

# KONFERENCJA

## AKTUALNE TRENDY W UZALEŻNIENIACH I W POMOCY OSOBOM UZALEŻNIONYM

# UZALEŻNIENIA A OKALECZENIA

Podobieństwa i różnice dotyczące zachowań ryzykownych nastolatków

Robert Rejniak

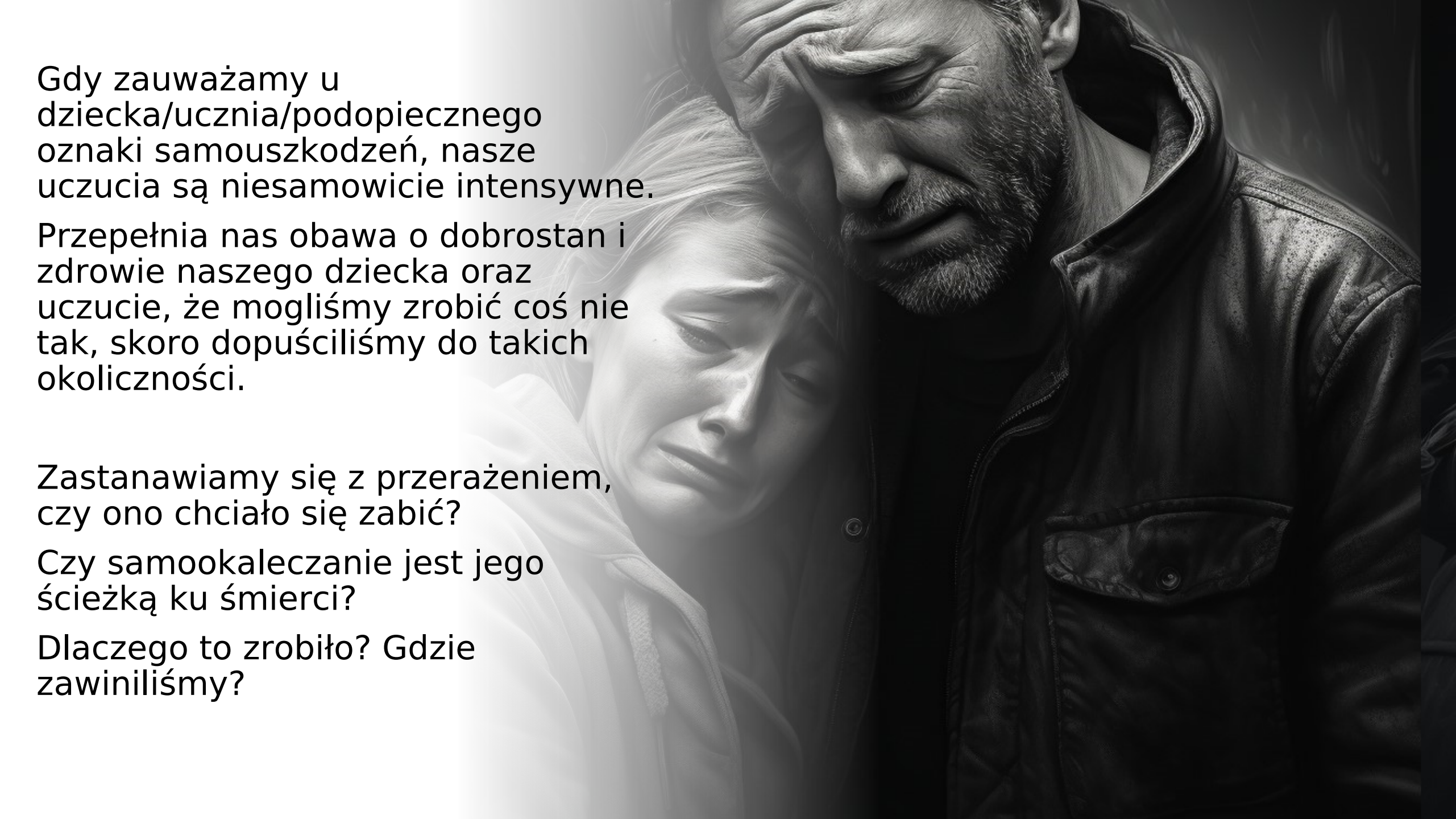
Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii w Bydgoszczy



Zielona Góra 27.10.2023



**ROPS**  
Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej  
w Zielonej Górze



Gdy zauważamy u dziecka/ucznia/podopiecznego oznaki samouszkodzeń, nasze uczucia są niesamowicie intensywne.

