



P o r a d n i a
P s y c h o l o g i c z n o
P e d a g o g i c z n a

Tychy, ul. Andersa 16

tel. (032) 2272392

DLACZEGO?

POROZMAWIAJMY O TRUDNYCH UCZUCIACH

Profilaktyka zachowań autoagresywnych
wśród dzieci i młodzieży

Joanna Kustwan, PPP Tychy

DLACZEGO?

Zobacz...
JESTEM



DEPRESJA,
POCZUCIE
OSAMOTNIENIA,
NIEZROZUMIENIA

POCZUCIE
BRAKU
KONTROLI NAD
WŁASNYM
ŻYCIEM

POSZUKIWANIE
SPOSOBU NA
REDUKCJĘ NAPIĘCIA
EMOCJONALNEGO

BRAK
WSPARCIA

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY AUTOAGRESJI U DZIECI I MŁODZIEŻY

POTRZEBA
ZAGŁUSZENIA
CIERPIENIA
PSYCHICZNEGO
(zamiana bólu
psychicznego na
nieprzyjemne doznania
fizyczne)

WOŁANIE O
POMOC!

LĘK, ZŁOŚĆ,
NIEPOKÓJ,
BEZRADNOŚĆ

PROBLEMY W DOMU
(rozwód, alkoholizm, kłótnie
z rodzicami, odrzucenie,
zaniedbanie
lub nadopiekuńczość
i nadmierne wymagania)

DLACZEGO ?

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z AUTOAGRESJĄ:

- wzrost ryzyka samobójstwa dokonanego
- ryzyko uzależnienia - utrwalenie u nastolatka destrukcyjnej strategii radzenia sobie z trudnościami
- ryzyko zakażenia
- trwałe ślady po uszkodzeniach ciała, np. w postaci szpecących blizn

AUTOAGRESJA - SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Kiedy podejrzewać autoagresję?

- zaobserwowanie śladów na ciele, niewiadomego pochodzenia
- zmiana sposobu ubierania się, zakładanie odzieży nieadekwatnej do pogody np. długi rękaw przy słonecznej pogodzie
- unikanie odsłaniania ciała niezależnie od okoliczności (np. na lekcji w-f)
- Niechęć lub stanowcza odmowa badań lekarskich, mimo wyraźnej potrzeby

DLACZEGO ?

SAMOUSZKODZENIA - JAK POMÓC?



W przypadku okaleczających się nastolatków bardzo ważne jest, aby **jak najwcześniejsze dostrzeżenie problemu.**

Wówczas istnieje spora szansa na to, że destrukcyjna strategia radzenia sobie, nie ulegnie utrwaleniu i nie stanie się poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia.

DLACZEGO ?

SAMOUSZKODZENIA - JAK POMÓC?

ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ

NIE BAGATELIZUJ SYTUACJI, nawet, jeśli wydaje Ci się, że samookaleczenie jest formą zwrócenia na siebie uwagi i potencjalnie nie zagraża zdrowiu.

Przyczyny autoagresji są znacznie bardziej złożone i niemal zawsze wiążą się z emocjonalnym cierpieniem.

Nawet jeśli samookaleczanie dokonywane jest w sposób jawny i ostentacyjny, zawsze wymaga uwagi i interwencji!

Brak odpowiedzi otoczenia i wsparcia, może doprowadzić do eskalacji zjawiska lub zrezygnowania z poszukiwania pomocy w wyniku utraty nadziei.

To komunikat, który trzeba usłyszeć !!!

SAMOUSZKODZENIA - JAK POMÓC?

Autoagresja pojawia się często **tam, gdzie brak jest wspierającego otoczenia**, z którym można się dzielić własnymi trudnościami.

Zaangażowanie bliskich osób to istotny czynnik zapobiegania samookaleczeniom.

AMOUSZKODZENIA - JAK POMÓC?

DLACZEGO?

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

Reaguj! Upewnij się, że młody człowiek wie, jakie są zagrożenia związane z samookaleczaniem (zakażenia, trwałe blizny, uzależnienie).

Nie bój się podejmowania tematu autoagresji, zadawania pytań wprost.

Bądź spokojny. Otwarta rozmowa, może być dla młodego człowieka źródłem oparcia i stać się pierwszym krokiem do znalezienia profesjonalnej pomocy.

SAMOUSZKODZENIA - JAK POMÓC?

POSZUKAJ PROFESJONALNEJ POMOCY

Członkowie rodziny osoby, która zadaje sobie rany, mogą doświadczać skrajnych stanów emocjonalnych – od poczucia bezradności i lęku, aż po gniew, które bezpośrednio utrudniają nawiązanie kontaktu.

Warto skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologa/psychoterapeuty!

Warto także zasięgnąć konsultacji z lekarzem psychiatrą, który pomoże rozważyć czy wskazane jest włączenie farmakoterapii, jako uzupełnienia psychoterapii.

Zachowania autoagresywne można skutecznie leczyć, podobnie jak często towarzyszące im zaburzenia, charakterystyczne dla okresu adolescencji.

Praca terapeutyczna polega na psychoterapii indywidualnej oraz rodzinnej, w której uczestniczą wszyscy członkowie rodziny nastolatka.

AUTOAGRESJA JAK ROZMAWIAĆ?

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW:

nie krytykuj i nie krzycz – zdenerwowanie i gniew dorosłych są naturalne, lecz destrukcyjny sposób ich wyrażenia uniemożliwi nawiązanie kontaktu z dzieckiem i pomoc

nie mów, że autoagresja jest wyrazem słabości!

Przeciwnie – jest elementem walki o siebie, którą każdego dnia toczy dziecko. **Ta destrukcyjna strategia, jest być może jedyną aktualnie dla niego dostępną** i jednocześnie pozwala Ci dostrzec skalę problemu.

