

SAMOOKALECZENIA

Samookaleczanie to uszkodzenia ciała, które mogą mieć formę powierzchniowych, gładkich ran ciętych, to także wbijanie ostrych przedmiotów w ciało, połykanie ich, przypalanie i wiele innych. Przyjmuje się, że są to nieakceptowane społecznie zachowania pozbawione intencji samobójczych, polegające na celowym naruszeniu ciągłości własnego ciała lub doprowadzanie do powstania różnych jego obrażeń. Najczęściej stosowane formy:

- nacinanie ciała ostrym narzędziem
- zadawanie sobie ciosów
- przypalanie skóry
- nakłuwanie ciała
- rozdrapywanie skóry
- gryzienie
- szczypanie
- obgryzanie paznokci i skórek
- wrywanie włosów

Zwykle takie działania nie prowadzą bezpośrednio do zagrożenia życia i podejmowane są najczęściej pod wpływem intensywnych emocji. Jednak analizy pokazują, że osoby dokonujące samookaleczeń niekiedy podejmują także próby samobójcze.

W odpowiedzi na wyraźnie narastający problem występowania samookaleczeń przede wszystkim wśród młodzieży, przyjmuje się roboczą definicję, nie nadając im statutu zaburzenia, ale traktując samookaleczenia jako behawioralny przejaw trudności, jakie przeżywa osoba w zakresie regulacji własnych stanów emocjonalnych i radzenia sobie ze stresem. W zależności od charakteru samouszkodzeń – mogą przerodzić się w formę manifestowania własnych potrzeb, kontrolowania poczynań innych ludzi czy wywierania nacisków poprzez poczucie winy. Okaleczanie ciała stało się środkiem ekspresji i komunikacji własnego cierpienia.

Do przyczyn samookaleczenia zalicza się najczęściej:

- poszukiwanie sposobu regulowania napięcia, walki z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie ze stresorami (także samokaranie),
- trudne, traumatyczne przeżycia (czasami jest forma komunikacji otoczeniu o trudnych przeżyciach wewnętrznych),
- uzyskanie poczucia kontroli, autonomii, niezależności – mogą mieć kontrolę nad swoim ciałem!
- poszukiwanie sposobu na przerwanie cierpienia psychicznego - ból fizyczny jako ekspresja bólu psychicznego – to ciało cierpi, nie ja!

Można powiedzieć, że osoba samookalaczająca się:

- **nie potrafi inaczej rozwiązać problemów:** autoagresja u młodzieży najczęściej wynika z nieumiejętności radzenia sobie z problemami domowymi (rozwód, alkoholizm, kłótnie z rodzicami), a także z niewłaściwych postaw rodzicielskich (odrzućenia, zaniedbania, nadopiekuńczości, nadmiernych wymagań). Towarzyszą temu nieprzyjemne emocje: poczucie bezradności, lęk przed oceną, złość na siebie i innych, nieśmiałość. Stres, jaki z tego powodu odczuwają dzieci jest ogromny i muszą go w jakiś sposób odreagować.
- **woła o pomoc:** jeśli młody człowiek jest pozostawiony sam sobie, nie czuje wsparcia w otoczeniu, nie doświadcza zainteresowania bliskich swoją osobą, jeśli relacje z rodziną są mocno rozluźnione, to samookaleczenie może pełnić funkcję wołania o pomoc, pozyskania uwagi, wsparcia.
- **czuje ból:** długi, przewlekły i trudny do zniesienia ból emocjonalny, który mają zagłuszyć samookaleczenia – chce coś uzyskać: może być próbą przestraszenia kogoś, szantażu, wymuszenia czegoś – chce zaimponować rówieśnikom: coraz częściej można spotkać się z samookaleczeniem się młodzieży by zaimponować swoim kolegom, zyskać poczucie akceptacji.
- **chce zapomnieć:** o problemach, kłopotach domowych lub szkolnych, kompleksach, aby w ten sposób rozładować napięcie psychiczne i uzyskać poprawę swojego samopoczucia.

- **jest chora:** z możliwością samookaleczenia należy liczyć się w zespołach depresyjnych, w chorobach psychicznych (np. schizofrenii), zaburzeniach osobowości (osobowość neurotyczna, psychotyczna, borderline).