Przepełnia nas obawa o dobrostan i zdrowie naszego dziecka oraz uczucie, że mogliśmy zrobić coś nie tak, skoro dopuściliśmy do takich okoliczności.

Zastanawiamy się z przerażeniem, czy ono chciało się zabić?

Czy samookaleczanie jest jego ścieżką ku śmierci?

Dlaczego to zrobiło? Gdzie zawiniliśmy?

# Dlaczego nastolatki się okaleczają?

---

- **Potrzeba redukcji napięcia** – podobnie jak w przypadku dorosłych alkohol, czy papierosy, nastolatkom samookaleczenia przynoszą ulgę w napięciu, pozwalają przez pewien czas poczuć się dobrze.
- **Karanie siebie** – „jestem do niczego- zasługuję na cierpienie”.
- **Przejęcie kontroli** – nastolatek, który ma poczucie, że nie ma wpływu na nic, może zapewnić sobie minimum poczucia kontroli poprzez to, że sam decyduje kiedy i jak się okalecza.

# Dlaczego nastolatki się okaleczają?

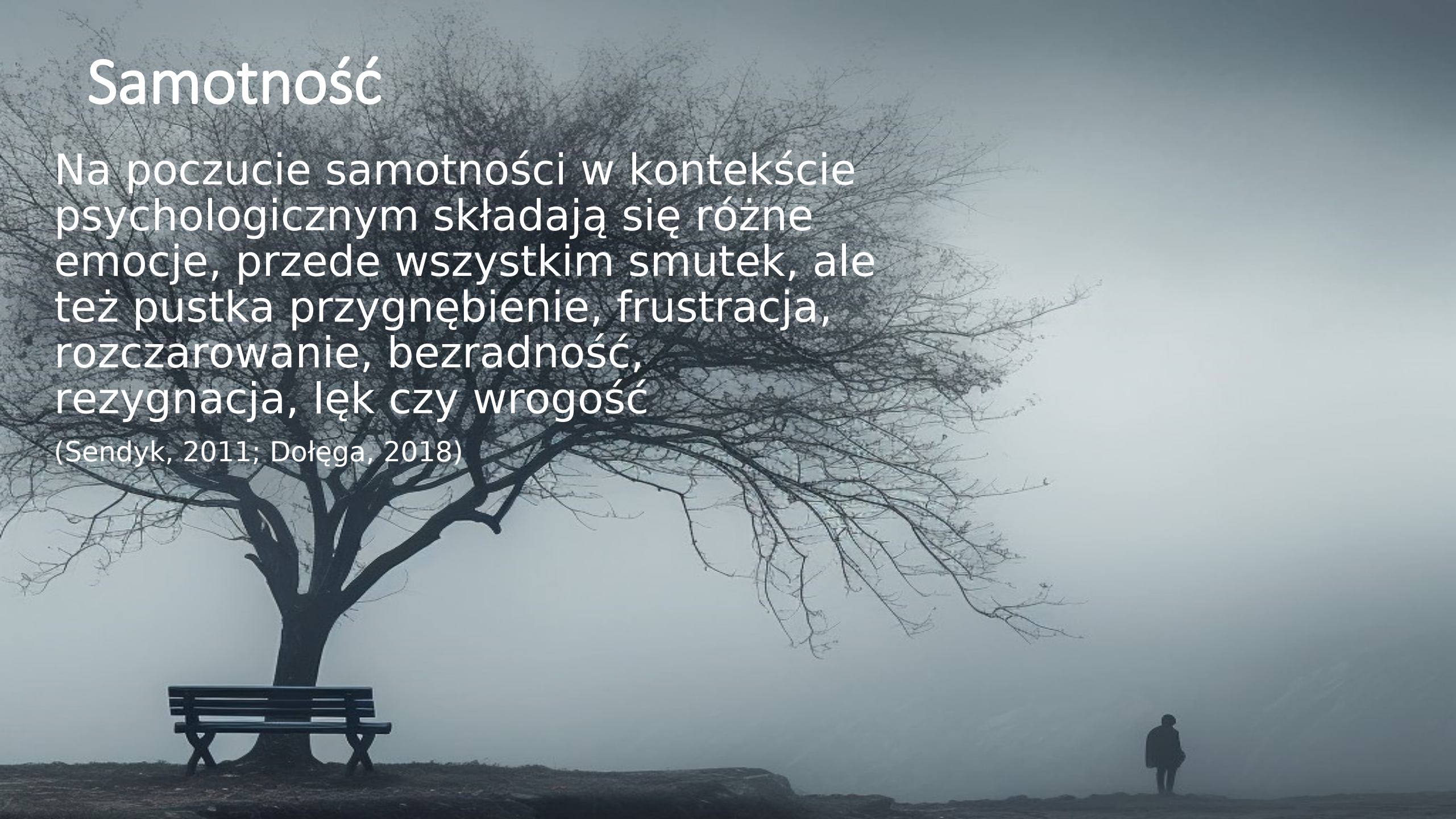
---

- **Kontakt ze swoim ciałem** – nastolatki, szczególnie te po traumach, samouszkadzają się, by przestać dysocjować (dysocjacja to psychiczne oderwanie się od samego siebie), żeby poprzez ból fizyczny złapać kontakt ze swoim ciałem (wykorzystanie seksualne, gwałt, .
- **Komunikacja z otoczeniem** – czasami samouszkodzenia są jedyną dostępną młodemu człowiekowi metodą zwrócenia na siebie uwagi najbliższych, opowiedzenia o swoim cierpieniu, wołania o pomoc („*Kiedy się ranię, jesteś przy mnie na 100%, naprawdę się mną interesujesz*”).
- **Mniejsze zło** – samouszkodzenia bywają działaniem chroniącym przed podjęciem próby samobójczej, nastolatki samouszkadzają się, by nie zrobić czegoś gorszego, np. by się nie zabić.

# Samotność

Na poczucie samotności w kontekście psychologicznym składają się różne emocje, przede wszystkim smutek, ale też pustka przygnębienie, frustracja, rozczarowanie, bezradność, rezygnacja, lęk czy wrogość

(Sendyk, 2011; Dołęga, 2018)



