

Zachowania autodestrukcyjne u młodzieży

Coraz częściej słyszy się o samookaleczeniach młodych ludzi. Dotyczy to już 4% populacji młodzieży. Kobiety i dziewczęta 3-krotnie częściej dokonują autoagresji. Powody są różne i nie można skonkretyzować głównej przyczyny. Większość przypadków kończy się na jednym bądź kilku zachowaniach okaleczających. U niektórych osób okaleczanie się staje się codziennością, nawykiem, sposobem rozładowywania napięcia, bez którego nie wyobrażają sobie przeżycia dnia.

Niektórzy specjaliści do działań autoagresywnych zaliczają :

- uzależnienia,
- zaburzenia łaknienia (anoreksja, bulimia),
- celowe zaniedbywanie własnych potrzeb,
- drastyczne, wyczerpujące i wyniszczające diety,
- także wyczerpujące ćwiczenia fizyczne.

Współczesna kultura – przesycona jest formami ingerencji w ciało:

- operacje plastyczne,
- piercing,
- tatuowanie ciała .

Trudno określić, kiedy jest to jeszcze podążanie za modą lub chęć upiększenia ciała, a kiedy przeradza się to w autoagresję.

Autodestrukcyjność – to każde dobrowolne zachowanie, podejmowane mniej lub bardziej świadomie i intencjonalnie, które stwarza zagrożenie dla zdrowia i/lub życia osoby.

Można wyróżnić:

- pośrednie – związek ze szkodliwym zachowaniem jest zwykle odległy w czasie i nieoczywisty dla jednostki – to „cena”, efekt uboczny danego zachowania,
- bezpośrednie – atak na zdrowie, ciało, o oczywistym związku i małym odstępem czasowym zachowania i skutku – samouszkodzenia, samobójstwa.

SAMOUSZKODZENIA = SAMOOKALECZANIE= AUTOAGRESJA= SAMONISZCZENIE= AUTODESTRUKCJA

Bezpośrednia autodestruktywność, dążenie do wyrządzenia sobie natychmiastowej szkody cielesnej, ale bez zamiaru samobójczego.

Zamiana na ból fizyczny bólu psychicznego.

Rodzaje, możliwe podziały:

- wielkie – auokastracja, obcięcie kończyny (znane też historycznie),
- stereotypowe – np. rytmiczne uderzanie głową/do bólu, krwi/,
- umiarkowane - kompulsywne – wielokrotne w ciągu dnia, np. wrywanie włosów, rozdrapywanie skóry, przypalanie się, cięcie oraz - impulsywne – płytkie nacinanie skóry, przypalanie, zadawanie sobie ciosów; forma epizodyczna lub nawracająca.

Wszystkie te zachowania dają poczucie ulgi, kontroli nad własnym ciałem, mogą być karaniem siebie, rozładowywaniem gniewu , napięcia.

Co to są samouszkodzenia?

Samouszkodzenie jest aktem polegający na celowym zadawaniu bólu i/lub ran swemu ciału, pozbawiony jednakże intencji samobójczej.

Najczęstsza forma samouszkodzeń to nacinanie skóry ramion, dłoni, ud, nóg, rzadziej twarzy, torsu, piersi czy genitaliów.

Zdarzają się też poparzenia wodą, parą wodną bądź różnymi substancjami chemicznymi, zadawanie sobie ciosów lub obijanie się o ściany, podduszanie się.

Część osób każdorazowo uszkadza się w inny sposób w zależności od stanu uczuć bądź dostępnych środków.

Formy zachowań autoagresywnych:

- nacinanie skóry ostrym narzędziem – najczęściej: przedramię, i ramię, wewnętrzne strony ud
- żyletka, szkło, nóż, kapsel, temperówka,
- drapanie – np. cyrkle, szpilką; gryzienie lub pocieranie do uszkodzeń skóry, nakłuwanie,
- intensywne szorowanie skóry, doprowadzające do zdercia naskórka tzw. mokre (+ polewanie środkami czyszczącymi) lub suche (przy użyciu np. ołówka, cyrkla),
- połykanie ostrych przedmiotów,
- poparzenia wodą, chemikaliami na rany; przypalanie
- zadawanie sobie ciosów, obijanie się o ściany, uderzanie o coś twardego
- wrywanie włosów, brwi, rzęs
- podduszanie się.