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko się okalecza:

- **zaczynj od szczerzej i otwartej rozmowy z dzieckiem** – przedstaw powód swojego zaniepokojenia: Zauważyłem bliznę na twoim nadgarstku...
- **wyraż troskę a nie oskarżenie:** Zaniepokoiło mnie to i chcę z tobą o tym porozmawiać..., Martwię się o Ciebie, Chcę Ci pomóc;
- **unikaj stwierdzeń typu:** Dlaczego to robisz?
- **buduj zaufanie:** Jeżeli przeżywasz trudne chwile i kłopoty, chętnie z Tobą o tym porozmawiam. Zgodzisz się opowiedzieć skąd wzięły się te blizny?
- samookaleczanie to forma radzenia sobie z emocjami. Warto zaproponować dziecku inne – alternatywne, ale bezpieczne sposoby rozładowania napięcia emocjonalnego. Należy podkreślić, że nie wszystkie sposoby będą dobre czy skuteczne. Warto jednak zachęcić dziecko do poszukiwania alternatywy dla samookaleczenia.
- podstawą efektywnego wsparcia jest zrozumienie osoby, której chcemy pomóc!

Warunki dobrej relacji:

Podczas rozmowy reaguj na problemy dziecka z szacunkiem, współczuciem i zrozumieniem. Dziecko potrzebuje byś go wysłuchał i potraktował poważnie. Dzięki temu dasz mu do zrozumienia, że może liczyć na Twoją pomoc i troskę. Słuchaj, okazuj zrozumienie, zainteresowanie i intencję pomocy. Bądź spokojny, cierpliwy, życzliwy, empatyczny. Rozmawiaj zamiast dyskutować. Jeśli Twoje emocje są zbyt intensywne i nie potrafisz spokojnie rozmawiać z dzieckiem na temat samookaleczania, skorzystaj z pomocy psychologa. Na spotkaniu poproś o wskazówki, w jaki sposób rozmawiać z dzieckiem. Zaproponuj dziecku wizytę u psychologa.

Sformułowania przydatne i utrudniające nawiązanie kontaktu z nastolatkiem:

Zamiast	Powiedz
Co się ostatnio z tobą dzieje?	Mam wrażenie, że ostatnio czujesz się nie najlepiej. Czy jest coś, czym chciałbyś się ze mną podzielić.
Dlaczego mi o tym mówisz?	Doceniam, że mi o tym powiedziałeś. Gdybyś chciał/a powiedzieć mi więcej, teraz lub w przyszłości, chętnie cię wysłucham.
Dlaczego to robisz?	Pomóż mi zrozumieć, co się dzieje u ciebie w ostatnim czasie?
Co jest nie tak, że musisz to robić?	Zastanawiam się, czy mógłbyś mi pomóc lepiej zrozumieć to, co sobie robisz?
Opisz mi, jak to robisz?	Opowiedz mi jak to się zaczęło, co się wtedy działo w twoim życiu czy od tego czasu twoje zachowanie jakoś się zmieniło? jak?
Pewnie próbujesz w ten sposób wołać o pomoc?	Wyobrażam sobie, że okaleczanie jakoś musi tobie pomagać, zastanawiam się jak to jest...?

Za: Wycisk J.(2010). Młodzież przeciwko sobie. Wydawnictwo Difin. Warszawa.

Jeśli towarzyszą Ci kłopoty z samookaleczaniem spróbuj skorzystać z alternatywnych sposobów radzenia sobie z napięciem bez uszkodzania ciała:

<p>Gdy czujesz gniew, złość niepokój i odczuwasz potrzebę samookaleczenia możesz zrobić coś, co rozładuje napięcie, a jednocześnie nie krzywdzi Ciebie. Oto przykłady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uderzaj poduszką w ścianę; • krzycz głośno; • ruszaj się, podskakuj; • słuchaj muzyki i głośno śpiewaj; • rzucaj rzutkami do tablicy; • znajdź coś, co możesz zniszczyć (w trakcie niszczenia możesz wykrzyzczyć swoje emocje); • uszyj lalkę – szmaciankę, ją możesz pociąć zamiast siebie; • potnij coś innego np. owoce/warzywa; • narysuj to, co cię denerwuje/martwi; • postrzelaj folią bąbelkową; • dmuchaj i przebijaj balony; • bazgraj po kartce, kolorowej prasie. 	<p>Sposoby, które dają wrażenie bólu (ale nim nie są) bez konieczności krzywdzenia siebie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trzymanie kostek lodu w dłoniach; • klaskanie w dłonie; • gorący lub zimny prysznic; • wypicie szklanki zmrożonej wody; • gumka recepturka na nadgarstku; • żucie kawałka imbiru; • rysowanie po ciele; • siłowanie się z kimś na rękę.
---	---

Jakie funkcje pełnią samookaleczenia?