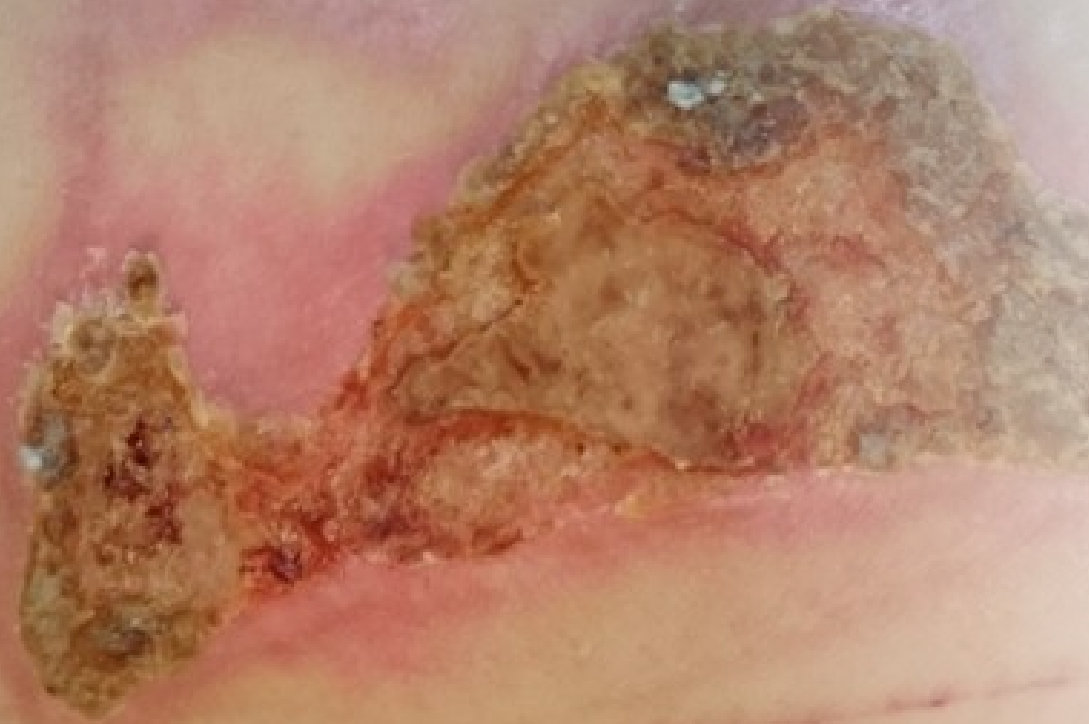


# Formy i sposoby zadawania sobie bólu i ich eskalacja

Samookaleczanie