

Samookaleczanie młodzi eży

Opracowanie: Magdalena Plich

Samookaleczenie to celowe uszkodzenie własnego ciała, akt autoagresji.

Własne doświadczenia zawodowe pokazują, że temat samookaleczeń budzi wiele, trudnych emocji, odczuć, myśli.

Samookaleczenia można porównać do wierzchołka góry lodowej. Zadawanie sobie bólu widzimy tak jak wierzchołek wystający ponad powierzchnię wody. Natomiast ta część góry lodowej, która znajduje się pod powierzchnią nie jest łatwo dostępna i nie dla każdego. Analogicznie można odnieść to do emocji, cierpienia wewnętrznego, ran psychicznych, bólu wewnętrznego, silnego napięcia emocjonalnego, których doświadcza osoba samookaleczająca się. Takie destrukcyjne działania pełnią ważne psychologiczne funkcje, m.in.: pomagają zredukować napięcie emocjonalne i stres, ułatwiają radzenie sobie z przeżyciami, które wydają się nie do zniesienia, uwalniają od nieprzyjemnych uczuć (np. gniewu, wstydu) lub pozwalają coś poczuć (w przypadku osób doświadczających „emocjonalnej pustki”), odwracają uwagę od problemów. Postrzegane są również jako środek pomagający utrzymać się przy życiu, także dają okazję do zaopiekowania się sobą, poprzez opatrywanie ran; pełnią funkcję samokarania. Czasem (ale nie zawsze) mogą im towarzyszyć myśli samobójcze.

Z praktyki wynika, że najboleśniejszym doświadczeniem nastolatków dokonujących aktów autoagresji jest przytłaczające poczucie osamotnienia i niezrozumienia.

Sposoby zadawania sobie ran bywają różne, m.in.

- najczęściej nacięcia na skórze przedramion, nadgarstków, nóg, dłoni,
- przypalanie papierosem,
- drapanie,
- wbijanie sobie ostrych przedmiotów lub połknięcie ich,
- bicie,
- działania bardziej zakamuflowane, takie jak np. nałogi, zaniedbania, szkodliwe nawyki żywieniowe.

Jeśli stosujesz samookaleczenia i jesteś gotów szukać pomocy:

- zwróć się komuś zaufanemu, najlepiej komuś dorosłemu (może to być ktoś bliski, pedagog szkolny, ulubiony nauczyciel, któryś z członków rodziny),
- spróbuj zrozumieć dlaczego to robisz, w jakich sytuacjach i jakiego rodzaju emocje się z tym wiążą. Odkrycie przyczyny pomoże znaleźć rozwiązanie,
- ucz się rozpoznawać swoje emocje. Staraj się rozumieć jaki jest związek twoich emocji z twoimi czynami i tym, co dzieje się wokół ciebie,
- znajdź nowe sposoby radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami, np. słuchaj muzyki, maluj, rysuj, zacznij prowadzić pamiętnik, zapisz na kartce swoje emocje, a potem ją podrzyj,
- jeśli tniesz się, aby rozładować złość lub napięcie to możesz ćwiczyć, zaopatrzyć się w piłeczkę antystresową,
- jeśli czujesz się samotny to zadzwoń do przyjaciela, porozmawiaj z kimś, szukaj wspierającego towarzystwa,
- jeśli potrzebujesz się uspokoić, ukoić nerwy to weź przyjemną kąpiel, zjedz coś dobrego, pobaw się z kotem lub psem, wyjdź na spacer,
- szukaj swoich sposobów, które pomogą Ci obniżyć napięcie,
- SKORZYSTAJ ZE SPECJALISTYCZNEJ POMOCY.

Okaleczanie się wywołuje wiele skrajnych reakcji otoczenia, są to m.in.: nie zauważanie problemu (bardzo powszechne), wpadanie w panikę, zwiększona kontrola, nadmierne obserwowanie nastolatka i podejrzliwość, niechęć do kontaktu, lęk, niepokój, obawy, złość, niezrozumienie, a przede wszystkim strach i niewiedza jak się zachować, jak reagować.

Jak reagować, żeby nie zaszkodzić?

- nie krzycz; jeśli ktoś robi sobie krzywdę to jest to wołanie o pomoc,
- spróbuj spokojnie poszukać rozwiązania,
- w rozmowie z nastolatkiem pokaż, że zależy Ci na kontakcie,
- nazwij problem; pokaż że zauważasz np. nacięcia na skórze, bandaż, plastry, chustki na rękach, dodatkowe bransoletki, chodzenie w bluzie z długim rękawem w upalny dzień, żyłki w pokoju itp.,
- okaż, że zależy Ci na zrozumieniu, że naprawdę chcesz się dowiedzieć, co czuje i czego doświadcza nastolatek,
- okazuj szacunek, bądź delikatny, nie okazuj paniki,
- okaż zainteresowanie, gotowość do wysłuchania,
- zadeklaruj gotowość do szczerzej rozmowy w każdej chwili (ale tylko jeśli naprawdę ją masz),
- zachęcaj do kontaktu ze specjalistą (pedagog szkolny, psycholog szkolny, psycholog w poradni),
- usłysz co ma do powiedzenia nastolatek, nie skupiaj się na tym co ty chcesz powiedzieć i na swoich emocjach,
- nie bagatelizuj problemu. Nastolatek nie robi tego po to, aby Cię zdenerwować ani zrobić na złość, on cierpi i sobie z czymś nie radzi,
- spróbuj zrozumieć na czym polega problem,
- odpuść wymagania, a okaż więcej ciepła.

BIBLIOGRAFIA:

- materiały szkoleniowe z zajęć dotyczących interwencji kryzysowej prowadzonych przez Metis,
- Samoszkodzenia. Istota. Uwarunkowania. Terapia. – A. Suchańska, J. Wycisk