Samouszkodzenia nastolatków.

Jak reagować? Czego unikać? Jak pomóc?

Samouszkodzenia, nastolatków to coraz większy problem współczesnego świata, zataczający coraz szersze kręgi. Według badań przeprowadzanych przez fundację „Dajemy dzieciom siłę” samookaleczeń dokonuje co 6 dziecko/nastolatek
w Polsce, w wieku 11-17 lat. Częściej są to dziewczyny, niż chłopcy.

Samouszkodzenie to zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie dla życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, a jest wykonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i zakomunikowania o nim (Walsh, 2014).

Samouszkodzenia, samookaleczania mogą przyjmować różne formy. Pierwszym skojarzeniem są rany na ciele, spowodowane cięciem, ale mogą to być też działania w postaci stale rozdrapywanych ran, wyrywane włosy, brwi, obgryzione aż po opuszki paznokcie, oparzenia, połknięte ostre przedmioty, siniaki na głowie lub rękach, powstałe w wyniku uderzania. Wobec takich zachowań pojawia się pytanie: dlaczego dzieci to sobie robią?

*Przyczyny samouszkodzeń.*

 Jest wiele mitów na temat tego, jakie są przyczyny dokonywania samookaleczeń wśród nastolatków. Do najpopularniejszych należy chęć zwrócenia uwagi, potrzeba atencji. Inne mówią, że jest to współczesna moda, nadmiar wolnego czasu, chęć zrobienia komuś na złość. Myślenie o przyczynach samouszkodzeń w takich kategoriach nie jest prawidłowe i powoduje trudności a nawet blokadę w komunikacji, co skutecznie utrudnia pomoc. Samouszkodzenie to nie jest cel, lecz sposób.

 Nastolatkowie dokonujący samookaleczeń robią to w odniesieniu do siebie (nie do kogoś), z powodu własnych trudności emocjonalnych, jako reakcja na to, że nie mogą sobie z czymś poradzić. Samouszkodzenia pojawiają się, ponieważ pełnią one funkcję: **afektu lub potrzeby kontroli.**

 Nastolatek dokonuje aktu samookaleczania w momencie, kiedy czuje potrzebę wyregulowania emocji, kiedy są one silne, intensywne, a ból jest trudny do zniesienia. Dokonanie samookaleczania obniża napięcie, jest sposobem na poradzenie sobie z silnym stresem, jest również sposobem na przejęcie kontroli nad swoim życiem, sobą albo sytuacją. Cierpienie fizyczne jest bardziej znośne, niż to psychiczne, można skuteczniej nim kierować, można zadawać sobie silniejszy lub słabszy ból. Samookaleczanie to również chęć „poczucia”, sposób na odrętwienie, apatię, brak czucia. Nieprzerwane, niezauważone samookaleczania z czasem mogą spowodować, że nastolatek uzależni się od takich działań i nie będzie umiał radzić sobie inaczej, niż właśnie w taki sposób.

*Jak zauważyć.*

Samookalaczającego się nastolatka można zauważyć. Można rozpoznać go po bliznach i ranach na rękach albo na nogach. Sygnałem ostrzegawczym jest również odróżniający się ubiór – długie bluzy i spodnie w ciepłe dni albo w ciepłym domu, niechęć do przebierania się np. przed lekcją w-fu albo u lekarza. Osoby samookalaczające się chcą ukryć swoje rany unikają więc miejsc, gdzie trzeba się rozbierać, np. plaża, basen, badanie lekarskie. Samookaleczaniu często towarzyszy obniżenie nastroju, unikanie towarzystwa, unikanie bliskich relacji z rówieśnikami, utrata pasji, zainteresowań, unikanie rozmów z rodzicem, nauczycielem, wyolbrzymianie problemów, nieadekwatne reakcje na sytuacje, krzyk albo płacz, nadmierna wrażliwość.

*Jak reagować.*

 „Odkrycie” samookaleczenia jest trudnym doświadczeniem, zarówno dla dziecka, które to zrobiło, jak i rodzica/nauczyciela/opiekuna, który to „odkrył”.