to nie tylko cięcie się i nie tylko na nadgarstkach.

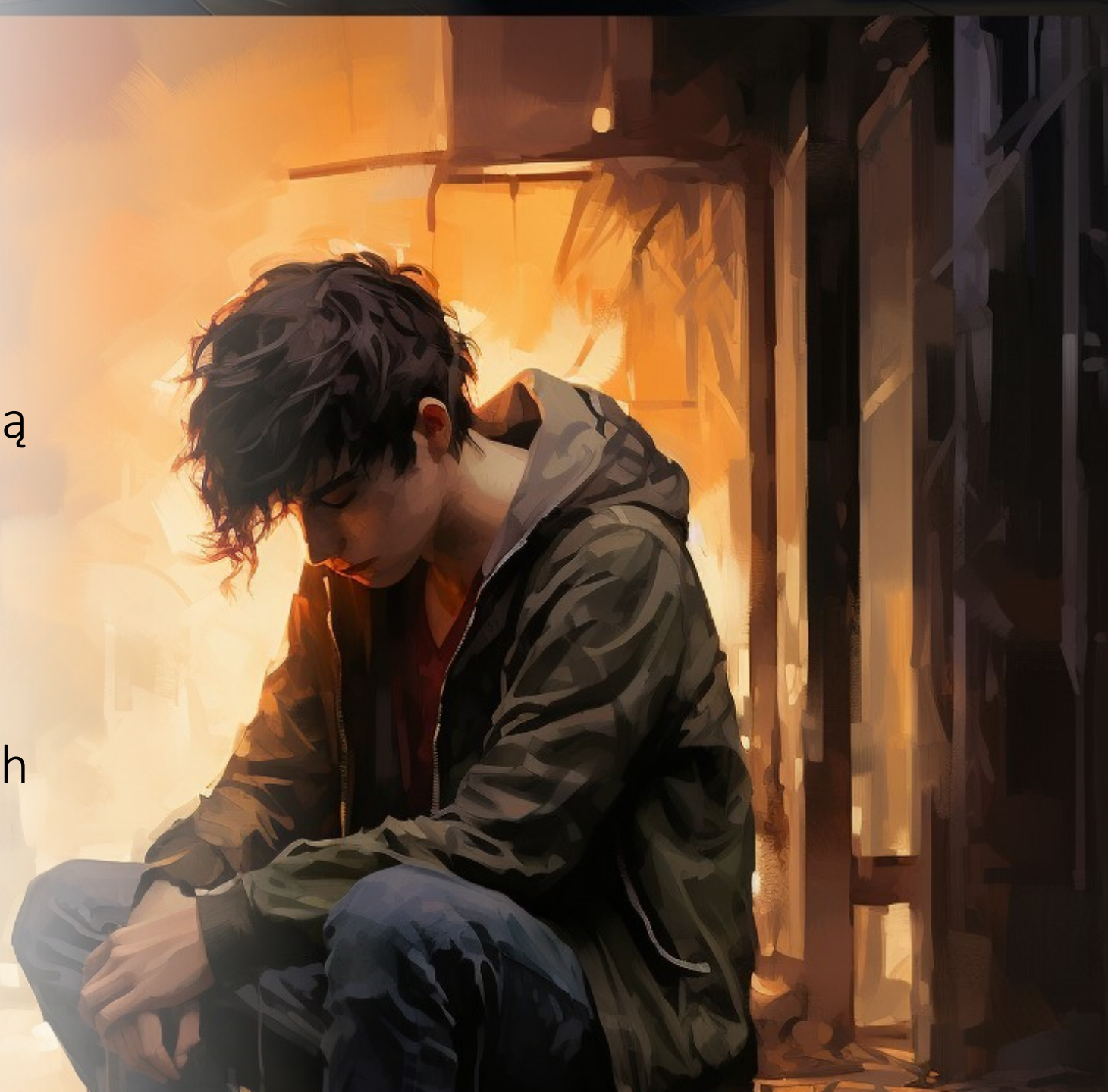
To także:

- drapanie, rozdrapywanie ran, wbijanie paznokci
- przypalanie ciała,
- polewanie kwasem lub żrącą cieczą,
- wyrywanie włosów,
- podduszanie się,
- gryzienie,
- ściskanie w dłoniach raniących przedmiotów,
- uderzanie w ścianę, twarde przedmioty,



# Samookaleczenia - podsumowanie

- nie widzą lepszego dostępnego sposobu poradzenia sobie z trudną emocjonalnie sytuacją;
- powodują ból fizyczny, pozwalają przez chwilę nie czuć bólu psychicznego i poczuć się lepiej;
- dają nadzieję, że ktoś dostrzeże ich wołanie i im pomoże;





# BÓL JAK NARKOTYK

11/20/23

oprac. R.Rejniak



# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Celowe działanie pozbawione intencji samobójczych – zatrucie swojego organizmu
- Przyczyna: przykre doświadczenia, emocje- złość, smutek, nienawiść do siebie, poczucie bezsilności, czasem także krzywdy, lęku, wstydu i poczucia winy jednocześnie.

- Celowe działanie pozbawione intencji samobójczych – okaleczanie swojego organizmu (ciała)
- Przyczyna: przykre doświadczenia, emocje- złość, smutek, nienawiść do siebie, poczucie bezsilności, czasem także krzywdy, lęku, wstydu i poczucia winy jednocześnie.

# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Cel: rozładowanie wewnętrznego napięcia w celu doznania ulgi
- Zażywanie narkotyków może wynikać z chęci przynależności do grupy rówieśników i uniknięcia samotności.

- Cel: rozładowanie wewnętrznego napięcia w celu doznania ulgi
- Agresja skierowana w stosunku do siebie może wynikać z poczucia odrzucenia ze strony rówieśników i poczucia samotności.

# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Zażywanie narkotyków może być też próbą wymuszenia jakiegoś rodzaju zachowania na otoczeniu - rodziców. Zażywanie może być również szantażem emocjonalnym.
- Samookaleczanie może być też próbą wymuszenia jakiegoś rodzaju zachowania na otoczeniu. Wówczas zadawanie sobie ran jest swego rodzaju szantażem emocjonalnym.

# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Zażywanie narkotyków występuje również w przebiegu takich zaburzeń, jak m.in.:

schizofrenia, zaburzenia zachowania, depresja, spektrum autyzmu itp.

- Samookaleczenia występują również w przebiegu takich zaburzeń, jak m.in.:

schizofrenia, zaburzenia zachowania, depresja, spektrum autyzmu itp.

# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Zażywanie narkotyków przynosi natychmiastową ulgę, jednak nie rozwiązuje problemów i tylko pogarsza i tak już trudną sytuację.

- Samookaleczenia przynoszą natychmiastową ulgę, jednak nie rozwiązują problemów i tylko pogarszają i tak już trudną sytuację.

# Narkotyki vs Samookaleczenia

- Zażywanie narkotyków **może się przerodzić w uzależnienie**
- Osoba biorąca może się uzależnić od regularnego zażywania. Dotyczy to zwłaszcza osób, które szukają w narkotykach przyjemności. Z czasem dana osoba musi brać większe ilości aby poczuć ten sam efekt (zjawisko tolerancji)
- Samookaleczanie **może się przerodzić w uzależnienie.**
- Osoba raniąca swoje ciało może się uzależnić od zadawanego sobie bólu. Dotyczy to zwłaszcza osób, które szukają w nim przyjemności. Poza tym z czasem dana osoba musi ranić się mocniej, by poczuć ulgę i samych ran musi być więcej.

# Jak możemy pomóc ?

1

Uspokoić własne emocje. Potem ocenić rozmiar samouszkodzeń – czy potrzebny jest lekarz, opatrunek.