Samouszkodzenia zawsze służą jakimś celom, dlatego tak łatwo się od nich uzależnić. W odniesieniu do osób, które ich dokonują i doświadczeń, jakie przeżyły, samookaleczenia pełnią różne funkcje, m.in.:

- redukują napięcie wewnętrzne i nieprzyjemne stany emocjonalne. Po dokonaniu samouszkodzenia osoby te często czują się lepiej i są w stanie wrócić do swojego życia.
- służą przekształceniu cierpienia psychicznego w fizyczne, czyli bardziej namacalne. Pozwala to na odzyskanie pewnej kontroli nad wewnętrznym bólem i sytuacją (funkcja ochronna).
- stanowią formę komunikowania się z otoczeniem. Osoby autoagresywne często tłumią w sobie odczucia gniewu i złości, a z czasem również innych emocji. Często dokonują ich ludzie, którzy mają trudności ze zwracaniem się o pomoc, nieufni wobec innych, wycofani. Osoba taka jest przekonana, że nie ma prawa mieć własnych potrzeb, życzeń oraz uczuć. Akt autoagresji ma więc na celu uzewnętrznienie tej wielości zakazanych emocji. Autoagresja to często także próba zakomunikowania innym o swoim cierpieniu. Często właśnie samookaleczanie się stanowi dla osoby jedyną dostępną formę komunikacji z otoczeniem.
- mogą być łącznikiem między ja duchowym i ja cielesnym. Osoby autodestrukcyjne często odnoszą wrażenie, że ich ciało jest martwe. Uszkodzenie ciała, poczucie bólu, a zwłaszcza widok czerwieni krwi, która jest symbolem życia, upewnia te osoby, że wciąż żyją, pomaga coś poczuć.
- pomagają odwrócić uwagę od problemów.
- dają poczucie kontroli, korzystania z autonomii.
- mogą być próbą nakreślenia swoich granic, które wcześniej zostały naruszone.
- stanowią próbę przekazania komunikatu; to moje ciało i ja decyduję jak będzie wyglądało.
- dają okazję do zaopiekowania się sobą, poprzez opatrywanie ran. Okres następujący po samouszkodzeniu w przypadku niektórych osób może być jedyną okazją do doświadczania fizycznej troski i ukojenia.
- rany często są świadectwem i potwierdzeniem traumatycznych doświadczeń osoby, które były umniejszane i ignorowane.

- mogą pełnić funkcję samokarania lub pokuty, jeżeli dziecku wtłoczono, że jest złe, zepsute, że zasługuje na kary cielesne i przemoc. Tak ukształtowana osoba jest przekonana, że rzeczywiście zasługuje na karę z powodu własnej bezwartościowości i zepsucia. Po karze, jakimi są rany, ofiara może na chwilę sobie wybaczyć. Czasem akty autodestrukcyjne mogą mieć funkcję ukarania innych bliskich osób.
- czasem mogą być sposobem osiągnięcia celów, np. wymuszania czegoś.

Samookaleczenie mówi nam zawsze o wielkim cierpieniu, przez jakie ktoś przechodzi. Odkrycie znaczenia, jakie ukryte jest za samouszkodzeniami, może pomóc cierpiącej osobie pełniej zrozumieć siebie, swoją sytuację i w konsekwencji zaprzestać tego aktu. Dlatego naprawdę istotne jest, aby osoby samouszkodzające się pokonały barierę milczenia i udały się do psychoterapeuty. Wsparcie bliskich osób jest bardzo ważnym elementem radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki pomocy życzliwych i zaufanych osób można poradzić sobie z wieloma, czasem przytłaczającymi, problemami. Dlatego warto, żeby nastolatek poszukał takiego wsparcia.