**Samookaleczanie u dzieci i młodzieży
– przyczyny, jak rozpoznać i gdzie szukać pomocy?**

2

**Samookaleczanie u dzieci i młodzieży** jest jednym z przejawów agresji. Cięcie się żyletkami i inne formy **samookaleczania** najczęściej oznaczają, że dana osoba ma problem, z którym nie potrafi sobie poradzić. Zadawanie sobie bólu jest dla niej jedynym sposobem na jego rozwiązanie. Sprawdź, jakie są przyczyny i rodzaje **samookaleczeń** i jak przebiega w takich wypadkach **leczenie**.

,

**Samookaleczanie,**które najczęściej spotyka się**u dzieci** i**młodzieży,** to celowei pozbawione intencji samobójczych zadawanie ran swojemu ciału.

Najczęstszą formą samookaleczania jest **cięcie się żyletkami**, głównie na obszarze przedramienia i ramienia, rzadziej nóg. Inne ostre narzędzia, które służą tzw. cięciu się, są szkło i nóż. Do innych sposobów zadawania sobie ran należą:

* drapanie (np. wkładką, szpilką);
* gryzienie się;
* intensywne pocieranie skóry, doprowadzające do zdarcia naskórka;
* wyrywanie sobie włosów i rzęs;
* połknięcia ostrych przedmiotów;
* poparzenia wodą;
* przypalanie zapalniczką;
* zadawanie sobie ciosów;
* uderzanie głową w ścianę lub uderzanie w głowę twardymi przedmiotami;
* obijanie się o ściany.

**Samookaleczanie: przyczyny**

Najczęstszą **przyczyną** autoagresji jest psychiczny uraz, z którym dziecko nie potrafi sobie emocjonalnie poradzić. Może to być: poniżanie dziecka, ignorowanie jego potrzeb, niewłaściwe postawy rodzicielskie (odrzucenie, zaniedbanie, nadopiekuńczość, nadmierne wymagania, brak akceptacji), trudna sytuacja ekonomiczna rodziny, samotność. Powodem może być również brak rodziców (śmierć, rozwód, pobyt w domu dziecka, szpitalu), molestowanie seksualne, znęcanie się fizyczne i/lub psychiczne.

Ofiara przemocy **czuje złość, nienawiść do siebie, bezsilność, a także  lęk, wstyd i winę**. Wówczas raniąc się, wymierzają sobie karę. Zadawanie sobie bólu fizycznego jest sposobem na przerwanie bólu emocjonalnego, odwrócenie od niego uwagi, rozładowanie napięcia.

Agresja skierowana w stosunku do siebie może wynikać także z poczucia odrzucenia ze strony rówieśników i samotności. Tak się dzieje z nastolatkami, które nie chcą lub nie mogą wpisać się w obowiązujące trendy, nie radzą sobie
z presją ze strony otoczenia, dotyczącą posiadania np. szczupłej sylwetki, modnych ubrań itp.

**Samookaleczanie to wołanie o pomoc, wysłuchanie czy zrozumienie problemu. W ten sposób dana osoba chce zwrócić na siebie uwagę**

Istnieją także inne przyczyny samookaleczeń. Niektórzy mają poczucie, że są winni i muszą zostać w jakiś sposób ukarani. Wówczas raniąc się, wymierzają sobie karę. Inni w bólu szukają przyjemności.

Samookaleczanie może być też próbą wymuszenia jakiegoś rodzaju zachowania na otoczeniu. Wówczas zadawanie sobie ran jest swego rodzaju szantażem emocjonalnym (np. dziewczyna mówiąca do chłopaka, który chce z nią zerwać - jeśli ode mnie odejdziesz, potnę się). Jednak według psychologów osoba taka nie tyle świadomie manipuluje otoczeniem, co nie potrafi inaczej poradzić sobie
z problemem.

Samouszkodzenia występują również w przebiegu takich zaburzeń, jak [upośledzenia umysłowe](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/choroby-psychiczne/uposledzenie-umyslowe-niepelnosprawnosc-intelektualna-objawy-przyczyny_43198.html), [autyzm](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/choroby-psychiczne/autyzm-atypowy-daje-pozne-objawy-wywiad_43521.html), [schizofrenia](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/10-faktow-o-schizofrenii-ktore-pomoga-ci-zrozumiec-chorujacych_34689.html), zaburzenia zachowania, [depresja](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/depresja-objawy-i-leczenie-test-czy-masz-depresje_35787.html) itp. Skłonność do samookaleczeń może być również powiązana z [atakami padaczkowymi](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/napad-padaczki-co-robic-w-sytuacji-napadu-padaczkowego-jak-pomoc-w-nap_41074.html), wywołanymi aktywnością w płacie czołowym
i skroniowym.

**Samookaleczenia przynoszą natychmiastową ulgę, jednak nie rozwiązują problemów i tylko pogarszają i tak już trudną sytuację.**

**Samookaleczenia – gdzie szukać pomocy?**

Przy zaobserwowaniu niepokojących objawów autoagresji  u dziecka warto udać się na konsultację do specjalisty jakim jest psycholog kliniczny, psychoterapeuta dziecięcy lub udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

W związku z tym, że osoba raniąca się zmaga się z jakimiś trudnościami, celem terapii powinna być nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów - komunikowania swoich potrzeb w społecznie akceptowany sposób
(a nie przez samookaleczenia), a także - co równie ważne - bezpiecznego wyrażania negatywnych emocji. Nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami zwykle dotyczy młodzieży, dlatego to u nich najczęściej dochodzi do samookaleczeń.

**Ważne jest też wsparcie osób bliskich, pełne zrozumienie przez nich problemu osoby okaleczającej się. Leczenie farmakologiczne można zastosować jedynie wtedy, gdy występują objawy chorób psychicznych albo depresji.**

Ważne



**Samookaleczanie może się przerodzić w uzależnienie**

Osoba raniąca swoje ciało może się uzależnić od zadawanego sobie bólu. Dotyczy to zwłaszcza osób, które szukają w nim przyjemności. Poza tym z czasem dana osoba musi ranić się mocniej, by poczuć ulgę i samych ran musi być więcej.

<http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/samookaleczenia-u-dzieci-i-mlodziezy-przyczyny-i-leczenie_34289.html>

Zobacz także: <https://parenting.pl/zamknieci-w-swiecie-bolu-czyli-autoagresja-u-dzieci>