zbyt dużo czynników, nad którymi nie sposób zapanować, może ona szukać obszarów, na które ma wpływ. Takim obszarem może być własne ciało.

- **Ukaranie siebie**

Samookaleczenia mogą być sposobem na pozbycie się poczucia winy, spowodowanego różnymi czynnikami (np. obniżoną samooceną, trudnymi relacjami z otoczeniem).

- **Pokazywanie cierpienia**

Nastolatki w taki sposób mogą komunikować o swoim cierpieniu. Możemy traktować samookaleczenia jako niewerbalny sygnał: „Jest mi źle”, „Jestem sam(a)”, „Nie radzę sobie”.



JAK REAGOWAĆ?

Gdy zauważamy ślady samookaleczeń, ważne jest, aby **zachować spokój**. Oczywiście takie zachowania mogą przerażać, wywoływać strach, a niekiedy i złość, jednak reakcja bliskich ma duży wpływ na stan psychiczny nastolatka. **Spokojna reakcja** pomoże dziecku otworzyć się na rozmowę i wzmocnić zaufanie.

Szczera rozmowa o niepokojących zachowaniach pomaga obniżyć napięcie u nastolatka, daje poczucie zrozumienia i akceptacji. Rozpocząć taką rozmowę pomoże nazwanie zaobserwowanego zachowania, własnych emocji i prośba o pomoc w zrozumieniu sytuacji, np.: “Zauważyłam rany na twoich nadgarstkach. Zaniepokoiłam się, bo myślę, że może świadczą one o tym, że przeżywasz trudny okres. Powiedz, proszę, co się dzieje. Porozmawiajmy o tym”.

Ważne jest **uważne i empatyczne słuchanie** bez oceniania, obwiniania i przerywania. To da dziecku poczucie tego, że jest słuchane, a problemy, z którymi się boryka, są traktowane na poważnie.

Nastolatek nie musi być gotowy na rozmowę.

W takiej sytuacji zamiast wywierania presji, komunikowania rozczarowania i urazy, warto poszukać w sobie cierpliwości, życzliwości. W takiej sytuacji można powiedzieć: “Czasami niełatwo mówić o swoich trudnościach. Jeśli chcesz, możemy porozmawiać, kiedy będziesz w lepszym nastroju. Martwię się o ciebie i zależy mi na tym, aby jak najszybciej było ci lepiej”.

Kolejnym krokiem jest **zaoferowanie pomocy i wsparcia**. Bezpieczna atmosfera w domu, cierpliwość, rozmowy o zdrowych sposobach radzenia sobie z emocjami mogą mieć duży wpływ na poprawę stanu dziecka. Wspólnie z dzieckiem poszukajcie specjalisty (psychologa lub psychoterapeuty), który pomoże nastolatkowi zrozumieć i poradzić sobie z emocjami prowadzącymi do samouszkodzeń.



CZEGO UNIKAĆ?

Podczas rozmowy z nastolatkiem ważne jest, by unikać zwrotów typu:

- „**Chcesz tylko zwrócić na siebie uwagę**”, „**Przestań dramatyzować**”. Takie komentarze mogą spowodować, że dziecko poczuje się niezrozumiane i osamotnione.
- „**Co ty narobiłeś?!**”. Takie stwierdzenia powodują pogłębienie poczucia winy i wstydu.
- „**Przestań narzekać**”, „**Wiele osób na świecie przeżywa gorsze rzeczy**”. Takie komentarze sprawiają, że nastolatek czuje się odrzucony.
- „**Jeśli będziesz to robić, to mnie załamiesz**”, „**Obiecuj mi, że więcej nie zrobisz sobie krzywdy**”. Takie wypowiedzi mogą spowodować, że dziecko zamknie się na rozmowę i przestanie zwracać się o wsparcie.
- „**Pokaż swoje ręce, nogi, brzuch, bo muszę sprawdzić, czy znowu się nie pociąłeś**”. Systematyczne pilnowanie i kontrolowanie wzmacnia napięcie nastolatka -> zatacza się błędne koło.

Natychmiastowe wyeliminowanie samookaleczeń jest zazwyczaj niemożliwe. W niektórych przypadkach może to również przynieść szkody – jeśli nastolatki nie mają innego sposobu radzenia sobie z psychicznym dyskomfortem, mogą poczuć się jeszcze bardziej bezradne i przytłoczone swoimi emocjami oraz problemami.

Samookaleczenia to sygnał, że nastolatek potrzebuje pomocy. Nie zostawiaj go samego z tym problemem. Zwróć się po profesjonalną pomoc jak najszybciej.



116 111

CAŁODOBOWY ANONIMOWY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



800 12 12 12

TELEFON ZAUFANIA RZECZNIK PRAW DZIECKA (POMOC PRAWNA I PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI ORAZ ICH OPIEKUNÓW)

Opracowała: Yulia Shilenko
Grafika: Małgorzata Karakuska-Baran

