

JAK REAGOWAĆ NA SAMOOKALECZENIA DZIECKA

informacje dla rodziców

Dlaczego dzieci się okaleczają?

Na początku okaleczanie jest eksperymentowaniem, modą, jedną z form zagłuszenia przykrych stanów. Poprzez zadawanie sobie bólu w różnych formach, mózg dziecka zaczyna wydzielać endorfiny, co działa przeciwbólowo. Przypomina to działanie narkotyków, przez chwilę jest przyjemnie. Działa jak znieczulenie. W ten sposób “niewinne” eksperymenty przeradzają się w uzależnienie.

Cierpienie psychiczne, próbują zagłuszyć cierpieniem fizycznym. Ranią swoje ciała, aby uwolnić się od trudnych emocji, takich jak: lęk, rozpacz, wściekłość, niepokój. Powody, przez które osoby młode się tną, są złożone, ale ich wspólnym mianownikiem jest poczucie osamotnienia. Wyobcowane z otoczenia, brak zainteresowania rodziców, niezrozumienie, brak wsparcia, problemy rodzinne sprawiają, że sięgają po najbardziej radykalne metody. Wielu z nich towarzyszy negatywny obraz siebie.

Co najgorsze, nie potrafią prosić o pomoc, bo tak zostali nauczeni. Mają sobie radzić sami. I nawet jeśli nie radzą, starają się to ukrywać. Zostali nauczeni, że mają być silni, a emocje należy ignorować. Często nie potrafią rozmawiać o swoich uczuciach, emocjach, potrzebach, problemach, bo nikt ich tego nie nauczył. Czasem pod maską uśmiechu, czasem pod bluzą z długimi rękawami, ukrywają głęboki ból. Tłumione emocje, doprowadza ich do wewnętrznego napięcia.

Samookaleczenia jest próbą uwolnienia się od bólu, smutku, nieczułych lub nadopiekuńczych rodziców.

1. Reaguj od razu

Nie udawaj, że tego nie widzisz. To samo nie przejdzie. Nie bój się skonfrontować z problemem.

2. Zachowuj spokój

Mimo wszystko postaraj się pozostać spokojnym. Bądź życzliwy, nie krzycz, nie zalewaj ocenianiem, krytyką.

3. Nie krzycz

Nie reaguj gwałtownie, emocjonalnie. Interweniując, wykaż zainteresowanie, empatię i zrozumienie dla dziecka i jego problemów (warto wcześniej ochłonać).

4. Zapewnij profesjonalną opiekę

Zaproponuj rozmowę z specjalistą: psychologiem, psychiatrą lub psychoterapeutą.

5. Rozmawiaj

Zatroszcz się. Rozmawiaj z dzieckiem, szukaj z nim kontaktu, nawet jeśli ono twierdzi, że tego nie chce. Jest to często ostatni moment, kiedy możemy się do dziecka zbliżyć i skutecznie mu pomóc.

6. Słuchaj

Rozmawiaj, ale też słuchaj. Zadaniem rodzica jest stworzenie przestrzeni na wysłuchanie i sprawienie aby dziecko chciało do dorosłych mówić o swoich problemach.

7. Poszukaj terapii

Rozważ terapię dla siebie i dziecka. Najważniejszym elementem walki z autoagresją jest budowanie wsparcia ze strony bliskich osób oraz fachowa pomoc psychologów, terapeutów i lekarzy psychiatrów.

8. Sprawdzaj siebie

Dbaj również o siebie. Dawaj wsparcie, ale szukaj też wsparcie dla siebie.

9. Bądź uważny na dziecko

Obserwuj bliską ci osobę. Samookaleczenie zwiększa ryzyko samobójstwa.

10. Wspieraj redukcję szkód

Zdrowienie, może następować powoli. Nie wierz w zapewnienia typu: “Ja już z tym skończyłem”, to może być celowe wprowadzanie w błąd.

Instytucje, w których znajdziesz pomoc i wsparcie:

Ośrodek Profilaktyki i Wspierania Rodziny w Zdzeszowicach

- tel. (77) 484 60 86

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Krapkowicach

- tel. 77 466 12 63

Samodzielny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "B-Med"

- tel. 77 482 47 52

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży

- tel. 77 483 24 83

Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Neuropsychiatryczny w Opolu (oddział dziecięcy):

- tel. 77 541 42 00


JAK REAGOWAĆ NA SAMOOKALECZENIA


RADY DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I PRZYJACIÓŁ


 **NIE PANIKUJ!**
Pozostań spokojny
Nie zaustydź
Bądź zycielny!

 **NIE!**
Oznaki choroby psychicznej nie są nieposłuszeństwem!

 **OCEŃ PILNOŚĆ!**
Zaproponuj opiekę i pierwszą pomoc, wsparcie emocjonalne wizytę u lekarza lub wezwij karetkę.

 **ROZMAWIJ!**
Nie wymagaj długiej rozmowy
Zaproś do słuchania
Zatroszcz się.

 **POSZUKAJ TERAPII!**
Poszukaj opinii.
Spróbuj kilku terapii.
Rozważ terapię parę/rodziny

 **SPRAWDZAJ SIEBIE!**
Dbaj o siebie; dawaj wsparcie ale szanuj swoją prywatność.



 **BĄDŹ UWAŻNY!**
Poza szukaniem uwagi, zwiększaj nie ryzyko samobójstwa

 **REDUKOWANIE SZKÓD!**
Zdrowienie może być powolne. Wspieraj "redukcję szkód".
Nie wierz w: "ja z tym już skończyłem".

Inspired by: @LindsayBraman

Rysunek wykorzystano za zgodą autora ze strony:
<https://www.facebook.com/porozmawiajmy.lublin/>

