

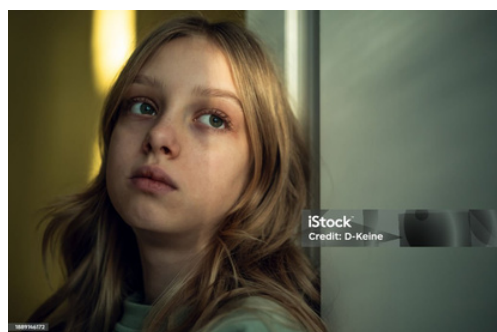
Okiem specjalisty...

opracowanie:
mgr Katarzyna Palarz
mgr Dominika Małecka - Buźniak

Marzec 2025



Samookaleczanie się dzieci i młodzieży



Samookaleczanie się dzieci i młodzieży – co warto wiedzieć?

Samookaleczanie się wśród dzieci i młodzieży to zjawisko, które budzi niepokój rodziców, nauczycieli i specjalistów. Chociaż temat ten jest trudny, warto o nim rozmawiać, ponieważ zrozumienie przyczyn i mechanizmów tego zachowania może pomóc w udzieleniu skutecznej pomocy młodym ludziom.

Czym jest samookaleczanie?

Samookaleczanie to celowe zadawanie sobie bólu fizycznego, które nie ma na celu odebrania sobie życia. Najczęściej przybiera formę cięcia skóry (np. na rękach, nogach), ale może obejmować także inne działania, takie jak przypalanie się, uderzanie czy zadrapywanie. Ważne jest, aby rozumieć, że samookaleczanie nie jest „wołaniem o uwagę” – to sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami.



Dlaczego młodzież się samookalecza?

Przyczyny samookaleczania są złożone i różnorodne. Badania wskazują, że młodzi ludzie często sięgają po takie zachowania, aby:

- Zredukować napięcie emocjonalne. Ból fizyczny może na chwilę „zagłuszyć” ból psychiczny.

- Wyrazić emocje. Dzieci i młodzież, które mają trudności z werbalizowaniem swoich uczuć, mogą używać samookaleczania jako formy komunikacji.
- Poczuć kontrolę. W sytuacjach, gdy życie wydaje się chaotyczne, samookaleczanie daje poczucie kontroli nad własnym ciałem.
- Ukarać siebie. Niska samoocena i poczucie winy mogą prowadzić do autoagresji jako formy „samokary”.

Kto jest najbardziej narażony?

Niektóre grupy młodzieży są bardziej podatne na samookaleczanie. Należą do nich osoby:

- Zmagające się z depresją, lękiem lub innymi problemami psychicznymi.
- Doświadczające przemocy, zaniedbania lub innych trudnych sytuacji w domu.
- Mające trudności w relacjach z rówieśnikami, np. ofiary cyberprzemocy.
- Z wysokimi oczekiwaniami wobec siebie i silnym perfekcjonizmem.



Jak rozpoznać problem?

Samookaleczanie często jest ukrywane, dlatego ważne jest, aby zwracać uwagę na sygnały ostrzegawcze, takie jak:

- Noszenie długich rękawów lub spodni w gorące dni (aby ukryć rany).
- Nagłe zmiany nastroju, wycofanie się z relacji.
- Obecność blizn, zadrapań lub innych śladów na ciele.
- Używanie przedmiotów, które mogą służyć do samookaleczeń (np. żyletki, szkło, ale też wkład do długopisu).



Jak pomóc?



Jeśli zauważysz, że dziecko lub nastolatek się samookalecza, najważniejsze jest okazanie wsparcia i zrozumienia. Oto kilka kroków, które możesz podjąć:

- Rozmawiaj spokojnie. Nie osądzaj ani nie krytykuj. Powiedz, że jesteś tu, aby pomóc.
- Zachęć do wyrażania emocji. Pomóż dziecku znaleźć inne sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami, np. rozmowę, rysowanie czy pisanie.
- Szukaj pomocy specjalisty. Psycholog lub psychoterapeuta pomoże zidentyfikować przyczyny samookaleczania i zaproponuje odpowiednie metody wsparcia.
- Buduj relację. Pokaż dziecku, że jest ważne i akceptowane, niezależnie od tego, z czym się zмага.



Co mówi nauka?

Zgodnie z badaniami opisanymi w książce „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” pod redakcją Iwony Grzegorzewskiej, samookaleczanie często wiąże się z trudnościami w regulacji emocji. Autorzy podkreślają, że młodzież, która nie potrafi radzić sobie z napięciem, może sięgać po destrukcyjne strategie. Dlatego kluczowe jest rozwijanie umiejętności emocjonalnych już od najmłodszych lat – np. uczenie dzieci nazywania swoich uczuć i szukania wsparcia u dorosłych.

Podsumowanie

Samookaleczanie to nie „moda” ani „zachcianka”, ale poważny sygnał, że dziecko potrzebuje pomocy. Wczesne rozpoznanie problemu i odpowiednie wsparcie mogą zapobiec dalszym trudnościom i pomóc młodzieży znaleźć zdrowsze sposoby radzenia sobie z emocjami. Pamiętajmy, że nie jesteśmy sami – specjaliści, szkoła i rodzina mogą wspólnie działać na rzecz dobra dziecka.

Bibliografia:

Grzegorzewska, I. (red.). (2021). Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Naukowe PWN..