

# Samookaleczanie

## Czym jest?

„Samookaleczanie ma miejsce wtedy, gdy ranienie siebie jest sposobem radzenia sobie z bardzo trudnymi uczuciami, bolesnymi wspomnieniami lub przytłaczającymi sytuacjami i doświadczeniami” (MIND, 2019).

Do najczęstszych przyczyn samookaleczania dzieci i młodzieży należą: przekształcenie bólu emocjonalnego w ból fizyczny; zmniejszenie przytłaczającego uczucia lub myśli; zdobycie poczucia kontroli; karanie się; zaprzestanie uczucia odrętwienia lub wyłączenia; dostarczenie sobie powodu dla fizycznej troski o siebie; komunikowanie myśli samobójczych bez odebrania sobie życia.

Samookaleczanie obejmuje robienie sobie samemu krzywdy (poprzez cięcie, drapanie lub gryzienie ciała, wkładanie przedmiotów do ciała, palenie ciała, ranienie się lub wrywanie włosów) oraz trucie się (przedawkowanie leków lub narkotyków, połykanie wybielacza lub innych chemikaliów, lub wdychanie kleju czy benzyny).

## Oznaki

- Znaki na ciele, które wydają się zbyt uporządkowane, aby były przypadkowe lub nie pasujące do opowieści o tym, skąd się wzięły.
- Plamy krwi na ubraniach czy na chusteczkach
- Częste angażowanie się w czynności powodujące urazy fizyczne
- Regularne bandażowanie części ciała
- Niechęć do udziału w zajęciach, na potrzeby których trzeba zmieniać ubranie
- Noszenie ubrań z długimi rękawami i długich spodni, szczególnie podczas upałów
- Krzywienie się z bólu, gdy ktoś lub coś dotknie jakiegoś miejsca na ciele dziecka
- Stosowanie strategii takich jak trzaskanie elastyczną opaską na nadgarstku
- Blizny po poprzednim przypadku samookaleczenia

## Propozycje dla rodziców

Informacje pochodzące z Centrum Anny Freud:

- **Nie panikuj!** Najgorsze, co możesz zrobić, to nic nie robić i ignorować samookaleczanie – mówienie o problemie nie zachęci dziecka do dalszego samookaleczania.
- **Porozmawiaj z dzieckiem** – poproś, aby opowiedziało o samookaleczaniu i wszelkich problemach lub zmartwieniach, którymi chce się podzielić. To powinno być zaproszenie, a nie żądanie zwierzenia się ze wszystkiego. Dopiero po wielokrotnej zachęcie do otworzenia się, dziecko może być gotowe opowiedzieć o podejmowaniu ryzykownych działań – najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to je wysłuchać.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



- **Nie mów mu, aby „po prostu przestało to robić”** – samookaleczanie zawsze ma ogromne znaczenie dla dziecka i może być jedynym mechanizmem radzenia sobie – zatem samo zaprzestanie może narazić je na jeszcze większe ryzyko.
- **Opracuj plan** – może polegać po prostu na wyznaczeniu innego czasu, bardziej dogodnego na wysłuchanie dziecka lub może to być wizyta u lekarza rodzinnego w celu uzyskania skierowania do lokalnej przychodni zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (CAMHS). Ważne jest, aby rodzic i dziecko przedyskutowali problem i (najlepiej) uzgodnili plan.
- **Dziel się zasobami** – niektórym dzieciom i młodym ludziom może być trudno rozmawiać z rodzicami o samookaleczaniu, ponieważ nie chcą ich martwić ani denerwować. Poinformuj swoje dziecko o dostępnej pomocy; telefonach zaufania i liniach tekstowych, gdzie może szukać wsparcia – niektóre z nich podane są na końcu tego przewodnika.
- **Pokaż mu, że je kochasz** – osoby, którzy się okaleczają, często martwią się, że inni będą na nie patrzeć z obrzydzeniem lub wstydem – pokazanie, że nadal je kochasz i troszczysz się o nie, będzie mieć duże znaczenie. Powiedz to dziecku i zaangażuj się we wspólne czynności, takie jak gotowanie, ułożenie listy z muzyką, zajęcia artystyczne lub chodzenie na spacerach.
- **Zadbaj o siebie** – świadomość, że dziecko dokonało samookaleczenia, może być trudna dla rodziców. W takich sytuacjach naturalne jest czucie się zdenerwowanym, zszokowanym, przestraszonym, złym, winnym, dezorientowanym i przygnębionym. Zadbaj o wsparcie dla siebie, aby poradzić sobie z tymi uczuciami.
- **Jeśli dziecko aktywnie dąży do samobójstwa** – dziecko jest przekonane, że chce umrzeć, ma plan i zamierza go natychmiast wykonać – upewnij się, że ktoś z nim jest – nadal masz czas, by uzyskać pomoc, o ile dziecko jest bezpieczne, będąc z kimś. Jeśli już przedawkowało lub jeśli podejrzewasz, że mogło to zrobić – zabierz je na pogotowie po pomoc medyczną i leczenie zatrucia.

