

SAMOOKALECZENIA DZIECI I MŁODZIEŻY... CZYM SĄ, DLACZEGO SIĘ POJAWIAJĄ I JAK NA NIE REAGOWAĆ ???

Samookaleczenia są coraz częstszym obserwowanym zachowaniem wśród dzieci i młodzieży. Często taki sposób funkcjonowania niepokoi rodziców, którzy przybierają postawę biernego wycofania, czasem zaprzeczania, a nawet oskarżania dziecko za to, co robi. Wielu z nas popada w skrajne emocje - od złości, zażenowania po płacz i bezsilność, nie wiemy jak reagować lub boimy się, żeby jeszcze bardziej nie zaszkodzić dziecku. Natomiast ludzie młodzi często żyją w osamotnieniu i zagrożeniu. Ich rany i blizny bywają aktem błagania o pomoc, zrozumienie i zauważenie w tym pędzącym i tętniącym obowiązkiem życiem.

Na początku samookaleczenie jest eksperymentem, może być zaplanowanym wcześniej działaniem, jedną z metod pozbycia się odczuwania przykrych stanów. Przez cierpienie fizyczne często młoda osoba zagłusza ból i dyskomfort psychiczny. Poprzez zadawanie bólu w różny sposób (zadrapania, cięcia głębokie czy powierzchowne, delikatne przecinanie skóry), mózg młodej osoby pobudza organizm do produkcji endorfin, niwelujących odczuwanie bólu fizycznego. Osoby okaleczające się często opisują to jako stan przyjemności, chwilowej poprawy nastroju. Dlatego jest to jeden z powodów, kiedy samookaleczenie może stać się stałą formą radzenia sobie w trudnych sytuacjach i przybrać miano uzależnienia.

Młodzi ranią się, aby uwolnić swój umysł nieprzyjemnych, bardzo często przykrych emocji: lęku, rozpacz, tęsknoty, zranienia, wstydu, złości, dyskryminacji itp. Przyczyny cięcia są złożone, ale ich wspólnym wyznacznikiem niejednokrotnie jest poczucie osamotnienia i niezrozumienia. Brak zainteresowania ze strony rodziców, odrzucenie i ocena przez rówieśników, często poparta przemocą rówieśniczą, brak wsparcia, zaufania, negatywny obraz własnej osoby i wiele innych powodów, często sprawiają, że sięgają po tak autodestruktywne metody. Wówczas wsparcie specjalisty może okazać się bardzo istotne, by pomóc młodej osobie nauczyć się nazywać i wyrażać swoje emocje w sposób bezpieczny oraz wdrożyć konstruktywne strategie radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami.

Najsmutniejsze jest to, że pod maską społeczną jaką jest uśmiech, bluza lub bluzka z długim rękawem maskująca rany, kryje się głęboki żal i smutek. Młode osoby w większości nie potrafią prosić o pomoc, mówić z czym sobie nie radzą, bo zostały nauczone, że powinny radzić sobie same, muszą być silne, nastawione na osiągnięcia i jak najlepsze wyniki, a nie na emocje, które bywają oznaką słabości. Często terapeuta od takich osób słyszy „o problemach się nie mówi, potrzebach też nie”, „nikt mnie nie rozumie”, „nikt mnie nie lubi”. Dlatego samookaleczenia są próbą uwolnienia się od przykrych emocji, nadopiekuńczych czy nieczułych rodziców, oceniających rówieśników.

Pomóc swoim dzieciom możemy poprzez reagowanie, skonfrontowanie się z jego problemem, który sam się nie rozwiąże. Rodzic powinien wziąć pod uwagę fakt, że dla dziecka może to być wstydlivy temat, często związany z jego osobistą subiektywną porażką. Dlatego niezwykle istotne jest zaplanowanie rozmowy w spokojnej atmosferze, bez oceniania, porównywania czy krytykowania. Okazanie dziecku zrozumienia i cierpliwości, danie do zrozumienia, jak bardzo jest dla nas ważne i zależy nam na jego dobru. Wykaż empatię, słuchaj dokładnie, co dziecko mówi, nawet jeśli krzyczy. Nie wymuszaj na dziecku obietnic, że już nigdy tego nie zrobi, ponieważ jest to zbyt obciążające i poza jego kontrolą, a jedyny efekt jaki możemy osiągnąć to wzbudzenie jeszcze większego poczucia winy, że nie potrafi dotrzymać obietnicy. Może to pogłębić nasze problemy w relacji, wpłynąć na pogorszenie nastroju i samooceny.

Zaproponuj pomoc u specjalisty - niech dziecko zdecyduje jak czuje się w kontakcie z terapeutą, czy jest w stanie otworzyć się przed nim, jeśli nie szukajcie cierpliwie dalej, zaufaj uczuciom swojego dziecka, ale jednocześnie bądź uważny - samookaleczenia mogą zwiększać

ryzyko samobójstwa. Pamiętaj, że zdrowienie to proces, często całego systemu rodzinnego, wymaga czasu i cierpliwości.

Oprac. mgr Małgorzata Mazur - psycholog