

UCZEŃ W KRYZYSIE – SAMOOKALECZENIA U DZIECI I MŁODZIEŻY



Definicja samookaleczeń:

Samookaleczenia należy uznać za powszechnie nieakceptowane akty bezpośredniej autodestruktywności, w których osoba zmierza do wyrządzenia sobie krzywdy (natychmiastowej szkody), a przedmiotem ataku staje się jej własne ciało. Warto dodać, że całokształt działania nie ma zamiaru samobójczego, a działanie ma na celu zamienić ból psychiczny na ból fizyczny.

Funkcje samouszkodzeń:

Regularne samouszkodzenia są interpretowane jako pozbycie się negatywnych emocji, które gromadzą się w dziecku w ciągu dnia. Samookaleczenie pozwala nastolatkowi wyciszyć się, ma funkcje intymnego pamiętnika z wszelkimi szczegółami z życia, a wszelkie nieprzyjemne sytuacje „zapisywane” są na skórze. Formy samo zranień podejmowane są w sytuacjach zbyt silnego napięcia, w momencie gdy osoba czuje się poniżona, odrzucona, wykluczona. Młodym ludziom towarzyszy niestabilne poczucie własnej wartości, łatwo poddają się przy napotkaniu jakiegokolwiek trudności, odczuwają bezradność. Negatywne doświadczenia, niemożność dokonania jakichkolwiek zmian powoduje, że uczniowie stają się skłonni do prób odzyskania kontroli. Samouszkodzenie przynosi nastolatkowi kontrolę i władzę nad czymś, co do tej pory przekraczało jego realne możliwości – wówczas może mieć wpływ na to, czy i kiedy dokonuje samouszkodzeń. Nastolatek może odczuwać także wewnętrzną dyspozycję do autodestrukcji, uznając ranienie samego siebie jako rodzaj kary. Według badań, okaleczający się nastolatki często mówią o nienawiści do samych siebie, uważają, że nie zasługują na nic dobrego, że muszą w ten sposób odpowiedzieć za swoje błędy.

Sposób na dokonanie samouszkodzenia:

1. Nacinanie skóry ostrym narzędziem, najczęściej przedramię i ramię, wewnętrzne strony ud (żyłką, szkłem, nożem, temperówką);
2. Drapanie, pocieranie (cyrklem, igłą, nadgryzanie skóry zębami);
3. Intensywne „szorowanie” skóry, doprowadzające do zdercia naskórka (młodzież często używa nowego papieru ściernego i pociera skórę);
4. Połykanie ostrych przedmiotów (zranienie gardła/przełyku);
5. Zadawanie sobie ciosów (uderzenie o coś twardego, obijanie się o ściany);
6. Podduszenie się;
7. Wrywanie brwi, rzęs;
8. Prowokowanie do wypadku (przebieganie przez ruchliwą ulicę, prowokacja do gwałtu – szukanie sytuacji, w której ucierpi ciało).

Sygnały ostrzegawcze dla rodziców/nauczycieli, na które należy zwrócić uwagę w zachowaniu ucznia/uczennicy:

- zauważalne ograniczenie lub unikanie dotychczasowych aktywności (porzucenie zainteresowań, spotkań towarzyskich);
- nieoczekiwane poszukiwanie kontaktów w sieci (szukanie osoby, z podobnym problemem - zwiększenie czasu poświęcanego na media);
- problemy ze snem /apetytem;
- manifestacja silnego buntu oraz permanentne nieprzestrzeganie znanych zasad, nagła skłonność do zachowań ryzykownych;
- impulsywność, agresja;
- w sytuacji kryzysu widoczny lęk przed szukaniem pomocy;
- ukrywanie przed najbliższymi swoich okaleczeń poprzez noszenie długich rękawów, ubrań nieadekwatnych do pogody, dekorowanie nadgarstków nadmiarem bransoletek lub chust ozdobnych;
- stany przygnębienia, smutek;
- rozdrażnienie, skłonność do nadwrażliwości;
- nagłe zainteresowanie tematem śmierci, krzywdzenia, myśli samobójczych;
- widzenie wszystkiego w czarnych barwach;
- poczucie odrzucenia (nikt mnie nie kocha/ nikt by nie tęsknił gdyby mnie nie było);
- poszukiwanie osób mających doświadczenie w samookaleczeniach;
- niska samoocena, małe poczucie własnej wartości;

Jak funkcjonuje uczeń, który dokonuje samookaleczeń w środowisku szkolnym?

- ma znaczące zmiany nastroju (zauważalne jest, że uczeń jakiś czas temu zachowywał się inaczej niż aktualnie);
- ma nieadekwatny ubiór (w lecie w 30 stopniach chodzi w bluzie po szkole);
- unika zajęć sportowych (nie założy krótkich spodenek i koszulki z krótkim rękawem na w-f, aby nie odsłonić ran);

- nosi liczne opatrunki i ma przy sobie ostre narzędzia;
- długo przebywa w toalecie, często wychodzi do toalety w trakcie lekcji (należy zwrócić uwagę w jakim nastroju wychodzi, a w jakim wraca, ponieważ przed dokonaniem uszkodzenia może być widoczne wyraźne napięcie, a po dokonaniu czynu uczeń może wrócić już spokojniejszy).

Zalecany sposób wdrożenia standardowych procedur reakcji, gdy w szkole dochodzi do samookaleczenia ucznia:

- natychmiast zapewnić uczniowi bezpieczeństwo (odizolować go od tłumu);
- ocenić, czy istnieje zagrożenie życia (jeśli rany poważnie krwawią, a uczeń jest w złym stanie należy pilnie wezwać pomoc medyczną);
- w miarę możliwości spróbować zatamować krwotok (zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy i opatrzyć ranę);
- niezwłocznie powiadomić rodziców/opiekunów prawnych;
- zapewnić uczniowi wsparcie specjalistów szkolnych (pedagog/psycholog).

LITERATURA WARTA DO PRZECZYTANIA W TEMACIE SAMOOKALECZEŃ:

1. Arnold, L. Babiker, G. (2003). Autoagresja. Mowa zranionego ciała
2. Gmitrowicz, A., Rosa, K. (2007). Regionalny program zapobiegania samobójstwom młodzieży.
3. Kubacka -Jasiecka, D. Mudyń, K. (2003). Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcie i możliwości.

Bibliografia:

1. Diana Jęczyńska. „Blizny, które mówią więcej niż słowa. Samouszkodzenia nastolatków. Zrozum, wesprzyj, pomóż.” Warszawa 2025.
2. Materiały szkoleniowe „Uczeń samookaleczający się” LSCDN.

Przygotowała:

mgr Machul Aleksandra

Psycholog PPP w Lubartowie