Wspólną cechą tych zachowań jest to, że nie prowadzą do śmierci, ich intencją nie jest unicestwienie, ale poprzez zadanie bólu fizycznego zniesienie bólu psychicznego.

CZY I CO KOMUNIKUJĄ SAMOUSZKODZENIA?

To komunikat jednostki o tym, o czym nie umie lub nie chce mówić. Mowa nie jest „zdolna” przekazać ogromu jej cierpienia, dlatego się samouszkadza. Rezultat - odpycha innych, uniemożliwia komunikację, wyzwała w innych negatywne przeżycia, a nawet wstręt. Podkreśla się intencjonalny charakter dokonywanych samouszkodzeń.

U części samookaleczających się osób, sam akt jest osobliwą formą zwrócenia na siebie uwagi albo wołania o pomoc. Lekarze, tłumacząc wzrost liczby samookaleczeń, wskazują na większą podatność młodzieży na zaburzenia psychiczne. Nastolatki nie radzą sobie z presją i własnymi problemami.

Osoby samookaleczające się nie czują w trakcie wykonywania samouszkodzeń wielkiego bólu - eliminują go wydzielane endorfiny, następuje poprawa samopoczucia, zniesienie napięcia. Samookaleczenia nabierają charakteru przymusowego w sytuacji napięcia emocjonalnego.

Przyczyny pojawiania się samouszkodzeń:

1. Najczęściej środowiska, z których wywodzą się osoby okaleczające się, nie dają im wystarczającego wsparcia, izolują.
2. Nastolatki dokonujące samouszkodzeń miewają trudności w uzyskiwaniu wsparcia ze strony dorosłych, którzy uczucia i problemy młodych traktują jako trywialne, nieistotne, bagatelizują je. („Rzucił cię? „Tego kwiatu pół świata” „Nie martw się, nie ta , to będzie inna”).
3. Nadmiernie wygórowane oczekiwania w domu i w szkole, znęcanie się i odrzucenie ze strony rówieśników, doświadczany brak tolerancji, jakiś rodzaj odmienności oraz strach przed własną seksualnością, tożsamością seksualną („czy ze mną wszystko jest w porządku?..)

i zawstydzenie z powodu dojrzewania płciowego.

Samouszkodzenia, dla niektórych, są sposobem wyrażania złości, frustracji, rozpacz i protestu.

U niektórych osób pełnią rolę starań o uzyskanie poczucia kontroli i sprawstwa. Taki sposób wyrażenia protestu i uzyskania kontroli lub władzy nie jest efektywna, bo złość jednostki dokonującej samouszkodzeń obraca się przeciw niej samej.

Najczęściej pojawia się w :

- w rodzinach przemocowych – przemoc fizyczna, psychiczna,
- w rodzinach, które nie zapewniają dostatecznej opieki i wsparcia,
- w zmaganiach się z własną seksualnością, płciowością,
- w doświadczaniu przemocy ze strony rówieśników,
- w sytuacjach niemożności sprostania wymaganiom (szkoła, dom).

Młodzi nie mają możliwości nabycia wielu doświadczeń w rozwijaniu własnych umiejętności radzenia sobie z trudnymi przeżyciami, problemami, które często mogą stać się podłożem samouszkodzeń.

Działania takie młodzi ludzie podejmują najczęściej w ukryciu, pod presją grupy rówieśniczej, w której poszukują akceptacji, w niektórych zaburzeniach psychicznych, (np. osobowość borderline. Mogą to być osoby, które nie potrafią kontrolować swojej agresji.

