

Daria Jęczmińska

Blizny, które mówią więcej niż słowa

Samouszkodzenia nastolatków



**ZROZUM
WESPRZYJ
POMÓŻ...**

psychologiadziecka.org

Daria Jęczmińska

Blizny, które mówią więcej niż słowa.

Samouszkodzenia nastolatków. Zrozum, wesprzyj, pomóż...

Redakcja

Katarzyna Tran Trang

Korekta

Weronika May

Projekt okładki

Justyna Kossakowska

Skład

Maria Gromek

Wydanie pierwsze

Warszawa 2022

Copyright © psychologiadziecka.org, 2022

Wydawnictwo psychologiadziecka.org

admin@psychologiadziecka.org

www.psychologiadziecka.org

ISBN 978-83-67092-42-5

Daria Jęczmińska

**Blizny, które mówią
więcej niż słowa**

**Samouszkodzenia nastolatków.
Zrozum, wesprzyj, pomóż...**

psychologiadziecka.org

Warszawa 2022

Ta książka nie może zastąpić porady lekarskiej, psychologicznej i leczenia. Każda osoba wymagająca opieki medycznej powinna skonsultować się z odpowiednim lekarzem lub terapeutą.

Spis treści

Wstęp.....	11
O nastolatkach.....	19
Definicja samouszkodzenia	29
Perspektywa nastolatka I	37
Jak często dochodzi do samookaleceń?.....	43
Podział samouszkodzeń.....	47
Perspektywa nastolatka II.....	53
Jaką rolę odgrywają emocje w samouszkodzeniach?.....	59
W jaki sposób emocje prowadzą do samookaleczenia?	60
W jaki sposób samookaleczenia sprawiają, że ludzie czują się lepiej?.....	62
W jaki sposób można przerwać schematy, które prowadzą do samouszkodzeń?.....	63
Cykl samookaleczenia się	65
Przyczyny samouszkodzeń.....	67

Wymiar środowiskowy.....	67
Wymiar biologiczny	71
Wymiar poznawczy.....	73
Wymiar afektywny	75
Wymiar behawioralny	76
Wpływy środowiskowe.....	77
Bezpośredni wpływ mediów	79
Kontekst grupy rówieśniczej	80
Wewnętrzne czynniki psychologiczne	83
Funkcje samouszkodzeń	85
Perspektywa nastolatka III	95
Samouszkodzenia a samobójstwo	101
Co powinno zaniepokoić?.....	107
Perspektywa nastolatka IV	111
Samookaleczenia. Czy już szukać pomocy?.....	117
Jak pomóc nastolatce, który się samookalecza?	121
Perspektywa rodzica.....	125
Podpowiedzi dla rodziców	131
Czego nie robić, gdy dziecko się samookalecza?	133
Co robić, gdy twoje dziecko się samookalecza?	135
Walka o władzę.....	142
Jak rozpoznać, że dochodzi do walki o władzę?	142
Strategia 1. Wczesne wycofanie się	143
Strategia 2. Stwórz sytuacje, w których wygrywają obie strony.....	144
Strategia 3. Współpraca	144

Strategia 4. Cierpliwość i wytrwałość	145
Strategia 5. Wdzięczność	146
Jak rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi o samookaleczeniu dziecka?	147
Rozpoczęcie rozmowy	148
Podpowiedzi dla nauczycieli.....	151
Czego nie robić, gdy uczeń się samookalecza?.....	153
Co robić, gdy uczeń się samookalecza?	154
Gdzie szukać pomocy?	159
Zapobieganie samouszkodzeniom	163
Protokół radzenia sobie z problemem występowania samouszkodzeń w szkole	167
Protokół w działaniu	175
Rozpoznawanie samouszkodzeń	175
Co należy zrobić, gdy wiemy lub podejrzewamy, że uczeń się samookalecza?.....	176
Ocena samookaleczenia	178
Czy należy przeprowadzić ocenę ryzyka popęnienia samobójstwa?.....	179
Co dalej?	182
Zaangażowanie rodziców	184
O co mogą być poproszeni rodzice?	185
Jak mogą zareagować rodzice i jakiego rodzaju wsparcia można im udzielić?	186
Określanie zewnętrznych źródeł pomocy	187
Zapobieganie efektowi zarażania się	188

