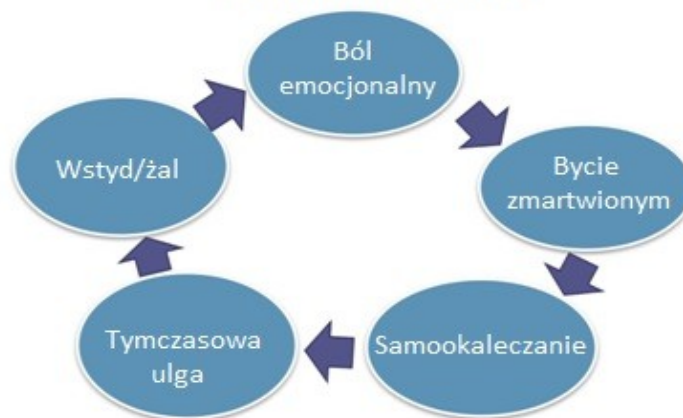


1 MARCA
Światowy Dzień
Świadomości
Autoagresji



Samookaleczanie jest częstym problemem, szczególnie pośród nastolatków i młodych ludzi. Około 10% młodych ludzi wyrządziło sobie krzywdę w pewnym momencie swojego życia. Samookaleczanie często zaczyna się jako sposób na upust lub złagodzenie trudnych lub bolesnych uczuć. Osoba ta odczuwa chwilową ulgę. Bardzo szybko pojawiają się ponownie negatywne uczucia, a samookaleczenie często wiąże się z poczuciem wstydu lub winy. W ten sposób powstaje błędne koło, które podtrzymywane jest za sprawą poważniejszych samookaleczeń.

**Błędne koło
samookaleczania**



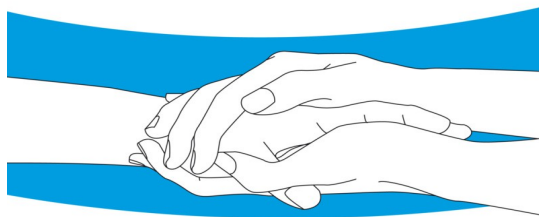
Samookaleczanie przejawia się w różnych formach i nie mówimy o nim tylko wtedy, gdy dana osoba skaleczy się umyślnie w ramię tak, jak myśli wiele osób. Samookaleczeniem może być również agresywne zachowanie wobec siebie. Np. takie jak przypalanie, wrywanie włosów, uderzanie lub kopanie ścian lub mebli, celowe staranie się o bójkę, dłubanie skóry, uderzanie głową o ściany lub przedmioty, bicie siebie lub przyjmowanie dużych dawek leków. Ważne jest również, aby wiedzieć, że samookaleczenia często przejawiają się inaczej u dziewcząt niż u chłopców. Na przykład chłopcy częściej niż dziewczęta próbują wdawać się w bójki, walić w przedmioty lub ściany.



Dlaczego ludzie się kaleczą? Może istnieć ku temu wiele przyczyn. Ludzie kaleczą się:

- Aby spróbować rozładować napięcie, zrelaksować się lub zakłócić trudne wspomnienia lub uczucia
- Aby pokazać innym, że czują się źle, szukać komunikacji lub pomocy
- Aby wyrazić coś, co trudno jest im powiedzieć słowami
- Aby ukarać się za pewne uczucia lub myśli
- Aby przekształcić ból psychiczny w ból fizyczny

Samookaleczenie nigdy nie rozwiązuje przyczyn pierwotnego bólu, dlatego też jest uważane za nieefektywny sposób radzenia sobie z problemami emocjonalnymi. Ważne jest, aby uzyskać pomoc zarówno w powstrzymaniu samookaleczenia, jak i w rozwiązaniu podstawowych problemów, które zapoczątkowały samookaleczenia. Można nauczyć się nowych sposobów ucieczki od ogromnego cierpienia, trudnych uczuć lub wspomnień. Sposoby te są bardziej pomocne i nie wiążą się z takim samym niebezpieczeństwem, jak samookaleczenie. Samookaleczanie zawsze wiąże się również z pewnym ryzykiem, takim jak infekcje lub że sięgnie zbyt daleko, co może zagrażać życiu, a nawet spowodować śmierć, nawet jeśli nie było to zamierzone. Pierwszym krokiem do wyzdrowienia jest zawsze powiedzieć o tym komuś i poprosić o pomoc.



Pozdrawiam Pielęgniarka Szkolna