

SAMOUSZKODZENIA

WSKAZÓWKI DLA RODZICA



SAMOUSZKODZENIA

Pokaż mi swoje blizny.
Dlaczego?
Chcę zobaczyć, ile razy mnie
potrzebowałeś/eś
a mnie przy Tobie nie było...



Definicja samouszkodzeń

Samouszkodzenia są to :

- nieakceptowane społecznie i kulturowo zachowania, polegające na umyślnym naruszeniu ciągłości tkanki własnego ciała lub doprowadzeniu do powstania innych obrażeń, bez intencji samobójczej;
- jest to znaczna liczba zachowań różniących się zastosowaną metodą i stopniem zagrożenia dla zdrowia lub życia jednostki , mogących być symptomem współwystępującym z wieloma zaburzeniami psychicznymi.



Przyczyny samouszkodzeń!!!

- doświadczenie straty bądź konfliktu w relacji z bliską osobą (sprzeczka z przyjaciółką lub porzucenie przez chłopaka);
- doświadczenie wykorzystania lub upokorzenia przez opiekuna czy partnera (zlekceważenie lub wyśmianie problemu nastolatka przez rodzica, uległość w stosunku do seksualnych zachowań partnera motywowana obawą przed odrzuceniem);
- problemy z osiągnięciem zadowalających rezultatów w szkole, pracy, sporcie czy innych aktywnościach (porażka na ważnym sprawdzianie lub występie publicznym);
- styczność z rówieśnikami , którzy dokonują samookaleczeń.



Dlaczego się okaleczają?

- próbują **zagłuszyć** cierpienie psychiczne cierpieniem fizycznym;
- czują się **osamotnione** w długotrwałym smutku i problemach **rodziny**;
- **nie potrafią prosić o pomoc**;
- **nie potrafią rozmawiać o swoich problemach, uczuciach i potrzebach**, bo nikt ich tego nie nauczył;
- **postrzegają emocje jako wstydliwe i niebezpieczne**;
- **brakuje im poczucia niezależności i własnych granic**. Chcą mieć **kontrolę nad swoim życiem i samodzielnie o nim decydować**;
- wielu z nich ma za sobą **traumatyczne przeżycia**, związane z byciem w roli ofiary, towarzyszy im negatywny obraz siebie i niechęć do własnego ciała;
- dokonywanie samouszkodzeń niejednokrotnie pozwala stać się członkiem pewnych grup rówieśniczych, **doświadczyć poczucia przynależności, akceptacji i zrozumienia** w trudnym okresie wchodzenia w dorosłość.

Jakie są objawy?



➔ Objawy samouszkodzeń:

- blizny, zadrapania, siniaki o niewiadomym pochodzeniu, skaleczenia;
- częste opatrunki, ślady krwi na ubraniu;
- nagłe zmiany nastroju;
- unikanie kontaktów z rówieśnikami;
- zmiana stylu ubioru, np. długie rękawy, szerokie bransoletki,, długie spodnie w upalny dzień;
- unikanie zajęć wychowania fizycznego lub innych aktywności wymagających odkrycia ciała;
- noszenie przy sobie ostrych narzędzi (żyletki, noże, szpilki, rozkręcone temperówki);
- zaciekawienie tematyka samouszkodzeń.

➔ Konsekwencje samouszkodzeń!

□ Konsekwencje fizyczne:

rany powstałe na skutek okaleczania ciała. Brak należytej dbałości o zranienie może doprowadzić do infekcji, tworzenie się trwałych szpecących blizn, włóknienia, obrzęku limfatycznego, zakrzepowego, zapalenia żył, a nawet posocznicy.

➔ Konsekwencje samouszkodzeń!

- Konsekwencje emocjonalne:
- ✓ **natychmiastowe:** mają związek z samopoczuciem, które towarzyszy osobie bezpośrednio po uszkodzeniu ciała. Mogą mieć zabarwienie pozytywne: ulga, poczucie kontroli nad własnym ciałem bądź rzeczywistością, a nawet subiektywne poczucie siły. Zdarzają się też stany o zabarwieniu negatywnym: wstyd, przekonanie o własnej beznadziejności. Bez względu na emocje, samouszkodzenie mają tendencje do utrwalania się;
- ✓ **dalekosiężne:** zastopowanie emocjonalnego rozwoju człowieka, gdyż podstawowy problem wciąż pozostaje nierozwiązany. Chroniczne okaleczanie się może doprowadzić do poczucia kontroli nad własnym życiem i stać się kolejnym obszarem postrzeganym w kategorii porażki – może to przyczynić się do powstania intencji samobójczej.