Czym jest efekt zarażania się? Jak rozpoznać problem zarażenia społecznego w szkole?.....	188
Jak możemy zapobiegać zjawisku zarażania społecznego i samookaleczania w szkołach?	188
Techniki oraz alternatywne strategie radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami dla nastolatków samookaleczających się	195
Bibliografia	203
Pozostała literatura	205

*Byśmy potrafili dać wsparcie i odpowiedź tym,
których blizny i krew mówią więcej niż słowa.*

Wstęp

Co wiemy o samookaleczeniach młodzieży? Temat ten jest niezwykle wielowymiarowy, a badacze wciąż zmagają się z jego zdefiniowaniem i stworzeniem skutecznych narzędzi, by pomóc samookaleczającym się nastolatkom. Często rodzice, nauczyciele czy psycholodzy nie wiedzą, jak zareagować, gdy odkrywają na ciele nastolatka blizny. Traktują je jak młodzieńczą fanaberię, próbę zwrócenia na siebie uwagi czy wynik nacisku grupy rówieśników. Zapominamy, że dojrzewanie to niezwykle okres pełen zmian, trudności i silnych emocji, z którymi zмага się dziecko, a które niejednokrotnie nie ułatwiają procesu wychodzenia z samouszkodzeń. Świat, w którym żyjemy, także jest pełen niepokoju, smutku i olbrzymiego pędu.

Ból fizyczny, choć nieprzyjemny, ma swój cel. Gdy boli nas jakaś część ciała, jest to sygnał, że coś jest nie tak, że musimy zmienić coś w swoim zachowaniu. Na przykład, jeśli

ktoś złapie za rozgrzaną rączkę patelni na kuchence, to szybko ją cofa, by się nie poparzyć i aby się uchronić przed bólem. Większość z nas wkłada bardzo dużo wysiłku, by uniknąć bólu, bez względu na jego przyczynę. Stąd tak duże zapotrzebowanie chociażby na środki przeciwbólowe. Trudno więc sobie wyobrazić i przyjąć do wiadomości, że dziecko celowo wyrządza sobie krzywdę.

Samouszkodzenia młodzieży to zachowania wzbudzające wiele emocji u rodziców i nauczycieli. Często wywołują u nich lęk i poczucie bezradności. To widoczne i przerażające objawy złego stanu psychicznego młodego człowieka, które obserwatorom mogą wydawać się nielogiczne i przeciwne naturalnemu instynktowi samozachowawczemu.

Właśnie tutaj ludzie przestają mnie rozumieć. Za takie coś wędruje się na oddział zamknięty. Choć nikt nie wiedział, że to robiłam. (...) Miałam składany leżak. (...) Metalowe kanty odwróconego leżaka idealnie nadawały się do obtłukiwania sobie ręki. Próbowalam już rozbijać popielniczki i chodzić boso po ostrych odłamkach, ale nigdy nie miałam dość odwagi, by stąpać po nich całym swoim ciężarem. Obtłukiwanie ręki – powolne, systematyczne, bezmyślne – było rozwiązaniem lepszym. (...) Całe godziny spędziłam przy swoim leżaku, obtłukując sobie dłoń. Robiłam to wieczorami, jak zwykłą pracę domową. Zrobiłam coś w domu, a następnie pół godziny obtłukiwałam rękę, potem kończyłam coś w kuchni, a przed umyciem zębów i pójściem do łóżka

