

## Autoagresja – zrozumieć, żeby pomóc

Autoagresję, która jest celowym działaniem mającym wyrządzić krzywdę samemu sobie można podzielić na nie samobójcze zachowania autoagresywne i samobójstwa. Istnieje szereg kryteriów odróżniających, jednak podstawowym jest oczywiście intencja śmierci. Nie samobójcze zachowania autoagresywne, w przeciwieństwie do samobójstw są znacznie mniej poznane. Na temat samobójstw literatura podaje bardzo liczne i szczegółowe dane: co do ich częstotliwości – według aktualnych informacji WHO roczna ilość samobójstw na świecie wynosi blisko milion (stan na dzień 21.07.2014) należy do dwudziestu najczęstszych przyczyn zgonów wśród całej populacji, stanowią drugą najczęstszą z najczęstszych przyczynę zgonów wśród młodzieży (Bridge i in., 2006; Spirito, Esposito-Smythers, 2006).

Na każdą popełnioną samobójstwo przypada 100-200 prób samobójczych wśród młodzieży (American Association of Suicidology). Badania wskazują, że świecie 11,5% dziewcząt i 5,4% chłopców, a w Polsce 8% uczniów (Makara-Studzińska, 2015)

Samouszkodzenia to inny rodzaj zachowań autoagresywnych. Mają inne funkcje, to znaczy, służą zaspokojeniu innych potrzeb i mają odrębne kryteria rozpoznania. Należy jednak pamiętać, że samouszkodzenia stanowią czynnik ryzyka samobójstw. Blisko 30% osób dokonujących samouszkodzeń przynajmniej raz w ciągu życia podjęło próbę samobójczą. Szacuje się, że smouszkodzeń dokonuje około 21% nastolatków w populacji ogólnej (Zetterqvist, 2015; Swannell, i in. 2014) oraz 40-80% adolescentów hospitalizowanych psychiatrycznie (Asarnow i in., 2011; Wilkinson i in., 2011; Warzocha, i in. 2010)

## Funkcje samouszkodzeń

### Rozładowanie napięcia emocjonalnego

Samouszkodzenia są sposobem na obniżenie dyskomfortu wywołanego przez: stres, złość, smutek, zawód, rozczarowanie, poczucie winy, wstyd. uczeń sięgający po samouszkodzenia nie zna innego sposobu samoukojenia czy uwolnienia nieprzyjemnych emocji.

### Odzyskanie kontroli, ustanowienie granic własnego ciała

Samouszkodzenia umożliwiają odzyskanie poczucia bezpieczeństwa w związku z kontrolowaniem wycinka trudnej do przewidzenia rzeczywistości – mogą być związane z nadmierną opiekuńczością i kontrolą ze strony opiekunów lub doświadczeniem przemocy fizycznej.

### Ukaranie własnego ciała

Ta funkcja samouszkodzeń może pojawiać się u uczniów nieakceptujących własnego wyglądu, perfekcjonistów chcących ukarać się za niespełnienie własnych oczekiwań, a także u dzieci i nastolatków, które były lub wciąż są wykorzystywane seksualnie.

### Przerwanie stanu dysocjacji – „odzyskiwanie” uczuć (odczuwania)

Nastolatki sięgają po samouszkodzenia, aby wyrwać się ze stanu emocjonalnej pustki, odzyskać świadomość, poczuć cokolwiek. Samouszkodzenia bywają również sposobem na przerwanie nieprzyjemnych, traumatycznych stanów dysocjacji (niechcianych wspomnień) u nastolatków, które doświadczyły traumatycznych wydarzeń.

### Podkreślanie lub zakomunikowanie cierpienia

Nastolatki mogą dokonywać samookaleczeń, aby dać otoczeniu dowód na swoje trudne do uniesienia cierpienie. Nastolatek nie wiedząc, jak inaczej zakomunikować swojemu otoczeniu własne problemy, samouszkadza się więc, licząc, że uzyska uwagę i wsparcie.

## Formy samouszkodzeń

- Cięcie się: żyłką, nożem, nożyczkami, ostrymi przedmiotami itp.
- Wycinanie na skórze wzorów, słów, symboli
- Drapanie paznokciami i przedmiotami – z rozcięciem skóry lub nie
- Rozdrapywanie gojących się ran
- Szczypanie się paznokciami
- Uderzanie głową o ścianę, pięścią lub przedmiotami, kopanie o ścianę itp.
- Przypalanie i poparzenia papierosem, świecą, palącym się przedmiotem, zapalniczką, lupą, wrzątkiem, środkami chemicznymi itp.
- Wbijanie w ciało ostrych przedmiotów: cyrkla, ekierki, widelca, nożyczek, szpilki, długopisu, grafitu itp.
- Wrywanie sobie włosów

