

## Samookaleczenia u młodzieży

**stres + niska samoocena + ciągła krytyka + brak wsparcia ze strony najbliższych  
= samookaleczenia**

Autoagresja u młodzieży to coraz częściej spotykany problem, którego rodzice nie powinni bagatelizować. Rany jakie zadają sobie dzieci są przez nich skrzętnie ukrywane. Są to najczęściej rany cięte lub klute na rękach, nogach, brzuchu.

### Najczęstsze przyczyny samookaleczeń to:

- niekorzystna sytuacja rodzinna, ( rozwód, kłótnie, problemy finansowe, alkoholizm, nadmierne wymagania- rygorystyczni rodzice),
- próba zwrócenia na siebie uwagi, zaistnienia w środowisku rówieśniczym, szkolnym, bądź rodzinnym,
- sposób radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami,
- odrzucenie ze strony rówieśników,
- negatywny obraz siebie i niechęć do własnego ciała,
- próba wołania o pomoc,
- poczucie winy i konieczność ukarania się,
- próba wymuszenia jakiegoś zachowania na otoczeniu,
- jednostka chorobowa (np. autyzm, depresja, uszkodzenie mózgu substancjami chemicznymi,

U osoby, która się okalecza, na krótki czas wyzwalają się endorfiny, które działają przeciwbólowo, poprawiają nastrój. Ponadto przez niektórych nastolatków krew postrzegana jest jako oczyszczenie ze zła, samokaranie się np. za „obżarstwo”. Okaleczenie powoduje, że ból staje się realny, widoczny i może służyć do komunikacji z otoczeniem. Niektóre dzieci z różnych powodów nie powiedzą wprost o swoich problemach rodzicom, wysyłają jednak niewerbalny sygnał o pomoc właśnie w postaci samookaleczenia.

Cierpienie psychiczne młodych ludzi jest najczęściej niewidoczne i może być interpretowane jako zły humor, arogancja, bunt lub nieśmiałość i wycofanie. Często rodzice nie zauważają problemu bądź go umniejszają.

### Co robić jeśli zauważymy ślady samookaleczeń u dziecka?

**Nie daję efektów pocieszanie typu „będzie dobrze”, zakazywanie, karanie i wywieranie presji.**

1. Pierwsza pomoc - zaproponowaniu rozmowy.
2. Trzeba być nastawionym na wysłuchanie, nie wolno oceniać, krytykować, ignorować. Jeżeli nastolatek nie chce mówić, należy do rozmowy wrócić następnego dnia, zaproponować napisanie listu bądź narysowanie rysunku.
3. Ważne jest przedstawienie metod jak radzić sobie ze stresem.
4. Należy zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Należy przeanalizować okoliczności, w których najczęściej dochodzi do samookaleczenia i zaproponować osobie autoagresywnej inne strategie rozwiązania problemu, np. wyjście z domu, porozmawianie z kimś, posłuchanie muzyki, zajmowanie się czymś interesującym. Można

wymyślić także inny sposób na rozładowanie emocji, np. ściskanie w rękach kostki lodu, zadanie sobie nieszkodliwego bólu (np. poprzez zjedzenie ostrego chili, wzięcie lodowatego prysznicza).

Ważne jest, aby wszelkie zachowania autoagresywne nie były lekceważone. Pozornie niewinne objawy mogą, bowiem świadczyć o poważnych problemach emocjonalnych, zaburzeniach zachowania.

**Terapia osób autoagresywnych powinna obejmować całą rodzinę, ponieważ obecność takiego zdarzenia świadczy zwykle o problemach wewnątrz rodziny.** Najczęściej składa się na nią terapia psychologiczna (czasem także praca z psychiatrą) oraz socjoterapia.

Cenne może okazać się także wsparcie rówieśnicze. Warto zapraszać do domu przyjaciół, koleżanki bądź kolegów osoby samookaleczającej się, by mogła uzyskać ich wsparcie.

**Pamiętajmy, że dziecko samo sobie nie poradzi z tym problemem.**

**Rolą dorosłych jest wspieranie i pomoc w tym trudnym dla dziecka okresie.**

W naszej szkole mogą Państwo otrzymać pomoc ze strony pedagoga i psychologa szkolnego.

Wykorzystano informacje zamieszczone na stronie internetowej Edux.pl

Przygotowała Małgorzata Janusz – pedagog