jeszcze raz wracałam do krzesła. Uderzałam w miejscu, gdzie żyły zbiegają się w jednym punkcie. Trochę opuchło i posiniało, jednak wzięwszy pod uwagę, jak często i mocno biłam, to ślady zewnętrzne były bardzo niepozorne – co stanowiło dla mnie jeszcze większą zachętę. (...) Byłam jak odludek siedzący na pustyni w długiej włosiennicy. Sens tego działania polegał bowiem w dużej części na tym, że nikt nie wiedział o moim cierpieniu. Gdyby ludzie dowiedzieli się i wyrazili swój podziw – albo okazali wstręt – umknęłoby w tym wszystkim coś bardzo ważnego. Usiłowałam samej sobie wyjaśnić swoje położenie. A było ono takie, że cierpiałam ból i nikt o tym nie wiedział; nawet mnie samej z trudem przychodziła ta wiedza. Toteż powtarzałam sobie bez końca: „Zadajesz sobie ból, cierpisz”. Tylko w taki sposób mogłam przeniknąć do siebie samej (...). Na zewnątrz, w bardzo widocznym miejscu, w sposób nie do odrzucenia, z niezaprzeczalnym i namacalnym skutkiem, demonstrowałam sobie swój stan wewnętrzny.

Susanna Kaysen, *Przerwana lekcja muzyki* [1]

Zachowania autoagresywne wciąż w dużym stopniu pozostają zagadką dla badaczy. Wzbudzają także wiele kontrowersji. Czymś nienaturalnym jest działanie przeciw swojemu ciału, a nawet zdrowiu. Myślmy o autoagresji jak o zachowaniu, które można zaobserwować jedynie u więźniów czy osób chorych psychicznie. Niestety jest ona bardziej powszechna,

niż nam się wydaje. Zachowania autoagresywne definiowane są w literaturze jako akty fizycznego ataku na własne ciało o zróżnicowanej częstotliwości, które są w różnym stopniu ryzykowne lub groźne dla życia i zdrowia, a których natychmiastowy skutek ma jawnie szkodliwy i oczywisty charakter. Samouszkodzenia (samookaleczenia, samozranienia) – obok zachowań samobójczych – należą do najczęściej obserwowanych i diagnozowanych bezpośrednich zachowań autoagresywnych. Jednoznaczne określenie przyczyn samouszkodzeń jest niezwykle trudne zarówno dla osób, które takie działania podejmują, jak i ich rodzin oraz badaczy próbujących ten problem zgłębić.

Dotychczasowe badania nie podają jednej przyczyny takich zachowań. Zazwyczaj są one wynikiem interakcji wielu czynników – biologicznych, rodzinnych czy społeczno-kulturowych. Choć problem samouszkodzeń nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży, to jest to grupa najmocniej narażona na tego typu zachowania. Jak wynika z badań, problem samouszkodzeń trzykrotnie częściej dotyczy dziewcząt i kobiet. Pierwsze samouszkodzenia pojawiają się zazwyczaj między 11. a 14. rokiem życia. Niestety nie jest łatwo określić dokładną skalę tego zjawiska, ponieważ młodzież najczęściej ukrywa je przed dorosłymi. Co więcej, większość samookaleczeń nie wymaga interwencji medycznej i nie jest w ogóle odnotowywana w żadnych statystykach. Szacuje się jednak, że mogą one dotyczyć od 11 do 39 proc. młodych ludzi. Badacze zauważają także, że samozranienia coraz częściej pojawiają się u dzieci

i młodzieży, u których nie zdiagnozowano zaburzeń psychicznych czy traumatycznych doświadczeń. Badacze upatrują przyczyn nasilania się tego zjawiska wśród takich czynników, jak m.in.: brak poczucia bycia ważnym dla kogoś, brak poczucia zrozumienia, utrata sensu życia, trudności emocjonalne. Wskazują także na różne regulacyjne funkcje samouszkodzeń. Wszystko to sprawia, że zachowania te stają się bardzo trudnym do opanowania i wyleczenia zjawiskiem. Tym, co chroni dziecko przed takimi zachowaniami, są niewątpliwie dobre relacje z rówieśnikami, poczucie przynależności do grupy i rodziny oraz wsparcie środowiska szkolnego. Samouszkodzenia to duże wyzwanie nie tylko dla rodziców, lecz także dla nauczycieli i psychologów.

