

Samookaleczenie – problem nastolatków

W ostatnim czasie psychiatrzy przyjmują dwa razy więcej okaleczonych nastolatków niż w ubiegłym roku. Dzieci tną się nożem, żyłką, igłą. Dlaczego sobie to robią?

Według socjologów samookaleczenie uznawane jest za jeden z przejawów autoagresji. Okaleczeń ciała dokonuje się w ukryciu, a pozostałe po nich ślady chowa się pod warstwą ubrań. Mechanizm samookaleczenia działa jak w uzależnieniach. Osoba taka ma poczucie przymusu kaleczenia swojego ciała, jest przekonana, że nie da się nad tym zapanować. Zachowanie to jest dla nich środkiem zastępczym znanym i sprawdzonym, dlatego ciągle do niego wracają. Zmiana następuje dopiero wówczas, gdy osoba taka zaczyna dostrzegać inne sposoby radzenia sobie z kryzysem.

Autoagresja dziecka to komunikat. W pierwszej kolejności adresowany do samego siebie, a następnie do innych osób, mówi o doświadczaniu cierpienia, którego dziecko nie potrafi wyrazić słowami. Autoagresja to proces próby przemiany cierpienia psychicznego w ból fizyczny. Ból fizyczny wydaje się łatwiejszy do zniesienia, jest sposobem na obniżenie wewnętrznego napięcia.

Jako główne źródło samookaleczeń podaje się zaburzone relacje w rodzinie. Akty zadawania sobie ran pojawiają się najczęściej w okresie dojrzewania.

Problem ten dotyka bardzo często dzieci zaniedbanych emocjonalnie. Dorastają one w domach, gdzie panuje chłód emocjonalny, rodzice nie potrafią okazać miłości. Czują się spełnieni jako rodzice, bo realizują potrzeby fizyczne dziecka, dbają o jego rozwój intelektualny. Nie zdają sobie sprawy z tego, jaką krzywdę wyrządzają dziecku, nie okazując miłości, a co za tym idzie, nie dają prawa do wyrażania własnych emocji, tych dobrych i tych złych. Nie uczą go radzenia sobie z napięciami emocjonalnymi, stawiają wygórowane wymagania. Każdy wysłany przez rodzica komunikat o słabości dziecka, kiedy np. płacze powoduje, że dziecko przestaje okazywać emocje. Podobnie jest z okazywaniem przez dziecko miłości do swoich rodziców, czy radości. Z czasem rodzi się w nim przekonanie, że jeżeli przestanie okazywać swoje emocje, będzie silne i kochane.

Problemy rodzinne mogą być przyczyną zachowań autodestrukcyjnych dzieci. Kłótnie rodziców, akty przemocy, alkoholizm czy rozwody doprowadzają do tego, że dziecko nie czując wsparcia w rodzicach, samo zaczyna sobie radzić z problemami.

Z problemem autoagresji borykają się również dzieci, które doznały naruszenia granic cielesnych – ofiary gwałtów, molestowania seksualnego czy przemocy fizycznej. Postrzegają one swoje ciało jako coś obcego.

Na podjęcie aktów samookaleczenia wpływ wiele czynników. Zaliczyć do nich możemy, m.in.:

- brak umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji
- postrzeganie emocji jako wstydlivych i niebezpiecznych
- tłumienie emocji, które doprowadzają do trudnych do zniesienia stanów pustki emocjonalnej lub wewnętrznego napięcia
- nieświadomość własnych potrzeb
- nieumiejętność proszenia o pomoc
- negatywny obraz siebie i niechęć do własnego ciała
- nieufność w stosunku do innych ludzi, poczucie samotności
- traumatyczne przeżycia związane z byciem ofiarą i poczuciem winy.

Wsparcie bliskich osób jest bardzo ważnym elementem radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Problemy emocjonalne ma coraz więcej nastolatków. Zawód miłosny, niepowodzenia szkolne, problemy w rodzinie są iskrą do wybuchu ogromnego problemu, z którym nie poradzimy sobie bez pomocy specjalistów. Rolą rodziców jest opiekowanie się swoimi dziećmi, dbanie o ich potrzeby. Szczera rozmowa z dzieckiem na pewno pomoże odnaleźć mu wsparcie w rodzicach. Niezbędna jest pomoc psychologa, który pomoże odnaleźć sposób na efektywne rozwiązywanie problemów, wskaże inne sposoby na radzenie sobie z emocjami.

Pozwólmy naszym dzieciom uzewnętrzniać swoje emocje, szczególnie te złe. Czasami warto dać dziecku możliwość wykrzyczenia się. „Pyskówki” to też ujawnianie emocji, więc cieszymy się, gdy nasze dzieci czasami się z nami „kłóćą”.

Bibliografia:

- Babiker G., Arnold L., Autoagresja. Mowa zranionego ciała, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
- Eckhard A., Autoagresja, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1998.

Pedagodzy szkolni: Monika Kielbasa, Justyna Koziol