

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in the upper half of the slide.

# **SAMOUSZKODZENIA**

wśród młodzieży

*„Moje cięcie, moje uzależnienie”*

*„Jak się okaleczam, to wiem, że krzywdzę  
tylko siebie”*

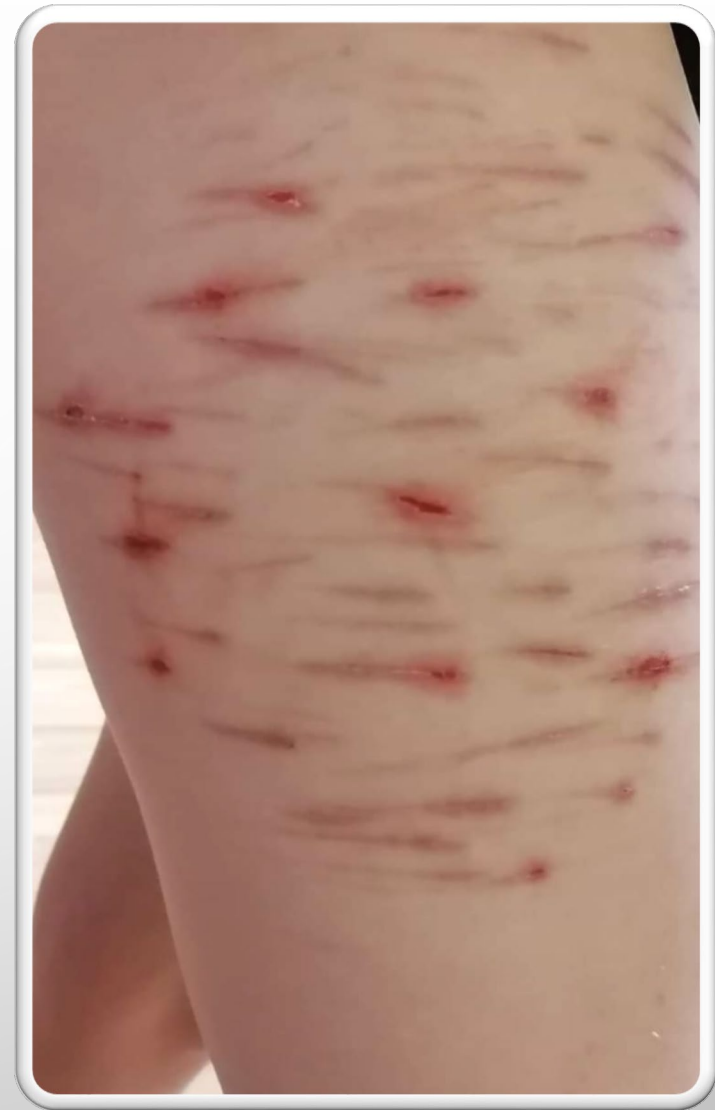
*„Często mnie to dopada - taka kula emocji,  
targająca mnie po podłodze”*

*„Uwielbiam ten ból. Ból połączony z cierpieniem.  
Później przychodzi ulga”*

*„Gdy wpadam w dołek zaczynam się ciąć,  
drapać, gryźć”*

*„Zaczęłam po kłótni z rodzicami. Było na ostro.  
Zamknęłam się w łazience i to zrobiłam”*

*„Pierwszy raz jak miałam 11 lat, w ciągu roku kilkanaście  
razy to zrobiłam, później przestałam liczyć”*



# Samouszkodzenie, czym jest?

Samouszkodzenie, samozranienie, samookaleczenie, przez niektórych nazywane autoagresją „nonsuicydal self- injury(nssi)”, czyli niesamobójcze samouszkodzenie, definiowane jest jako:

**„Zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, a jest dokonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i/lub zakomunikowanie o nim.” (Walsh 2014, s. 20)**

Może, ale nie musi być wskaźnikiem innych problemów psychicznych. Samouszkodzenia nie są zaburzeniem psychicznym - są objawem.

Intencją osoby dokonującej samouszkodzenia, nie jest samobójstwo.

Intencją jest natomiast **uszkodzenie** - skaleczenie swojego ciała.