➔ Konsekwencje samouszkodzeń!

□ Konsekwencje społeczne:

To głównie reakcje otoczenia na fakt okaleczenia się przez młodą osobę. Oparte zazwyczaj na silnych emocjach: od chęci niesienia pomocy i przesadnej troski o odrzucenie i napiętnowanie. Otoczenie nie zawsze reaguje w taki sposób, jaki osoba samo okaleczająca się sobie założyła, czy jakiego w danej chwili potrzebuje. Blizny, które pozostają na ciele, mogą jeszcze przez długie lata odbijać się na funkcjonowaniu społecznym i zawodowym powodując stygmatyzację i odrzucenie.

Pomóż w odnalezieniu siebie





Ważne!!!

- ⦿ nie można być obojętnym, reagowanie może uchronić zdrowie, a nawet życie Twojego Dziecka;
- ⦿ 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 zagłuszenia przykrych stanów. Poprzez zadawanie sobie bólu w różnych formach, mózg dziecka zaczyna wydzielać **endorfiny**, co działa przeciwbólowo i poprawia samopoczucie.

Okaż swoją pomoc

Liczy się każda myśl, każdy
uśmiech, każde słowo, każda
wyciągnięta dłoń, każdy człowiek...





Rozmowa !

- zaczynamy od bezpośredniej przyczyny rozmowy oraz od okazania troski i chęci pomocy;

np. zauważyłam, że często nosisz długie bluzki, nawet kiedy jest ciepło. Ostatnio na rękawie znajdowały się plamy, to chyba była krew. Niepokoi mnie ta sytuacja i dlatego chciałabym o tym z Tobą porozmawiać. Jeśli masz jakieś problemy, przeżywasz ciężkie chwile, to jestem tu po to, aby Ci pomóc. Naprawdę bardzo mi na tym zależy. Opowiesz mi co się stało?

- okaż wsparcie, reaguj na problemy dziecka z szacunkiem, zrozumieniem, że może na Ciebie liczyć. Bądź spokojny i cierpliwy;
- uprawomocnij emocje dziecka, czyli potwierdź, że to co myśli i czuje jest odpowiednie i możliwe do przyjęcia w danej sytuacji;

np. Masz prawo odczuwać złość w związku z tym jak potraktował Cię kolega



Czego nie wolno podczas rozmowy!

W czasie rozmowy unikaj:

- domyślania się (wiem co czujesz, co myślisz, co chcesz powiedzieć);
- krytykowania (nie wolno tego robić);
- narzucania rozwiązań (skończ z tym, powinieneś wiedzieć, że...);
- niespójność komunikatów (trzeba być wiarygodnym);
- szybkiego dawania rad (najpierw stosuj podejście „ my” potem „TY”)

➔ Jak pomóc dziecku, które się samookalecza?

- ❑ Poszukaj **profesjonalnej pomocy** psychologicznej lub psychiatrycznej!
- ❑ **Udziel wsparcia** – bądź cierpliwy.
- ❑ **Zapewnij środki medyczne** – upewnij się, że życie i zdrowie dziecka nie jest zagrożone oraz że potrafi ono samodzielnie się opatrywać.
- ❑ **Zadbaj także o siebie** – dla Ciebie to też trudna sytuacja. Poszukaj wsparcia.
- ❑ **Nie bądź obojętny!** Nie udawaj, że nie widzisz problemu!
- ❑ **Nie krytykuj!** Twoje dziecko naprawdę cierpi.
- ❑ Nigdy nie mów, że autoagresja jest wyrazem słabości – to mit!
- ❑ **Nie karz** – to nie rozwiąże problemu.
- ❑ **Nie obwiniaj** – ani siebie, ani dziecka. To nie pomoże, a uniemożliwi nawiązanie bliskiej relacji.

Opracowanie:

M.Wierzchowska J.Nosalska, R.
Mudziuk Sadowska