## Na co zwrócić uwagę?

### Sygnaty bezpośrednie

- Blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki, ślady krwi o niewiadomym pochodzeniu na ubraniu, liczne i częste opatrunki.
- Ubrania nieadekwatne do pogody, np. z długimi rękawami, nogawkami, które pomagają ukryć efekty samouszkodzeń.
- Unikanie aktywności, podczas których mogą zostać odślone rany, blizny, np. lekcji WF-u, zajęć na basenie, niechęć do przebierania się przy innych.
- Noszenie przy sobie ostrych narzędzi, np. żyłek, nożyków, agrahek, porozginanych spinaczy, igieł.
- Długie spędzanie czasu w toalecie, w odosobnionych miejscach.
- Zamieszczanie w mediach społecznościowych lub przesyłanie w wiadomościach zdjęć, filmów, opisów dotyczących autoagresji.
- Zgłoszenia rówieśników dotyczące zaobserwowanych przez nich aktów samouszkodzeń lub ich efektów.

### Sygnaty pośrednie

- Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płacliwość i tendencja do zamartwiania się.
- Powtarzające się negatywne wypowiedzi o sobie, relacjach z innymi, życiu, przyszłości.
- Izolowanie się, wycofanie z kontaktów, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory ważnych i lubianych, powtarzające się nieobecności w szkole.
- Brak dbałości o siebie, wygląd i higienę.
- Wyraźne, dość nagłe zaniedbanie się w nauce.
- Poruszanie w pracach tematu bólu, cierpienia, fizycznego zranienia, śmierci itp.
- Wzrost impulsywności, większa skłonność do konfliktów, wybuchów, zachowań agresywnych, buntowniczych, niszczycielskich, prowokacyjnych.
- Pierwsze sięganie po środki psychoaktywne, np. alkohol, narkotyki, dopalacze, leki lub nasilenie ich używania.

## Zadania rodzica w sytuacji, gdy krzywdzi się dziecko

**Opanować własne reakcje fizjologiczne** (np. napięcie ciała, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy). Należy zwrócić uwagę na to, jak reaguję wewnętrznie na widok śladów na ciele dziecka, a następnie spróbować się uspokoić poprzez spokojne oddychanie.

**Zmienić własne krytyczne, negatywne sądy** na temat dziecka i tego, co robi. Wiele osób, widząc ślady po samouszkodzeniach, zaczyna w negatywny sposób myśleć o osobie, która ich dokonała. Przykłady takich sądów to:

- „Chce skupić na sobie uwagę”
- „Chce nami manipulować”
- „Naśladuje koleżanki, taka moda”
- „To tylko parę zadrapań, nic się nie stało. Uduje, że ma problemy”

### Zapanować nad własnymi emocjami.

Reakcja emocjonalna opiekuna nie powinna dodatkowo obciążać dziecka. Rodzic powinien uświadomić sobie, jakie emocje przeżywa w związku z samouszkodzeniem dziecka, a następnie wykorzystać je do pomocy dziecku. Najczęściej przeżywane przez opiekunów emocje to lęk, złość, poczucie winy i bezradność.

**Lęk** – przeżywanie lęku uruchamia postawę czujności i uważności, co warto wykorzystać, by lepiej zrozumieć różne szczegóły dotyczące samouszkodzenia;

**Złość** – niesie ze sobą energię do działania. Warto ją wykorzystać do radzenia sobie z problemem samouszkodzenia zamiast kierować ją przeciw dziecku;

**Poczucie winy** – u wielu opiekunów pojawiają się wątpliwości, co do tego, czy są dobrymi rodzicami, skoro ich dziecko dokonuje samouszkodzeń. Krytyczne przyjrzenie się relacjom z własnym dzieckiem może okazać się pomocne – praca nad poprawą tych relacji będzie czynnikiem chroniącym dziecko niezależnie od tego, czy akty autoagresji mają związek z relacjami rodzinnymi czy nie.

**Bezradność** – to uczucie, którym nie powinniśmy dzielić się z dzieckiem. Dziecko potrzebuje widzieć w opiekunach osoby, na których może się oprzeć. Dlatego o przeżywanym smutku i bezradności rozmawiamy z innymi dorosłymi, od których możemy uzyskać zrozumienie i wsparcie.

### Sięgać po wsparcie dla siebie i dziecka

Jeśli samouszkodzenie jest aktem jednorazowym, z rozmowy o nim wynika, że ważnym motywem jego pojawienia było naśladowanie rówieśników i ciekawość, a wcześniejsze funkcjonowanie dziecka nie niepokoiło opiekunów, to nie jest konieczne naleganie na rozmowę dziecka z psychologiem.

W każdym innym przypadku warto umówić się z dzieckiem na wizytę u psychologa.