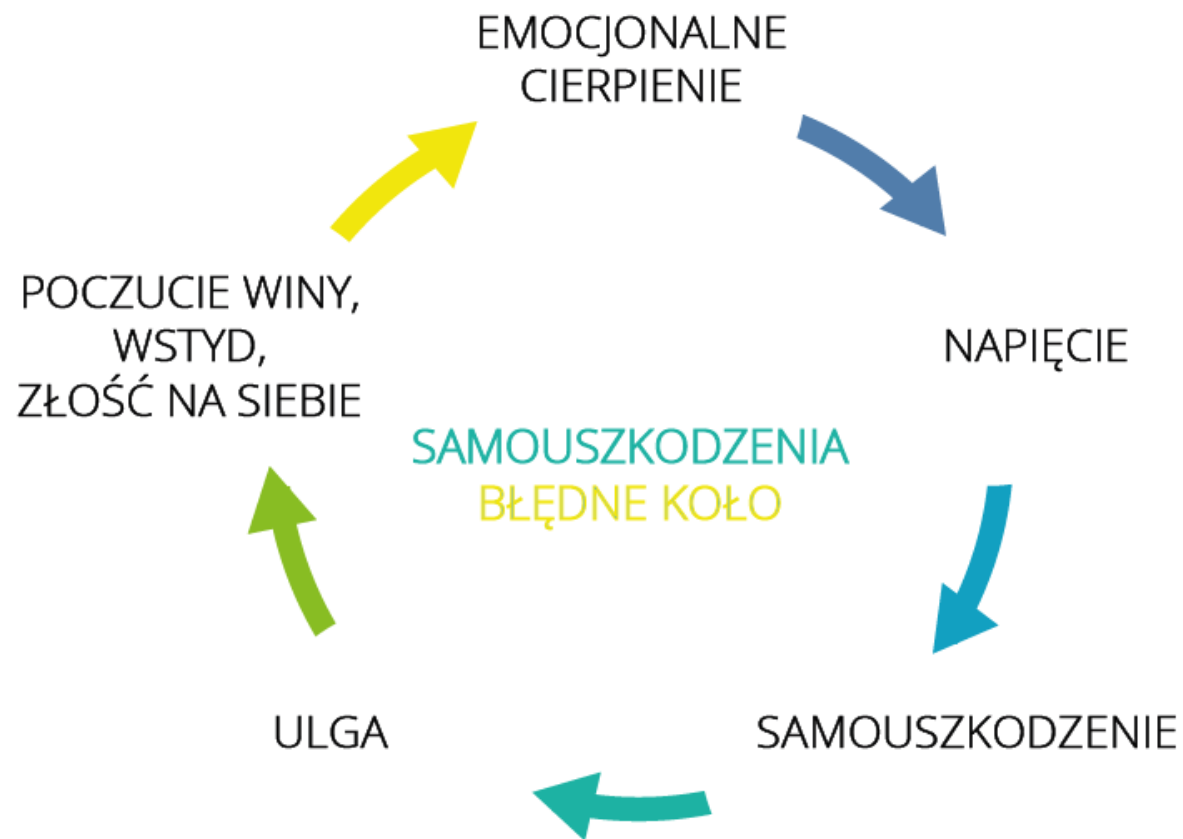


## Dlaczego młodzież dokonuje samouszkodzeń?

- Najczęściej nastolatki nie radzą sobie z problemami, z doświadczaniem trudnych stanów emocjonalnych i z napięciem;
- Brak odpowiedniego wsparcia i umiejętności odreagowania sytuacji trudnych;
- Problemy rodzinne (np. rozwód rodziców), rówieśnicze (np. przemoc);
- Mogą być próbą zwrócenia na siebie uwagi - bardzo często nastolatki, którzy się samouszkodzają czują się niedostrzegani, pozostawieni sami sobie, „niewidzialni”;
- Lęk przed odrzuceniem, potrzeba przynależności do grupy.

Wyjście z błędnego koła samouszkodzeń wymaga ogromu wsparcia, wiedzy, pracy i czasu, jednak co najważniejsze: jest możliwe!  
**Czas** tutaj odgrywa ogromną rolę!

Im szybciej zareagujemy, im szybciej nastolatek otrzyma pomoc, tym objaw jest słabiej utrwalony. Każdy dzień jest na wagę złota.



## Najczęstszymi sposobami dokonywania samouszkodzeń są:

- przecinanie skóry
- drapanie i rozdrapywanie ran
- uderzanie się przedmiotami
- przypalanie skóry
- uderzanie głową o ścianę
- samodzielnie wykonywanie tatuaży
- gryzienie się

## Behawioralne sygnały ostrzegawcze:

- blizny, zadrapania , skaleczenia, siniaki o niewiadomym pochodzeniu;
- ślady krwi na ubraniu;
- liczne, częste opatrunki;
- noszenie ubrań z długimi rękawami, nogawkami (nieadekwatnie do pogody), które mogą ukryć rany;
- unikanie aktywności, podczas której mogą zostać odsłonięte rany, blizny (w-f, basen);
- noszenie przy sobie ostrych narzędzi (żyletki, nożyczki, agrafki, pinezki);
- spędzanie długiego czasu w toalecie, miejscach odosobnionych.