W takich sytuacjach **nie można:**

* Bagatelizować zdarzenia ani też go lekceważyć słowami „*wyrośniesz z tego*”, „*ogarnij się, to nic takiego*”. Samookaleczenia są sygnałem, że dzieje się coś groźnego, coś, co wymaga „zaopiekowania”. Ignorowanie tego może doprowadzić do eskalacji zachowań, uzależnienia albo próby samobójczej. Samookaleczenie nie jest oznaką słabości lecz niemym wołaniem o pomoc.
* Obwiniać albo oskarżać dziecka słowami „*specjalnie to zrobiłeś”, „przez ciebie trafię do szpitala”.* Takie zachowanie zbuduje barierę między osobą potrzebującą pomocy a rodzicem/nauczycielem, czyli osobami, które mogą tej pomocy udzielić. Utrudni to znalezienie skutecznych sposobów pomocy.
* Wzmocnić kontroli i karać. Młody człowiek potrzebuje autonomii i możliwości decydowania o sobie. Wprowadzanie nadmiaru kontroli albo kar sprawi, że jeszcze skuteczniej będzie swoje samookaleczenia ukrywał. Pojawi się in też więcej. Nadmierna kontrola jest odbieraniem wolności, co sprawia dyskomfort
a u wrażliwych osób ból. Kara również odbierana jako sposób zadawania dodatkowego bólu.
* Grozić słowami „*jeszcze raz o to zrobisz, to zobaczysz*” albo wymuszać umowy „*obiecaj, że już tego nie zrobisz*” lub „*jak tego nie będziesz robił kupię ci nowego smartfona”.*
* Zawstydzać słowami „*jak ty wyglądasz”, „do końca życia ci to zostanie”, „teraz musisz to przykrywać*”, *„co ty to wyprawiasz?*
* Radzić, pouczać czyli przekazywać racjonalne powody, dla których nie warto się samo okaleczać. Uświadomienie nastolatkowi na poziomie racjonalnym negatywnych skutków samookaleczeń może się pojawić, ale dopiero w późniejszej fazie pracy terapeutycznej. Ponadto radząc działamy tylko na objaw, nie dotykamy przyczyn, fundamentów, tego, co leży u podstaw samookaleczeń.
* Stosować pozytywnych afirmacji słowami „*wszystko będzie dobrze”, wszystko się ułoży” „dasz radę”.* Próba zmiany nastawienia może zaostrzyć problem.

Co zatem należy robić w sytuacji, kiedy odkryjemy samookaleczenie
u dziecka/nastolatka?

To, jaka będzie reakcja na samouszkodzenie będzie zależne od kilku czynników, które leżą u podłoża tych zachowań. Są to czynniki osobowościowe, czyli skłonności danej osoby do różnych działań, w tym samookaleczeń, czynniki biologiczne czyli związane np. z chorobami, zaburzeniami psychicznymi oraz czynniki środowiskowe związane
z sytuacją rodzinną, szkołą, grupą rówieśniczą, historią życia.

 W sytuacji samookaleczeń należy:

* Zachować spokój i akceptować fakt, że pojawił się poważny problem, na który należy zareagować.
* Zapewnić dziecko słowem i gestem, że nie zostanie z tym problemem samo,
że będzie dla niego szukana najlepsza forma pomocy.
* Nabrać dystansu, nie wartościować, nie oceniać, lecz opisać problem, czyli to co widać, czego można być pewnym: „*widzę rany na twojej ręce, powiesz mi skąd się wzięły”*? Nie być natarczywym i drążyć, jeśli nie chce odpowiadać, dać czas na reakcję i słowa.
* Reagować na problem, nie na objaw: „myślę, że cierpisz z powodu tych ran”, „myślę, że jest w twoim życiu coś trudnego”, „czasem, gdy jest nam ciężko szukamy różnych sposobów poradzenia sobie i nie zawsze znajdujemy ten najlepszy, „poszukamy innego rozwiązania”. Tym sposobem można odgrodzić dziecko od problemu i dać mu do zrozumienia, że nie zostało samo.
* Poszukać najlepszej, specjalistycznej formy pomocy dla nastolatka.

Pomoc dla samookalaczających się dzieci można znaleźć w:

- poradniach psychologiczno-pedagogicznych,

- przychodniach zdrowia oraz zdrowia psychicznego,

- gabinetach i ośrodkach psychoterapeutycznych,

- ośrodkach interwencji kryzysowej.

W Polsce działają również telefony zaufania:

- 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka, gdzie mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problem dziecka.

- 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę,

- 800 800 605 – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Monika Bosek-Kaczmarzyk

psycholog