Częste samookaleczenia mogą stać się uzależnieniem. Na początku okaleczenia są bolesne, z czasem samo nacięcie staje się dla tej osoby przyjemne, przynosi ulgę i zaspokaja radzenie sobie z emocjami.

TO JEST WAŻNE I POMOCNE, PONIEWAŻ:

1. Najbardziej pomagamy, jeżeli reagujemy z akceptacją, zrozumieniem, współczuciem i szacunkiem.
2. Młodzi ludzie pragną, by ich wysłuchano i potraktowano poważnie.
3. Należy patrzeć na człowieka, a nie tylko na jego rany, reagować na niego samego i na jego niepokój w taki sam sposób, w jaki reagowalibyśmy na każdą inną osobę.
4. Zachęcanie osoby do uwierzenia w to, że może ona liczyć na zrozumienie i pomoc; że być może jej zachowanie nie jest „złe” ani bezsensowne, a jej sytuacja beznadziejna.
5. Wysyłanie sygnału do osoby uszkadzającej się, że jest ona kimś wartościowym, zasługującym na troskę i szacunek; że jest pełnym, wielowymiarowym człowiekiem, a nie tylko i wyłącznie „uszkadzającym się” czy „sznyciarzem”.
6. Pomaganie stawić czoło nienawiści do siebie i niskiej samoocenie, które należą do przyczyn samouszkodzeń.

Zadania dla psychologa, pedagoga, wychowawcy i innych nauczycieli wiedzących o problemie:

1. Sporządzenie kontraktu na niewyrządzanie sobie krzywdy typu „24 godziny”, „do następnego spotkania”.
2. Wypracowanie systemu wsparcia społecznego.
3. Uczenie rozpoznawania emocji i napięcia oraz sygnałów ostrzegawczych przed samouszkodzeniem.
4. Pomoc w konstruktywnym wyrażaniu emocji.
5. Uczenie zdrowych sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem.

Co można/powinno się zrobić?

1. Porozmawiać z uczniem – stwarzając w indywidualnym kontakcie atmosferę empatii, autentyczności, chęci zrozumienia, dania wsparcia, zorganizowania pomocy.
2. Odbarczać ucznia z poczucia winy.
3. Zbudować system wsparcia dla ucznia, namówić go do zgody na kontakt w tej sprawie z rodzicami, psychologiem, pedagogiem.
4. Zawrzeć z uczniem kontrakt (krótkotrwały, możliwy do przyjęcia przez młodego człowieka) na zaniechanie samookaleczenia się do czasu zorganizowania możliwych form pomocy (wizyta u psychologa, pedagoga, podjęcia terapii, podjęcia treningu związanego z umiejętnością, zdrowym, nieszkodzącym sposobem rozładowania napięć).

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ, CO SZKODZI W TAKICH SYTUACJACH?

1. NIE STRASZYĆ ucznia , np. „czy Ty rozumiesz, że możesz umrzeć”.
2. NIE OCENIAĆ ucznia, np. „jak możesz robić coś tak głupiego”.
3. NIE ZADAWAĆ PYTAŃ, np. „dlaczego Ty to robisz?, Co chcesz przez to osiągnąć?”
4. NIE OGLĄDAĆ sznytów itp., ale i nie kazać ich sobie pokazywać.
5. NIE WPROWADZAĆ ATMOSFERY SENSACJI ani wobec czynności realizowanych przez ucznia, ani wokół ucznia.
6. NIE WYWLEKAĆ sprawy na forum klasy, innych osób.
7. ROZMOWY, działania z uczniem i na jego rzecz prowadzić, organizować w miarę możliwości w dyskretny, wyważony sposób, tak, aby NIE WYZWAŁAĆ NOWYCH POWODÓW, OBSZARÓW NAPIĘCIA.
8. NIE ROBIĆ NIC, CO MOGŁOBY WZMÓC NAPIĘCIE u ucznia, nakręcić nową spiralę powodów czy obszarów napięcia.

Opracowała psycholog szkolna

Karolina Artowicz - Latocha