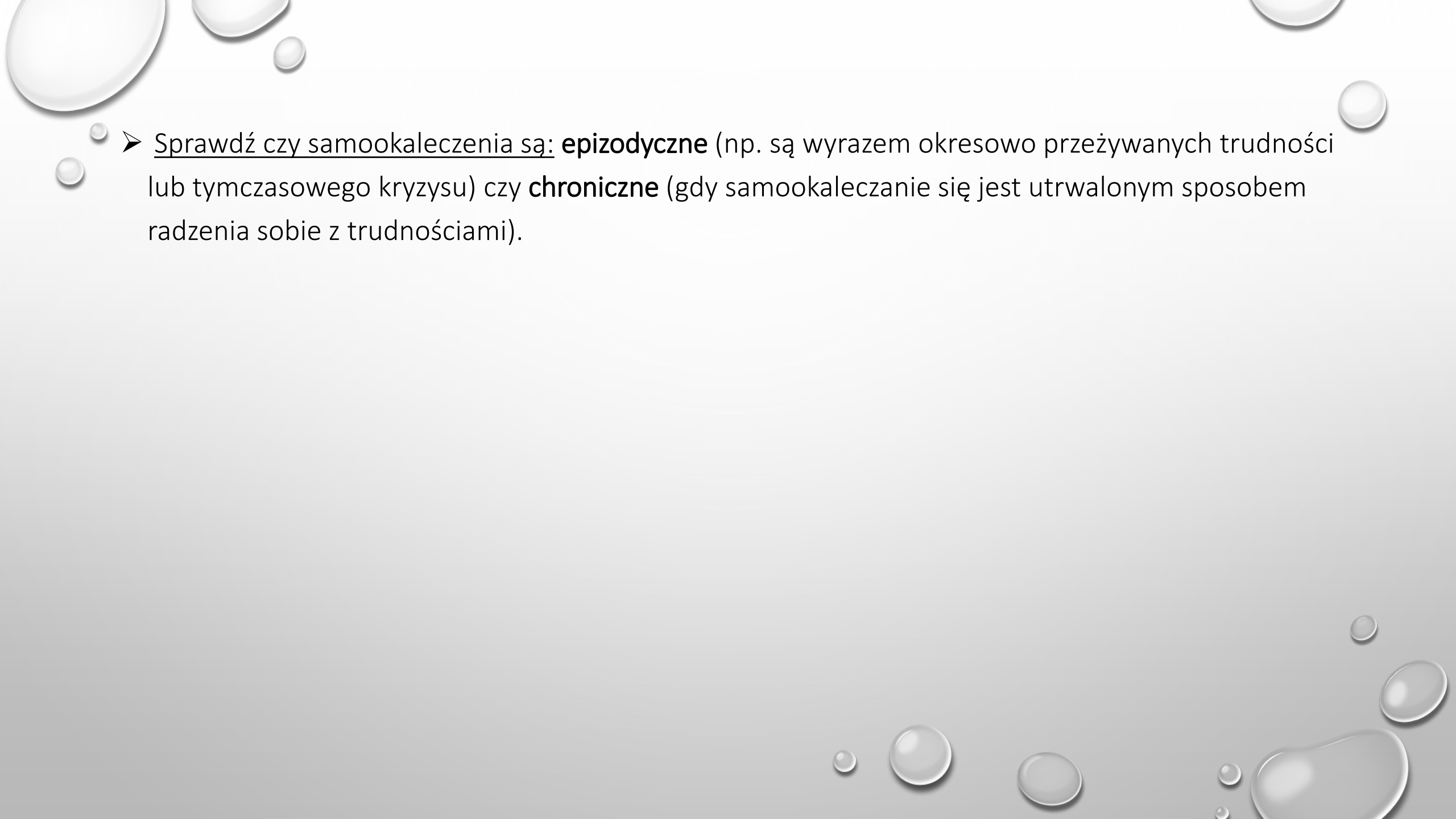


## Mniej specyficzne sygnały:

- zachowania ryzykowne (skoki z wysokości, przebieganie przez ulicę, prowokowanie w sferze seksualnej);
- sięganie po alkohol, środki psychoaktywne;
- prace pisemne, plastyczne lub tworzenie muzyki o tematyce fizycznego zranienia, bólu, krwi, smutku;
- nagłe zmiany w kontaktach z rówieśnikami, zainteresowaniach (zazwyczaj ograniczenie kontaktów społecznych, zainteresowań);
- stany depresyjne (przedłużający się smutek, przygnębienie, wycofanie, izolacja);
- skrajne, impulsywne, silne reakcje emocjonalne na trudne sytuacje (reagowanie lękiem, złością, niedostrzeganie możliwych rozwiązań przez nastolatka);
- niska samoocena i niechęć wobec siebie;
- brak sieci wsparcia (przyjaciół, niedostateczne wsparcie ze strony rodziny).

