

„NIE KRZYWDZĘ INNYCH, KRZYWDZĘ SIEBIE”

Drodzy Bursowicze - temat kolejny z cyklu tematów psychologicznych - tym razem niezwykle istotny i jednocześnie trudny, uznałam jednak, że należy podjąć się rozważań w tej mierze ze względu na rosnące zjawisko autoagresji u nastolatków.

Bardzo Was proszę o przeczytanie artykułu - być może problem dotyczy któregoś z Was, wówczas najważniejsze to wiedzieć gdzie i jak szukać pomocy. Należy też mieć świadomość, że autoagresja jest zachowaniem destrukcyjnym, wymagającym pomocy, dlatego pod koniec artykułu poruszę kwestie pomocowe.

Być może niektórzy z Was spotkali się z tym zjawiskiem u kogoś znajomego, czy bliskiego i w tym wypadku również warto ten temat zgłębić, aby nie być jedynie biernym obserwatorem, a spróbować podjąć działania w kierunku pomocy takiej osobie, o ile czujecie się na siłach.

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na zasadnicze pytania:

- 1. Czym jest autoagresja i autodestrukcyjność z definicji?**
- 2. Na jakie zachowania składa się autoagresja - szersze omówienie?**
- 3. Jakie są formy autoagresji?**
- 4. Kogo dotyczy autoagresja najczęściej?**
- 5. Jakie komunikaty stoją za zachowaniami autodestrukcyjnymi?**
- 6. Jakie są mechanizmy i przyczyny powstawania tego rodzaju zachowań?**
- 7. Jakie nasze reakcje mogą stać się pomocne, co należy robić, gdzie szukać pomocy?**

ZACHOWANIA AUTOAGRESYWNE = SAMOUSZKODZENIA U DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ CZYLI BOLESNE, KRWAWY RANY... NA UKOJENIE

SAMOUSZKODZENIA = SAMOOKALECZANIE = AUTOAGRESJA = SAMONISZCZENIE = AUTODESTRUKCJA

Problem tego rodzaju zachowań najczęściej dotyka dziewczęta i kobiety 3-krotnie częściej.

Podjęcie działań autoagresywnych przez dziecko lub nastolatka nie jest zjawiskiem wyizolowanym. Zawsze towarzyszą mu przeżycia wewnętrzne (emocje, myśli), na ogół bardzo trudne i bolesne.

Każde dobrowolne zachowanie, podejmowane mniej lub bardziej świadomie i intencjonalnie, które stwarza zagrożenie dla zdrowia i/lub życia osoby /A. Suchańska/

- 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 odstępie czasowym zachowania i skutku - samouszkodzenia, samobójstwa.

Powody samookaleczeń - różne i nie można zdefiniować jednej, konkretnej 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.

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
- Umiarkowane - impulsywne - płytkie nacinanie skóry, przypalanie, zadawanie sobie ciosów; forma epizodyczna lub nawracająca.

Dają poczucie ulgi, kontroli nad własnym ciałem, mogą być karaniem siebie, rozładowywaniem gniewu, napięcia.

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, co też można uznać w pewnych przypadkach za autodestrukcję, czyli: operacje plastyczne, piercing, tatuowanie ciała.

Akty bezpośredniej autodestrukcji, to takie, w których jednostka wyrządza sobie szkodę bezpośrednio atakując własne ciało w sposób wykraczający poza przyjęte w danej kulturze normy. Usankcjonowanie kulturowe sprawia, że wzrasta akceptacja społeczna dla różnych ingerencji we własne ciało podyktowane względami estetycznymi, takie jak tatuaże, body piercing, zabiegi i operacje plastyczne.

Główna definicja brzmi:

- ❖ **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 samouszkodzeń:

- nacinanie skóry ostrym narzędziem - najczęściej: przedramię, i ramię, wewnętrzne strony ud - żyłeczka, szkło, nóż, kapsel, temperówka.
- drapanie - np. cyrklem, 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, uderzenie o coś twardego
- wrywanie włosów, brwi, rzęs.
- podduszanie się - torby plastikowe
- podwieszanie, podwiązywanie kończyn
- prowokowanie wypadków
- inne..

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

Co komunikują takie zachowania?

- ❖ 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, 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.

Mechanizm biologiczny:

- ❖ 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 mogą mieć 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.
4. Znęcanie się i odrzucenie ze strony rówieśników, doświadczany brak tolerancji,
5. Jakiś rodzaj odmienności oraz strach przed własną seksualnością, tożsamością seksualną (czy ze mną wszystko jest w porządku?) i zawstyżenie 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.

Kiedy i u kogo się pojawiają, gdzie najczęściej zaobserwować można tego rodzaju zachowania?

- 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 sprostanania 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.

Schematy działań, motywacja :

1. Działania, najczęściej w ukryciu.
2. Działania pod wpływem/lub w grupie grupy, w której poszukuje się akceptacji.
3. W niektórych zaburzeniach psychicznych, np. osobowości typu borderline.
4. Osoby nie potrafiące kontrolować swojej agresji.