Czym jest samookaleczenie? Dlaczego młodzież podejmuje takie działania? Jak postępować z nastolatkiem, który się samookalecza? To główne pytania, na które chciałabym dać odpowiedź w tej książce, niejednokrotnie oddając głos samym nastolatkom, które się samookaleczają lub mają ten etap za sobą.

Agnieszka jest 14-letnią uczennicą. Ma wielu przyjaciół. Jest lubiana przez nauczycieli i rówieśników. Uwielbia grać na pianinie, uprawia biegi przełajowe i jest świetną tancerką. Jej znajomi uważają, że wiedzie prawie idealne życie. Do zeszłego lata Agnieszka także uważała się za szczęściarę. Kochała swoich rodziców i dobrze dogadywała się nawet ze swoim młodszym bratem. Po rodzinnych wakacjach nad morzem rodzice dziewczyny oznajmili, że

się rozwodzą. To był dla niej prawdziwy szok. Nie zauważyła niczego, co wskazywałoby na to, że jej rodzina się rozpadnie. Jej brat krzychał na ojca, obwiniając go, że zbyt wiele czasu spędza w pracy. Matka siedziała w milczeniu, wpatrując się w swoje dłonie. Agnieszka chciała płakać, ale nie mogła – czuła się odrętwiała i bezsilna. Jej ojciec wyprowadził się następnego dnia. Szkoła miała się właśnie zacząć, a nastolatka bała się powiedzieć przyjaciołom, co wydarzyło się latem. Podczas gdy jej brat wciąż był zły i często wyładowywał swoją złość na mamie, Agnieszka spędzała większość czasu w swoim pokoju lub na zajęciach tanecznych. Nie myślała zbyt wiele o rozwodzie, ale starała się utrzymać spokój w domu.

Pewnego dnia w 3. tygodniu szkoły nastolatkę ogarnął wstyd z powodu rozstania rodziców. Męczyło ją poczucie odrętwienia i osamotnienia, ale nie wiedziała, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. Kiedy pod prysznicem goliła nogi, spojrzęła na maszynkę do golenia i zastanawiała się, jakie to uczucie przeciągnąć ostrzem po skórze ramienia. Zacięła się powoli, obserwując, jak krew wycieka spod ostrza, a potem ją zmyła. Była zaskoczona, jak bardzo uspokoiło ją to uczucie. Zrobiła to jeszcze raz i zdała sobie sprawę, że nie tylko nie odczuwa bólu, ale wręcz przeciwnie, uczucie cięcia przyniosło jej ulgę. Agnieszka była zdezorientowana tym, co zrobiła i jak się przez to czuła. Z jednej strony wstydziła się – wiedziała, że jej mama będzie zawiedziona i będzie się o nią martwić. Z drugiej strony czuła się silna.

Dziewczyna kontynuowała cięcie się. Przed Bożym Narodzeniem zaczęła się ciąć po wewnętrznej stronie ud, bo wtedy łatwiej było ukryć ślady. Jeśli ktoś zauważył ranę lub bliznę, nastolatka zrzuciła winę na swojego kota albo mówiła, że skaleczyła się pod prysznicem. O dziwo, nikt wcześniej nie zauważył, że dziewczyna miała wiele zadrapań i blizn. Większość ludzi, w tym jej matka, uważała, że Agnieszka radzi sobie ze wszystkim bardzo dobrze. Miała dobre stopnie, świetnie radziła sobie w tańcu i nadal była pomocna w domu. W zasadzie była wzorowym dzieckiem.

Święta Bożego Narodzenia były szczególnie trudnym okresem dla nastolatki i jej brata, ponieważ ich ojciec ogłosił, że ma nową partnerkę i chce, by dzieci ją poznały podczas świątecznego obiadu. Mama Agnieszki namawiała ich, żeby poszli, mówiąc, że sama spędzi święta z przyjaciółmi.

Agnieszka była zdenerwowana. Jeszcze rok temu wszyscy byli razem, a teraz wszystko w jej życiu tak się „posypało”. Aby poradzić sobie z przytłaczającymi uczuciami, weszła pod prysznic z maszynką do golenia. Tym razem zrobiła zbyt głębokie nacięcie. Nacięta żyła, która nie chciała przestać krwawić. Dziewczyna zemdląta, wypadła przez zastonę prysznicową i z hukiem uderzyła o podłogę.

