

# AUTOAGRESJA U DZIECI

Praktyczny poradnik dla rodziców



## SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Samookaleczenia i autoagresja – czym są?	5
Rodzaje agresji	6
Źródła agresji	7
Funkcje agresji	8
Objawy i przyczyny autoagresji	10
Fenomen niebieskiego wieloryba – fake news	12
Autoagresja u dzieci z trudnościami rozwojowymi	14
Autoagresja u osób z zaburzeniami psychicznymi	16
W jaki sposób można poznać, że dziecko się okalecza?	17
Co można zrobić w sytuacji kryzysowej?	18
Odpowiednie strategie w przypadku zachowań trudnych	19
Zapobieganie autoagresji i gdzie można szukać pomocy	21
Jak się komunikować z dzieckiem?	22
Podstawy pozytywnej komunikacji	24
Autoagresja dziecka z punktu widzenia rodzica	25
Jak rodzic może pomóc sobie?	26
W kolejce po pomoc	27
Samookaleczenia – psychiatra czy psycholog?	28
Szkoła – jak może pomóc i jak wygląda szkolna interwencja?	29
O co mogę zapytać specjalistę (psychologa, pedagoga, terapeutę, logopedę itd.)?	31
Seriale o depresji, samookaleczeniach, anoreksji, które warto zobaczyć	32
Filmy o depresji, samookaleczeniach, anoreksji, które warto zobaczyć	32

## WSTĘP

Przez wiele lat priorytetem w dziedzinie ochrony zdrowia było zapobieganie zachowaniom samodestrukcyjnym i samobójczym. Samookaleczanie i autoagresja stanowią poważny problem, który w przyszłości może być zagrożeniem dla zdrowia i życia jednostki. Im więcej wiedzy na temat przyczyn i skutków samookaleczania mają rodzice, opiekunowie, nauczyciele oraz sama młodzież, tym większa świadomość i możliwości zapobiegania takim zachowaniom. Niezaprzeczalnie jest to temat, który wymaga interdyscyplinarnej analizy. Ten poradnik odpowiada na wiele pytań rodziców i opiekunów, włączając w to sposób pomocy w znalezieniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Samookaleczanie może być sposobem na redukcję napięcia, ale istnieją również inne konstruktywne metody, takie jak: sport, pasje, techniki relaksacyjne itp.

To nie wstyd prosić o pomoc.

Ważne jest traktowanie psychologa, psychoterapeuty i psychiatry jako specjalistów, a nie osób, które oceniają nasze kompetencje rodzicielskie.

Kwestia zdrowia psychicznego nie powinna być tematem tabu.

Jeśli jesteśmy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zawsze warto bez zastanowienia zadzwonić na numer alarmowy 112.

## SAMOOKALECZENIA I AUTOAGRESJA – CZYM SĄ?

Według Elliota Aronsona, amerykańskiego psychologa i autora wielu książek psychologicznych, agresja jest zachowaniem mającym na celu wyrządzenie szkody lub przykrości.

Może być skierowana nie tylko przeciwko otoczeniu lub innym ludziom, ale także przeciwko sobie, co jest nazywane autoagresją.

Często problem związany z autoagresją jest bagatelizowany, a osoby, które ranią siebie, mogą spotykać się z mniejszym zrozumieniem i wsparciem niż ofiary innych form agresji.

Osoby samookaleczające się często starają się utrzymać ten fakt w tajemnicy, co utrudnia szybką reakcję rodziców, opiekunów czy nauczycieli. Utrudnione jest także zapewnienie odpowiedniej interwencji – pomocy koleżeńskiej/rówieśniczej czy profesjonalnej. Istnieje trudność w określeniu skali problemu, ponieważ nie ma jednoznacznego momentu, w którym staje się on poważną sytuacją, a kiedy może być np. reakcją na bardzo trudne doświadczenia itd.

Temat związany z samookaleczeniem jest dalej aspektem bardzo trudnym do sprecyzowania. Niektórzy badacze do autoagresji zaliczają nie tylko samookaleczenia, ale również piercing i tatuaże. Warto jednak zaznaczyć, że tym, co odróżnia osoby samookaleczające i tatuujące się jest obraz ciała – pierwsza grupa odznacza się z reguły negatywnym obrazem własnego ciała, druga – raczej pozytywnym. Na przykład tatuaże mogą nawet przyczynić się do wzrostu zadowolenia z własnego ciała.

Wcześniej przez długie lata autoagresja była rozpoznawana jako oznaka różnych zaburzeń, takich jak na przykład borderline. Jednak w 2013 r., dzięki sugestiom badaczy i klinicystów, zostało to zmienione i wprowadzono kategorię NSSI („samouszkodzenia bez intencji samobójczych”, z ang. *nonsuicidal self-injury*) do DSM-5.

NSSI definiowane są jako: „celowe samouszkodzenie tkanki ciała bez intencji samobójczych, w celach, które nie są usankcjonowane społecznie”.

Ważne jest tu rozróżnienie między autoagresją i samookaleczeniem a próbami samobójczymi, ponieważ oba te działania mają zupełnie różne funkcje.

Autoagresja ma na celu regulację emocji, próby samobójcze zaś – odebranie sobie życia. Bez wątplenia zjawiska te są ze sobą powiązane, a wielu badaczy dostrzega w samookaleczeniach najsilniejszy czynnik myśli i prób samobójczych. Ponadto mają one wiele wspólnych czynników ryzyka.