Mechanizmy uzależnienia w samookaleczeniu:

- Na początku okaleczanie jest bolesne
- Z czasem przykre staje się tylko pierwsze nacięcie
- Pojawia się wszechogarniająca ulga, zaspokojenie emocji
- Koszty samouszkodzeń są niskie

Kochani, kwestia najważniejsza, co zrobić, jeśli sami zmagamy się z tym problemem, bądź ktoś bliski samookalecza się lub podejmuje inne działania autodestrukcyjne?

Oto co możemy zrobić sami, a więc najbardziej pomocne reakcje:

Pomagamy jeśli:

- Reagujemy z akceptacją, zrozumieniem, współczuciem i szacunkiem.
- Staramy się rzeczywiście wysłuchać osobę okaleczającą się i potraktować ją poważnie.

- Staramy się 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.

TO JEST WAŻNE I POMOCNE, PONIEWAŻ:

- Zachęca osobę 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.
- Wysyła sygnał do osoby uszkadzającej się, że jest ona kimś wartościowym, zasługującym na troskę i szacunek; że jest pełnym, wielowymiarowym człowiekiem, a nie tylko i wyłącznie kimś „uszkadzającym się”.
- Pomaga stawić czoło nienawiści do siebie i niskiej samoocenie, które należą do przyczyn samouszkodzeń.

Niezmiernie ważne jest zachęcenie osoby z takimi zachowaniami do kontaktu z psychologiem, może być także zaufany wychowawca lub nauczyciel.

Osoby wykwalifikowane najczęściej podejmują takie oto działania:

- Ustalają i podpisują kontrakt na niewyrządzanie sobie krzywdy typu „24 godziny”, „do kolejnego spotkania”.
- Wypracowują system wsparcia społecznego.
- Uczą rozpoznawania emocji i napięcia oraz sygnałów ostrzegawczych samouszkodzeń.
- Pomagają w konstruktywnym wyrażaniu emocji.
- Uczenie zdrowych sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem - „jeśli nie samookaleczanie, to co?”

Moi drodzy, pamiętajmy, że zachowania autodestrukcyjne nie świadczą o chorobie psychicznej, ale o dość skrajnej, subiektywnie ocenianej niemożności radzenia sobie z własnymi emocjami, związanymi z intensywnym przeżywaniem trudności /traumy/.

Pedagog, psycholog, wychowawca, nauczyciel jako „przytomny dorosły”, powinien zauważyć symptomy samouszkodzeń, przyjąć je jako poważną informację, o tym, że jego uczennica/uczeń, podopieczny, dokonuje autoagresji. Przyjąć założenie, że ten, kto zauważył takie zachowania nie ponosi odpowiedzialności za ich pojawienie się, ale po ich stwierdzeniu, nie powinien lekceważyć ich przejawów, gdyż mogą one zagrażać zdrowiu i życiu oraz zazwyczaj są symptomem przeżywania poważnych problemów przez nastolatka.

Podejmować działania mające na celu chronienie młodej osoby przed dalszymi próbami samouszkodzenia się.

Kochani, ważne jest także by wiedzieć CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ, CO SZKODZI W TAKICH SYTUACJACH, więc:

- NIE STRASZYĆ osoby podejmującej zachowania autodestrukcyjne - /np. czy Ty rozumiesz, że możesz umrzeć/,
- NIE OCENIAĆ / jak możesz robić cos tak głupiego!/,
- NIE ZADAWAĆ PYTAŃ /np. dlaczego Ty to robisz?, Co chcesz przez to osiągnąć ?
- NIE OGLĄDAĆ cięć, ran itp., ale i nie kazać ich sobie pokazywać
- NIE WPROWADZAĆ ATMOSFERY SENSACJI ani wobec czynności realizowanych przez taką osobę ani wokół niej
- NIE WYWLEKAĆ sprawy na forum innych osób /bywa „zaraźliwe”/
- ROZMOWY, działania z taką osobą i na jego rzecz prowadzić, organizować w miarę możliwości w dyskretny, wyważony sposób, tak, aby NIE WYZWAŁAĆ NOWYCH POWODÓW, OBSZARÓW NAPIĘCIA
- NIE ROBIĆ NIC, CO MOGŁOBY WZMÓC NAPIĘCIE, nakręcić nową spiralę powodów czy obszarów napięć.

Kochani, jeśli sami zmagacie się z takimi problemami to proszę, zwróćcie się o pomoc do osoby zaufanej, a razem z nią łatwiej będzie Wam zdecydować o podjęciu konsultacji u psychologa, co jest najbardziej wskazane.

Jeśli uważacie, że nikt z bliskich nie będzie w stanie Was zrozumieć poszukajcie osoby zaufanej wśród wychowawców, nauczycieli, pedagogów - na pewno choć jedna z takich osób zechce Wam pomóc - MOŻECIE LICZYĆ OCZYWIŚCIE NA MOJĄ OSOBĘ - PAMIĘTAJCIE RÓWNIEŻ O TYM!

Nr telefonu do mnie 796511699 e-mail s.pastewska@wp.pl KAŻDY Z Was może liczyć na moją pomoc i wsparcie...

Dziękuję za poświęcony czas.

Sylwia Pastewska