

## **Samookaleczenia**

Według psychologów pracujących z młodzieżą, z roku na rok grupa nastolatków którzy w ten sposób rozwiązują swoje problemy, powiększa się. Jedna trzecia gimnazjalistów próbuje się samo okaleczać. Informacje o sposobach i metodach okaleczania się dostarczają im rówieśnicy lub znajdują je w Internecie. Często uzasadniając swoje czyny młodzi ludzie tłumaczą, że robią to, bo nie mają innej drogi by się ratować. Nie mają do kogo iść i nie wiedzą, co mają zrobić. Rodzicom trudno jest to zrozumieć, ale to im przynosi ulgę, tyle, że ta ulga jest chwilowa, bo pętla się zaciska. Raz to pomogło, to zrobią to kolejny raz i w ten sposób wpadają w błędne koło i zaczynają się uzależniać.

### **Przyczyny samookaleczeń:**

- u dzieci i młodzieży autoagresja często 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. Niestety często wybierają na to najgorszy z możliwych sposobów, kierują złość na samego siebie, zadają sobie ból fizyczny albo psychiczny.
- Uszkodzenie własnego ciała świadczyć może o rozpacz, udręce i bólu. Samookaleczenie może być wołaniem o pomoc, chodzi o to, by rodzice zwrócili uwagę na swoje dziecko, zauważyli, że potrzebuje pomocy, i by wyciągnęli do niego rękę
- Może być próbą przestraszenia kogoś, szantażu, wymuszeniu czegoś (np. zakupu upragnionego modelu telefonu).
- Coraz częściej można spotkać się z samookaleczeniem się młodzieży dla „szpanu”.
- Najczęściej jednak młodzież okalecza się, aby w ten sposób rozładować napięcie psychiczne i uzyskać poprawę swojego samopoczucia. Chodzi o to, by odczuwać ból fizyczny, który pomoże zapomnieć o psychicznych rozterkach.
- Zachowania autoagresywne mogą być związane również z chorobami wrodzonymi (np. syndrom Retta, autyzm, syndrom Lascha-Nyhana) i nabytymi, tj. chroniczne zapalenie mózgu, kiła układu nerwowego oraz uszkodzenia mózgu przez szkodliwe substancje.
- Z możliwością samookaleczenia należy liczyć się w zespołach depresyjnych i w przebiegu nagłych stanów podniecenia psychoruchowego, w chorobach psychicznych (np. schizofrenii), zaburzeniach osobowości (osobowość neurotyczna, psychotyczna, borderline)

### **3. Terapia**

Terapia osób autoagresywnych powinna obejmować nie tylko osobę zaburzoną, ale całą rodzinę, ponieważ obecność tego zaburzenia świadczy zwykle o problemach wewnątrz rodziny. Działalność terapeutyczna to: praca z psychoterapeutą (a czasami z psychiatrą) oraz

praca socjoterapeutyczna, mająca poprawić funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie. Najlepszą metodą leczenia jest terapia oparta na psychoanalizie, która pomaga zrozumieć psychiczne konflikty i ich powiązanie z historią życia pacjenta.

Bardzo efektywna może okazać się terapia poprzez twórczość, w której wytwory jednostki wyrażają jej problemy wewnętrzne i pokazują postępy w zdrowieniu. Każdą pracę pacjent omawia z psychoterapeutą, uświadamiając sobie mechanizmy własnego postępowania.

#### **4. Profilaktyka**

Aby zapobiec takim sytuacjom należy budować atmosferę zaufania, poczucia bezpieczeństwa, swobodnej komunikacji między rodzicami a dziećmi, uczyć dzieci radzenia sobie z własnymi problemami. Jeśli okaże się, że dziecko robi sobie „sznyty”, nie wolno na nie krzywić i potępiać, należy okazać mu współczucie. Nawet najbardziej zbuntowany nastolatek oczekuje od rodziców zainteresowania, przytulenia, rozmowy. Trzeba pamiętać, że samookaleczenie jest dla niego doraźną metodą radzenia sobie z problemami.

#### **przydatne strony:**

<http://www.psychiatria.pl/forum/samookaleczenia-trudny-temat/watek/594184/1.html>

<http://pracasocjalna.wordpress.com/samookaleczanie/>

<http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/816-autoagresja.html>

- **AL- MED** Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień

Radlińska 16,  
44-300 Wodzisław Śląski  
Tel. 32 445 04 06

**Godziny otwarcia:**  
od pn do pt 8.00 - 20.00

Rodzaje świadczeń :

- Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnień
  - Dzienny oddział terapii uzależnień od alkoholu
  - Dzienny oddział psychiatryczny
- diagnoza psychiatryczna
  - diagnoza psychologiczna
  - leczenie psychiatryczne
  - psychoterapia indywidualna
  - psychoterapia grupowa

- leczenie w dziennym oddziale terapii uzależnienia od alkoholu (8 tygodni)
- leczenie w dziennym oddziale psychiatrii (12 tygodni)

**Przyjęcia bez skierowania.**

AL- MED- med. Bożena Radzio psychiatra pracujący z młodzieżą