### Strategie:

Jedną z strategii polega na znalezieniu przez dziecko sposobów na zastąpienie takich zachowań innymi, bezpieczniejszymi sposobami radzenia sobie. Zastanów się, jaką funkcję odgrywa samookaleczanie dziecka i jakie bezpieczne zachowania mogłyby spełniać podobną rolę. Na przykład, jeśli samookaleczania ma służyć przekształcaniu bólu emocjonalnego w ból fizyczny, dziecko może przykładać kostki lodu do skóry; jeśli ma na celu uwolnienie negatywnych uczuć na swój temat, dziecko może narysować siebie i zapisać na rysunku krzywdę, którą sobie wyobraża; lub jeśli działa w celu zapewnienia sobie opieki, może przykleić plastry lub bandaż tam, gdzie chce dokonać samookaleczenia.

Inną strategią jest stworzenie przez dziecko harmonogramu samookaleczeń (wersja jest dostępna na stronie internetowej National Self Harm Network, do której link znajduje się poniżej) w celu udokumentowania zmian w jego zachowaniach polegających na samookaleczaniu, takich jak liczba incydentów, rodzaj krzywdy i metoda. Może to pomóc dziecku zrozumieć, jakie czynniki wywołują samookaleczanie, skojarzenia temu towarzyszące i czynniki ochronne.

Można również zbadać sposoby na zminimalizowanie szkody, na przykład poprzez zachęcanie dziecka do używania czystych, nie zardzewiałych przedmiotów oraz późniejszego czyszczenia i bandażowania w celu zmniejszenia ryzyka infekcji, a także wybierania miejsc na ciele, których okaleczenie jest mniej niebezpieczne.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## Przydatne strony internetowe / Zasoby



### YMCA Right Here Brighton

Obejrzyj „Samookaleczanie i młodzież: Przewodnik dla rodziców i opiekunów:

<https://www.youtube.com/watch?v=T-7hms54sF8>

### Young Minds (Młode umysły)

Aby uzyskać bezpłatne porady i wsparcie infolinii dla rodziców, zadzwoń: 0808 802 5544

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents>

### Head Above the Waves – Zasoby internetowe na temat strategii radzenia sobie i alternatyw dla samookaleczania

<https://hatw.co.uk/>

### Projekt AMBER – grupa z Cardiff, specjalnie dla młodych ludzi, którzy się samookaleczają

Tel: 029 2034 4776; SMS/Telefon: 07905 905437; E-mail: [amber.project@churcharmy.org](mailto:amber.project@churcharmy.org)

<https://www.amberproject.org.uk/>

### SHOUT - pomoc kryzysowa (dostęp przez SMS)

Wyślij wiadomość do: 85258

<https://www.giveusashout.org>

### MEIC – Krajowa infolinia dla młodych ludzi, którzy się samookaleczają

Numer telefonu: 080880 23456; SMS: 84001 lub czat online

<https://www.meiccymru.org>

### National Self Harm Network — forum wsparcia dla osób, które się samookaleczają

[www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

**Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg  
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.**



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