# Zanim podejmiesz interwencję:

- Ważne jest zdobycie wiedzy na temat samouszkodzeń, która pomoże Ci w zrozumieniu tego zachowania i jego przyczyn;
- Postaraj się dokładnie przeanalizować sytuację dziecka, które się okalecza. Sposób przeprowadzenia interwencji a przede wszystkim jej skuteczność w dużej mierze zależy od analizy sytuacji nastolatka (m.in. uwarunkowań rodzinnych, rówieśniczych, indywidualnych zasobów i trudności);
- Warto przyjrzeć się: sytuacji rodzinnej ucznia (jakie problemy w niej występują np. przemoc, uzależnienie, trudna sytuacja materialno- bytowa), czy nastolatek może liczyć na pomoc i wsparcie najbliższych? Czy jest w jego otoczeniu ktoś, kto może mu pomóc? Jakie są relacje ucznia z rówieśnikami? Jaka jest jego sytuacja szkolna?

- 
- Sprawdź czy samookaleczenia są: **epizodyczne** (np. są wyrazem okresowo przeżywanych trudności lub tymczasowego kryzysu) czy **chroniczne** (gdy samookaleczanie się jest utrwalonym sposobem radzenia sobie z trudnościami).

# Czego nie należy robić:

- Nie strasz ucznia np. „Czy ty nie rozumiesz, że możesz umrzeć”;
- Nie oceniaj, nie krytykuj ucznia np. „Jak możesz robić coś tak głupiego!”;
- Nie narzucaj rozwiązań i działań np. „Skończ z tym natychmiast!”, „Powinieneś wiedzieć, że to do niczego nie prowadzi”;
- Nie zadawaj pytań, na które zapewne nie uzyskasz odpowiedzi np. „Dlaczego ty to robisz?”, „Co chcesz przez to osiągnąć?”;
- Nie oglądaj sznytów, blizn itp. ale też nie karz ich sobie pokazywać;
- Nie wprowadzaj atmosfery sensacji (ani wobec czynności realizowanych przez ucznia ani wokół ucznia);
- Nie wywlekaj sprawy na forum klasy;
- Nie wyzwalaj nowych powodów, obszarów napięcia.

## Co nauczyciel może/ powinien zrobić:

- Najbardziej pomagamy, jeżeli reagujemy z akceptacją, zrozumieniem i szacunkiem;
- Młodzi ludzie pragną, by ich wysłuchano i potraktowano poważnie;
- Starajmy się patrzeć na człowieka, nie tylko na jego rany, reagujmy na niego samego i na jego niepokój w taki sam sposób, w jaki reagowalibyśmy na każdą inną osobę;
- Zacznijmy rozmowę od bezpośredniej przyczyny dla której ją podejmujemy oraz od wyrażenia swojej troski .

# Działajmy:

- Porozmawiaj z uczniem - stwarzając w indywidualnym kontakcie atmosferę empatii, autentyczności, chęci zrozumienia, dania wsparcia, zorganizowania pomocy;
- Spróbuj odbarczyć ucznia z poczucia winy;
- Zbuduj system wsparcia dla ucznia, postaraj się namówić do zgody na kontakt w tej sprawie z jego rodzicami, psychologiem, pedagogiem;
- Zawrzyj kontrakt krótkotrwały, możliwy do przyjęcia przez młodego człowieka - na zaniechanie samookaleczania się do czasu ... zorganizowania możliwych form pomocy np. wizyta u psychologa, pedagoga, podjęcie terapii, podjęcie treningu związanego z umiejętnym, zdrowym, nieszkodzącym sposobem rozładowania napięć.

## Ważne numery telefonów

- 800 12 12 12 wsparcie psychologiczne w sytuacji kryzysowej - infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów (czynna całą dobę, 7 dni w tygodniu)
- 116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (bezpłatny, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu)
- 116 123 telefon zaufania dla osób dorosłych (np. rodziców/ opiekunów prawnych, bezpłatny, czynny całą dobę, 7 dni w tygodniu)
- 112 w razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia