

# ***Samouszkodzenia***

Mgr Anna Garbowska

# ***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.

# Objawy samouszkodzeń

- blizny, zadrapania, skaleczenie, siniaki o niewiadomym pochodzeniu
- 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 tematyką samouszkodzeń

# ***Konsekwencje samouszkodzeń***

## **konsekwencje fizyczne:**

rany powstałe na skutek okaleczania ciała. Brak należytej dbałości o zranienie może doprowadzić do infekcji, utworzenia 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 zabarwienie emocjonalne, samouszkodzenia mają tendencję do utrwalania się.
- dalekosiężne: zastopowanie emocjonalnego rozwoju człowieka, gdyż podstawowy problem wciąż pozostaje nierozwiązany. Chroniczne okaleczanie się może doprowadzić do poczucia utraty 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 okaleczania się przez młodą osobę. Oparte są zazwyczaj na silnych emocjach: od chęci niesienia pomocy i przesadnej troski po odrzucenie i napiętnowanie. Otoczenie nie zawsze reaguje w taki sposób, jaki osoba samookaleczająca 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.

# ***Gdy zaobserwujesz niepokojące objawy u swojego dziecka:***

- Okaż mu swoje zainteresowanie, spędź z nim czas, ofiaruj mu swoją uwagę
- Porozmawiaj z nim o tym co u niego, zapytaj jak się czuje
- Powiedz spokojnie o tym co Cię niepokoi (np. rany lub blizny)
- Zapewnij, że może na Ciebie zawsze liczyć
- Staraj się nie oceniać zachowania dziecka, nie mów że jest „głupie” czy „nieodpowiedzialne” – to może tylko zaognić problem
- Okaż mu zrozumienie dla przeżywanych uczuć i problemów, nie wyśmiewaj, nie bagatelizuj



# ***Gdzie szukać pomocy?***

- Nie można być obojętnym. Kiedy widzimy niepokojące objawy u swojego dziecka, albo osoby z jego otoczenia trzeba reagować i szukać wsparcia np. w szkole, w poradni psychologiczno-pedagogicznej, w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, w telefonie zaufania.
- Reagowanie może uchronić zdrowie, a nawet życie osób dokonujących samouszkodzeń.