2

Rozmawiać. Ważna jest rozmowa, ale nie zawsze młody człowiek jest na nią otwarty. Z wyczuciem próbujemy znaleźć sposób, by do tej rozmowy doszło.

3

Sięgać po wsparcie specjalistów – psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, pedagoga. Jeśli nastolatek samookalecza się wielokrotnie, wymaga konsultacji z lekarzem psychiatrą.



# N      Leczenie terapia      S

Celem terapii powinna być nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów - komunikowania swoich potrzeb w społecznie akceptowany sposób (a nie przez branie narkotyków), a także - co równie ważne - bezpiecznego wyrażania negatywnych emocji.

Celem terapii powinna być nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów - komunikowania swoich potrzeb w społecznie akceptowany sposób (a nie przez samookaleczenia), a także - co równie ważne - bezpiecznego wyrażania negatywnych emocji.

# N Leczenie terapia S

- Ważne jest też wsparcie osób bliskich, pełne zrozumienie przez nich problemu osoby biorącej.
- Leczenie farmakologiczne można zastosować jedynie wtedy, gdy zażywaniu towarzyszą objawy chorób psychicznych albo depresji.
- Ważne jest też wsparcie osób bliskich, pełne zrozumienie przez nich problemu osoby okaleczającej się.
- Leczenie farmakologiczne można zastosować jedynie wtedy, gdy występują objawy chorób psychicznych albo depresji.

# Czego nie robić!

- Nie możemy wymagać od nastolatka, że zrezygnuje z samookaleczeń, jeśli nie zapewnimy mu niczego, co może je zastąpić, albo zmienić sytuację na mniej obciążającą.
- Nie powinniśmy sprawdzać, czy pojawiły się nowe ślady, albo wypytywać, „czy dziś też”. Wzmocnienie kontroli przyniesie efekt odwrotny do zamierzonego.
- Nie krytykujemy, nie obwiniamy, nie oceniamy, nie prawmy kazań. Tego dziecko nie potrzebuje.
- Nie szukajmy na siłę sposobów uniknięcia kolejnych samookaleczeń, nie twórzmy planów naprawczych.
- Nie wzbudzajmy lęku ani poczucia winy.



# Warto pamiętać! Samookaleczenia:

- nie są fanaberią,
- nie są przeciwko nam,
- nie są próbą manipulacji,
- nie są wyrachowaną próbą zwrócenia na siebie uwagi,
- nie są wynikiem głupoty, mody, czy namowy innych,
- nie są wybrykiem



# Warto pamiętać! Samookaleczenia

- są wyrazem tego, że nastolatek z czymś sobie nie potrafi poradzić, cierpi, zмага się z czymś bardzo trudnym,
- są dla nas sygnałem, że nasze dziecko potrzebuje więcej wsparcia, więcej naszej uwagi i zaangażowania – co ważne: adekwatnych do jego potrzeb, czyli okazywanych w taki sposób, którego dziecko potrzebuje.



# Dialog Motywujący – reakcja bez oceny

- 1.Reakcja bez oceny:** Ważne jest, aby nastolatek czuł się słyszany i rozumiany. Reaguj z empatią i wsparciem, unikaj wyrażania przerażenia, gniewu czy oceny.
- 2.Zrozumienie, a nie stygmatyzacja:** Staraj się zrozumieć, co kieruje nastolatka do takich działań, zamiast stygmatyzować lub karać.
- 3.Szukaj profesjonalnej pomocy:** Konsultacja z psychologiem lub psychiatrą jest kluczowa. Specjaliści są przeszkoleni, by pomagać osobom dokonującym samouszkodzeń i ich rodzinom. Jeśli masz możliwość szukaj terapeuty stosującego Dialog Motywujący

# Dziękuję za uwagę



Wyjątkowo atrakcyjne rozwiązania  
dla Rad Pedagogicznych!

**Szkolenie online**  
**Roberta Rejniaka**  
dla nauczycieli szkół:



**Zachowania ryzykowne  
młodzieży**  
– alkohol i inne substancje  
psychoaktywne

Rozpoznanie, interwencja,  
wsparcie i przeciwdziałanie