Rodzic także może skorzystać w takiej sytuacji z konsultacji z psychologiem, by uzyskać wsparcie dla siebie oraz informacje, jak ma sobie radzić i jak wspierać dziecko.

## Czego nie robić?

Sprawdzanie i pilnowanie

*„Pokaż swoje ręce, nogi, brzuch, bo muszę sprawdzić, czy znowu się nie pocięłaś.”*

Zakazywanie, przekonywanie

*Nie możesz się tak krzywdzić, bo...*

Proszenie i wymuszanie zobowiązań do natychmiastowego zaprzestania zachowań autoagresywnych

*Proszę, nie myśl więcej o cięciu. Skończ z tym natychmiast. Zrób to dla mnie. Obiecuj mi, że więcej nie zrobisz sobie krzywdy.*

Umniejszanie niebezpieczeństwa lub unikanie zajmowania się problemem

*To nic takiego – przecież w dzisiejszych czasach każdy nastolatek się tnie. To nie mój wychowanek. To nie problem szkoły. Ma przecież rodziców, którzy pewnie o wszystkim wiedzą i powinni się tym zająć.*

Straszenie

*Jeśli natychmiast nie przestaniesz, możesz być kaleką do końca życia*

## Co robić?

Zadbać by były dobre warunki do rozmowy

*Spokojne miejsce, zabezpieczony czas, w którym nikt nie będzie przeszkadzał, prywatność*

Zadbać o dobrą atmosferę rozmowy

*Reagować w stonowany, zrównoważony sposób, okazywać dziecku szacunek i zainteresowanie, akceptację i troskę (ale nie nadmierną, czyli bez intensywnych reakcji emocjonalnych), nie osądzać*

Powiedzieć dziecku o zauważonych śladach i zmartwieniu nimi

*To ważne: wyrażać troskę o dziecko, a nie pretensje o samouszkodzenie*

Poprosić dziecko o rozmowę na ten temat.

*Można wyrazić przypuszczenie co do uczuć dziecka: „musiało być ci bardzo źle, skoro sprawiłaś sobie ból”*

Wyrazić chęć wsparcia

*„chciałabym Ci jakoś pomóc”, zapytać dziecko o to czego potrzebuje „Co mogę zrobić, żebyś poczuł się lepiej?”*

Dziecko może nie mieć gotowości na rozmowę

*Wtedy można zaproponować swoją obecność (np. „Może posiedzę tu z tobą?” „Może zrobię nam herbatę?” „Może obejrzymy Razem ...”);*

Często dzieciom trudno jest rozmawiać o swoim samopoczuciu z rodzicami

*Dlatego dobrym pomysłem jest proponowanie wizyty u psychologa.*

### Zamiast mówić:

- Zobacysz, wszystko będzie dobrze.
- Nie przejmuj się!
- Uszy do góry!
- Musisz myśleć pozytywnie.
- Musisz teraz wziąć się w garść.
- No już, nie płacz.
- Nie możesz tak się tym przejmować.
- Chyba się tego nie boisz?
- Chyba trochę przesadzasz.
- Takie problemy jak twoje, to żadne problemy.
- Wiele osób na świecie przeżywa gorsze rzeczy.

### Możesz powiedzieć:

- W tej sytuacji możesz czuć smutek, niepokój, złość.
- Może być ci ciężko.
- Widzę, że ta sytuacja cię przygnębia.
- Masz prawo czuć to, co czujesz.
- Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.
- Dziękuję, że dzielisz się ze mną swoimi problemami.
- To ważne, że opowiadasz o tym, co dla ciebie trudne.
- Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale to dobrze, że mówisz mi o swoich problemach.

## Jak zacząć rozmowę?

*Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć, że nie warto żyć, że chcieliby zasnąć i się nie obudzić, że chcieliby umrzeć. Czy też tak myślisz?*

*Czy zdarza ci się kiedykolwiek myśleć o zabiciu siebie? Co dokładnie wtedy myślisz?*

*Jak często pojawiają się takie myśli – ile razy w ciągu dnia, tygodnia itp.?*

*Czy możesz przestać myśleć o zabiciu siebie lub chęci śmierci, gdy tylko chcesz? Czy masz kontrolę nad takimi myślami? A może są one uporczywe i natrętne, i przychodzą do głowy nawet wtedy, kiedy tego nie chcesz?*

*Jakie sprawy spowodowały, że myślisz w ten sposób?*

*Myślisz o śmierci, bo... Myślisz o zabiciu siebie, bo...*

*Jeśli teraz odbierzesz sobie życie, to co by się wydarzyło? Jakie będą tego skutki?*

*Czy zastanawiasz się, w jaki sposób odebrać sobie życie? O czym dokładnie myślisz?*