Matka usłyszała hałas, wbiegła do łazienki i zobaczyła córkę całą we krwi. Jej pierwszym przypuszczeniem było, że Agnieszka jest poważnie chora i zraniła się, dlatego zadzwoniła po karetkę, która zabrała dziewczynę do szpitala. Matka była przerażona, że z córką dzieje się coś strasznego.

W ciągu kilku minut lekarz prowadzący na izbie przyjęć zorientował się, co się stało. Poprosił wszystkich o opuszczenie pokoju i porozmawiał z Agnieszką o tym, co zrobiła. Choć na początku zaprzeczała, lekarz pomógł jej poczuć się bezpiecznie i dziewczyna przyznała się do samookaleczenia.

Nastolatka porozmawiała z psychologiem o rozwodzie, swoich uczuciach i szkodliwości zachowań, które podejmowała, by poradzić sobie z emocjami. Agnieszka wiedziała, że sprawy zaszły za daleko. Wiedziała, że potrzebuje pomocy w nauczeniu się lepszych strategii radzenia sobie z własnymi uczuciami. Choć czekała ją długa droga, zgodziła się rozpocząć terapię i odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

O nastolatkach

Przyjrzyjmy się współczesnym nastolatkom. Wyniki ogólnopolskiego naukowego badania jakości życia dzieci i młodzieży, zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka w 2021 roku, nie napawają optymizmem. 12 proc. uczniów klas 6. szkół podstawowych nie odczuwa zadowolenia z życia, a 11 proc. rzadko lub nigdy się nie bawiło. Prawie jedna trzecia, 32 proc., przynajmniej jako dość częste określa symptomy tak złego samopoczucia, że nie miała ochoty nic robić, a 29 proc. odczuwa smutek. Aż 27 proc. często lub zawsze czuje, że ma wszystkiego dość. Jedna czwarta młodszych nastolatków (26 proc.) więcej niż często chce zmienić coś w swoim ciele, a jedna piąta (19 proc.) martwi się swoim wyglądem. Podobny odsetek uczniów (18 proc.) nie jest z siebie zadowolonych, przy czym dziewczynki znacznie bardziej krytycznie podchodzą do oceny swojej osoby.

Znacznie gorsze samopoczucie psychiczne wykazują uczniowie klas 2. szkół średnich. Aż 44 proc. z nich czuje,

że często albo zawsze ma wszystkiego dość, 37 proc. czuje się samotnych, a 45 proc. jest przytłoczonych problemami. Prawie jedna trzecia nie bywa zadowolona z tego, jaka jest, a 29 proc. martwi się swoim wyglądem. 43 proc. młodzieży bardzo często lub zawsze chce zmienić coś w swoim ciele, przy czym niższą samoocenę mają w kwestii wyglądu uczennice. Wyniki badania wskazują także na większe problemy w zakresie samopoczucia psychicznego wśród uczniów liceów. Istotnie bardziej zadowolona z życia i czerpiąca z niego więcej radości jest młodzież z technikum, przy czym różnica w przypadku odpowiedzi pozytywnych wynosi aż 10 punktów procentowych.

Jak wynika z danych Komendy Głównej Policji, w 2021 roku nastąpił gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych osób. W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77 proc. zachowań samobójczych oraz o 19 proc. śmierci samobójczych.

Jak czytamy na stronie Forum Przeciw Depresji, w Polsce depresja dotyka około 1,5 mln osób (to tyle, ile mieszka w Warszawie). Szacuje się, że od 10 do 15 proc. młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, a niektóre dane wskazują, że objawy depresyjne można stwierdzić nawet u co trzeciego nastolatka.

Dla nastolatków Internet jest naturalną przestrzenią do komunikacji i zdobywania informacji. Dorastali wraz z mediami społecznościowymi i nie wyobrażają sobie codziennego