

SAMOOKALECZENIA

CZY PROBLEM DOTYCZY
MOJEGO DZIECKA?

SAMOOKALECZANIE SIĘ

- To celowe zadawanie sobie bólu lub ranienie swojego ciała.
- Coraz więcej dzieci i młodzieży wybiera ten sposób radzenia sobie z niechcianymi emocjami oraz trudnościami życiowymi.
- Samookaleczanie (cięcie się) jest najczęściej pozbawione intencji samobójczych. Trzeba jednak pamiętać, że jest ono poważnym sygnałem **głębszych problemów**, z którymi dziecko nie potrafi sobie poradzić. Świadczy o przytłaczającym poczuciu osamotnienia i bezradności.
- Jest wołaniem o pomoc!

**Zadawanie sobie bólu fizycznego
ma na celu
przerwanie bólu emocjonalnego.**

W jaki sposób dzieci i młodzież się okaleczają?

- **nacinanie ostrym narzędziem** (nożem, żyletką, kapslami o ostrych brzegach, itd.) ramion i przedramion, nóg, stóp, brzucha, miejsc intymnych;
- **gryzienie własnego ciała, drapanie** – aż do poważnych uszkodzeń skóry i naskórka;
- nakłuwanie, **przypalanie**, wyrywanie włosów/brwi/rzęs;
- uderzanie o twarde przedmioty;
- **provokowanie wypadków** i inne.

Podjęciu działań autoagresywnych przez dziecko lub młodą osobę, zawsze towarzyszą silne przeżycia wewnętrzne (emocje, myśli), na ogół bardzo trudne i bolesne.

Dzieci dokonują okaleczeń w ukryciu a pozostałe po tych działaniach ślady często są chowane pod warstwą ubrań, długich rękawów, bransoletek. Wiąże się z tym silne uczucie wstydu.

Dlaczego się okaleczają?



Próbują zagłuszyć cierpienie psychiczne
cierpieniem fizycznym.

Raniąc swoje ciała, czują ulgę uwalniają się od
trudnych i silnych emocji, takich jak lęk, rozpacz,
wściekłość czy niepokój.

Czują się osamotnione w długotrwałym smutku i problemach rodzinnych.

Czują się samotne, wyobcowane z otoczenia, odczuwają brak zainteresowania rodziców.

Nie potrafią prosić o pomoc.

Zadawanie ran własnemu ciału jest komunikatem dla otoczenia, mającym pokazać, że dana osoba cierpi, jednak nie potrafi wyrazić swego cierpienia słowami.

Jest to zwracanie uwagi otoczenia na problem i wołanie o pomoc.

**Nie potrafią rozmawiać o swoich
problemach, uczuciach i potrzebach.**

Często są przekonane, że nie mają z kim
rozmawiać.

**Postrzegają emocje jako wstydlive
i niebezpieczne.**

Nauczyły się, że wyrażanie uczuć jest nieakceptowane społecznie np. przez rodziców. Nauczyły się tłumić emocje, co doprowadza do trudnych do zniesienia stanów pustki emocjonalnej lub wewnętrznego napięcia.

**Brakuje im poczucia niezależności
i własnych granic.**

**Chcą mieć kontrolę nad swoim życiem
i samodzielnie o nim decydować.**

Samouszkadzanie ciała jest tu sposobem na odzyskanie autonomii, wyzwolenie się spod **nadopiekuńczości rodziców**, nadmiernej kontroli otoczenia. Nastolatek może bowiem sam wybierać, w którym miejscu i w jaki sposób uszkodzi swoje ciało.

Dokonywanie samouszkodzeń niejednokrotnie pozwala stać się członkiem pewnych grup rówieśniczych, **doświadczyć poczucia przynależności, akceptacji i zrozumienia** w trudnym okresie wchodzenia w dorosłość.

Może to być realna grupa kolegów, znajomych. Może też być grupa wirtualna przy interaktywnych grach komputerowych, a także manipulator realny lub wirtualny, który zyskując zaufanie dziecka, staje się jego przewodnikiem.

Tnę się, ponieważ: *chciałem zobaczyć jak to jest,
zdenewrowałem się, nudziłem się, wkurzyłem się, inni też tak
robią, było mi smutno, czuję się samotny, inny, skrzywdzili mnie,
nie wiedziałem co dalej robić, poczułem wielką złość, już nie
mogę, nikt mnie nie kocha, nikt mnie nie rozumie, mają mnie
gdzieś, czuję się winny, nie mogę nikomu powiedzieć, lubię to, to
mnie uspokaja, czuję ulgę, w ramach kary, nie potrafię inaczej,
nie lubię siebie, nie lubię swojego ciała, pozwala mi to odreagować,
przynajmniej coś ode mnie zależy, to pomaga, uzależniłam się,
lubię widok krwi i blizn, głos mi każe.*

Czy można się od tego uzależnić?