Możesz zareagować i pomóc!



AUTOAGRESJA - JAK ROZMAWIAĆ?

Nie karz! - gdy rodzic /wychowawca zobaczy świeże okaleczenie może poczuć się bezradny i próbować rozpaczliwie powstrzymać dziecko, które robi sobie krzywdę. Kara nigdy nie rozwiązuje problemu, a może doprowadzić do skuteczniejszego maskowania samouszkodzeń przez dziecko.

Nie obwiniaj! – ani siebie, ani dziecka. To nie pomaga, uniemożliwia za to nawiązanie bliskiej wspierającej relacji.

AUTOAGRESJA - JAK ROZMAWIAĆ?

udziel wsparcia – bądź gotowy do rozmowy w każdej chwili

znajdź przyjazne otoczenie – w którym i Ty będziesz mógł dzielić się emocjami, które przeżywasz

poszukaj profesjonalnej pomocy psychologa/psychoterapeuty lub psychiatry

zapewnij środki medyczne – upewnij się, że życie i zdrowie dziecka nie jest zagrożone oraz, że potrafi ono samodzielnie się opatrzyć w higienicznych warunkach

bądź cierpliwy – zastąpienie destrukcyjnych strategii nowymi, wymaga dużo czasu i systematycznego wsparcia.

Pamiętaj, że samookaleczanie, wiąże się z dużym psychicznym cierpieniem. Dziecko także chce przestać je czuć!

AKCEPTUJ (KOCHAJ) – bez względu na wszystko!

AUTOAGRESJA - PROFILAKTYKA

- poszerzanie świadomości na temat przyczyn,
- konsekwencji i metod leczenia autoagresji
- kształtowanie pozytywnego obrazu siebie
- zachęcanie do rozbudowywania sieci społecznych, które mogą stanowić źródło wsparcia w kryzysie
- systematyczna praca nad budowaniem konstruktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, aby nie doprowadzać do kumulowania się napięcia

Apteczka
Emocjonalna





JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE SIĘ SAMOOKALECZA?

Zobacz...
JESTEM !

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Poszukaj profesjonalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej! | <input checked="" type="checkbox"/> Nie bądź obojętny! Nie udawaj, że nie widzisz problemu! |
| <input checked="" type="checkbox"/> Udziel wsparcia - bądź cierpliwy i gotowy do rozmowy w każdej chwili. | <input checked="" type="checkbox"/> Nie krytykuj! Twoje dziecko naprawdę cierpi. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Zapewnij środki medyczne - upewnij się, że życie i zdrowie dziecka nie jest zagrożone oraz że potrafi ono samodzielnie się opatrzyć. | <input checked="" type="checkbox"/> Nigdy nie mów, że autoagresja jest wyrazem słabości - to mit! |
| <input checked="" type="checkbox"/> Zadbaj także o siebie - dla Ciebie to też trudna sytuacja. Poszukaj wsparcia. | <input checked="" type="checkbox"/> Nie karz - to nie rozwiąże problemu. |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Nie obwiniaj - ani siebie, ani dziecka. To nie pomoże, a uniemożliwi nawiązanie bliskiej relacji. |

DLACZEGO ?

RYZYZKO SAMOBÓJSTWA

Zachowania samobójcze – **P R O C E S**,

na który składają się

WIDOCZNE (SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE)

i

NIEWIDOCZNE MYŚLI I ZACHOWANIA

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- Izolacja społeczna
- Zdiagnozowana depresja
- Zainteresowanie śmiercią (strony internetowe, rozmowy, rysunki, wiersze, blogi, opowiadania itp.)
- Wyraźne zmiany osobowości (*dziecko nie do poznania*)
- Poważne zmiany nastroju (znaczne obniżenie lub znaczne wahania nastroju)
- Trudności szkolne – obniżenie jakości pracy, słabsze oceny, problemy z koncentracją
- Brak dbałości o wygląd zewnętrzny

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

DLACZEGO?

- Używanie alkoholu i/lub innych używek
- Smutek, rozpacz, zrezygnowanie, obojętność, rozdrażnienie, złość i irytacja
- Zwiększona trudność w kontrolowaniu emocji
- Znacząca zmiana rytmu dobowego – zaburzenia snu i jedzenia
- Utrata zainteresowań, porzucenie dotychczasowego hobby, niechęć do rozrywek
- Częste skargi dotyczące złego samopoczucia fizycznego bez wyraźnej przyczyny somatycznej, np. ciągłe zmęczenie, bóle głowy, brzucha, znudzenie
- Rozmawianie o samobójstwie lub jego planowanie

DLACZEGO ?

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- Wzrost impulsywności, zachowania agresywne, stosowanie przemocy
- Ucieczki z domu, częste wagary, zachowania buntownicze
- Odrzucanie pomocy - „nikt nie może mi pomóc”, „nic się już nie da zrobić”
- Oskarżanie się, poczucie winy - „zasłużyłem sobie na to”, „sama chciałam”
- Odrzucanie komplementów, pochwał i nagród

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

DLACZEGO?

- Komunikaty dotyczące własnej bezwartościowości - „do niczego się nie nadaję”, „mogłoby mi się coś przydarzyć”, „lepiej by było, gdybym się w ogóle nie urodziła”, „wszystko jest bez sensu”
- Rozdawanie innym swoich rzeczy, zwierzątek („oddawanie ich w dobre ręce”)
- Sporządzanie testamentów, listów i wiadomości pożegnalnych
- Ślady po samouszkodzeniach – rany, blizny, opatrunki, ukrywanie ciała pod ubraniami