Tak! Samouszkodzenia mogą również prowadzić do uzależnienia.

Mechanizm jest taki sam jak w przypadku uzależnienia od narkotyków czy alkoholu.

Na początku kaleczenie się jest eksperymentowaniem, modą, jedną z form zagłuszania przykrych stanów.

Poprzez zadawanie sobie bólu w różnych formach, mózg dziecka zaczyna wydzielać **endorfiny**, co działa przeciwbólowo i poprawia samopoczucie.

Dlatego osoba stosująca metody autoagresywne ma chwilowe poczucie poprawy nastroju, a nawet euforii.

Ta chwilowa przyjemność, ulga, możliwość oderwania się od przykrych sytuacji i przeżyć powoduje, że dzieci i młodzież coraz częściej sięgają, jak po narkotyki, po ten sposób radzenia sobie z życiem.

Jest on za darmo i nie jest zabroniony przez prawo.

Samouszkodzenia stają się środkiem zastępczym, który jest znany, dostępny i sprawdzony, dlatego wciąż powraca jako dobry sposób na ucieczkę od przykrości i trudności dnia codziennego.

Działa jak znieczulenie i poprawia nastrój. Jednakże działanie endorfin w takim przypadku jest krótkotrwałe i nie leczy zranionej duszy!

Samookaleczenia a depresja

Przyczyną samookaleczania może być także depresja. Depresja i jej przebieg powoduje, że chory często czuje się niepotrzebny, odrzucony i bezużyteczny. Jest to bezpośrednio związane z niskim poczuciem własnej wartości oraz zaniżoną samooceną.

Ponieważ depresja powoduje między innymi obniżenie nastroju, a czasem myśli samobójcze oraz wiele trudnych dolegliwości emocjonalnych, chory szuka ucieczki i rozwiązania problemów.

Depresja często wywołuje bardzo niebezpieczne zachowania, które prowadzą do uszkodzenia ciała. Samookaleczenie się jest jedną z bardziej drastycznych metod poprawiania swojego samopoczucia oraz zmniejszania cierpienia psychicznego również w depresji.

Depresję należy możliwie szybko rozpoznać i leczyć.

Na co zwracać uwagę w zachowaniu dziecka? Jak reagować?

Jeśli zauważymy, zmiany w zachowaniu, obniżony nastrój oraz to, że nasze dziecko ma nieznane nam opatrunki, szuka ubrań z długimi rękawami, nagle ma dużo bransoletek albo gumki recepturki na przegubach (jak się nimi pstryka to też boli), nie chce rozbierać się na WF-ie (albo z niego ucieka), ma ślady po cięciach, kaleczy się, uderza się lub w inny sposób robi sobie krzywdę **reagujmy od razu!** Nie udawajmy, że tego nie widzimy, że samo przejdzie.

Rozmawiajmy z dzieckiem, szukajmy z nim kontaktu nawet jeśli ono twierdzi, że tego nie chce. Jest to często ostatni moment, kiedy możemy się do dziecka zbliżyć i skutecznie mu pomóc.

Gdy tajemnica dziecka zostanie odkryta, zazwyczaj reagujemy dość gwałtownie i emocjonalnie. Dziecko przeważnie spotyka się z naszą dezaprobatą, wściekłością, pretensjami, bezradnością i lękiem.

W takiej sytuacji pojawia się u niego jeszcze większe napięcie, poczucie osamotnienia, odrzucenia, niezrozumienia. Kontakt z dzieckiem może zostać zerwany.

Dlatego ważne jest, aby interweniując wykazać zainteresowanie, empatię i zrozumienie dla dziecka i jego problemów (warto wcześniej ochłonać).

Pamiętajmy, że to nie my mamy mówić (wygłaszać opinie, oceniać, strofować wyrażać zdziwienie i niedowierzanie).

Naszym zadaniem jest **słuchać** i sprawić, żeby dziecko **chciało do nas mówić**.

Może być tak, że dawno ze sobą nie rozmawialiście, a wasze kontakty ograniczały się do wydawania poleceń (ucz się, posprzątaj) krytykowania (jesteś do niczego, nieodpowiedzialna, za gruba, za chuda, na pewno oblejesz ten egzamin, jak ty wyglądasz...).

Nawet jeśli tak było to nie musi być nadal. Możesz naprawić relacje ze swoim dzieckiem, a pomoc Ci może psycholog albo terapeuta rodzinny.

Najważniejszym elementem walki z autoagresją jest budowanie wsparcia ze strony bliskich osób oraz fachowa pomoc psychologów, terapeutów i lekarzy psychiatrów.

Prezentację przygotowała, na podstawie opracowania mgr Ewy Góralczyk, pedagog
Olimpia Kowal-Gadecka.

Opracowanie pani mgr Ewy Góralczyk zostało zaczerpnięte ze strony internetowej
<https://klinikiallenort.pl/czytelnia/wpisy/samookaleczenia>

