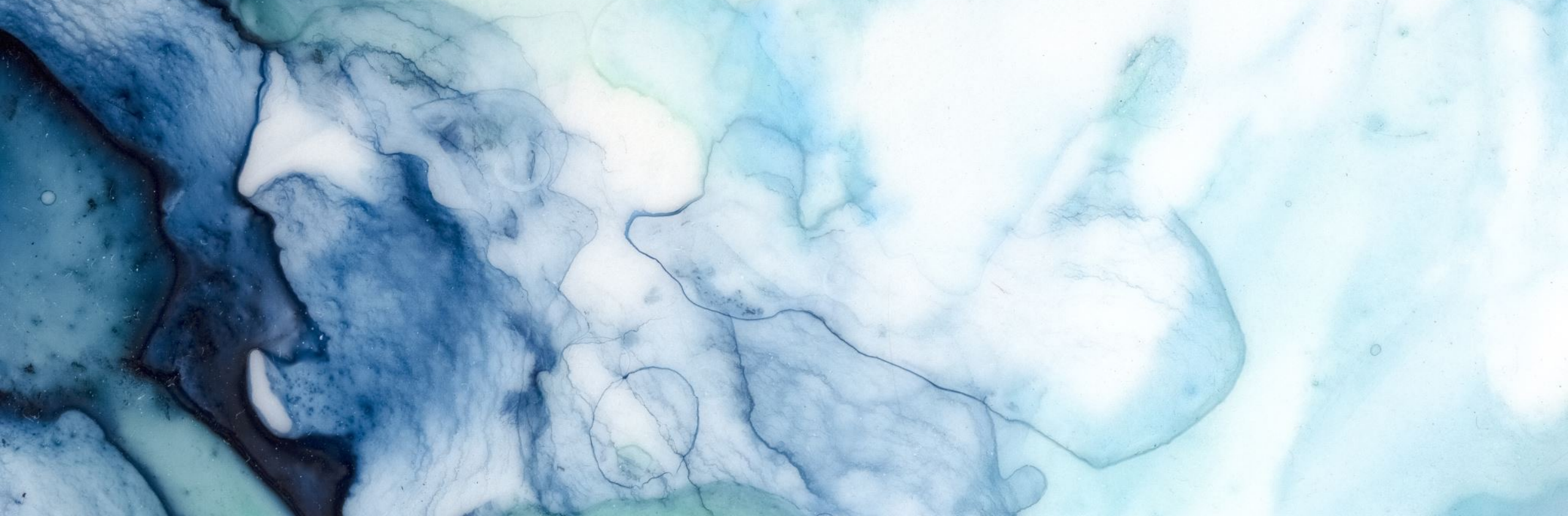




# Zachowania autodestrukcyjne wśród uczniów.

Joanna Łucka  
psycholożka kliniczna  
i zdrowia



# Na początek słów kilka

Rodzic wystarczająco dobry:  
Obecność.

Dbłość o swoje zdrowie i emocje.

Otwartość na dowiadywania się.

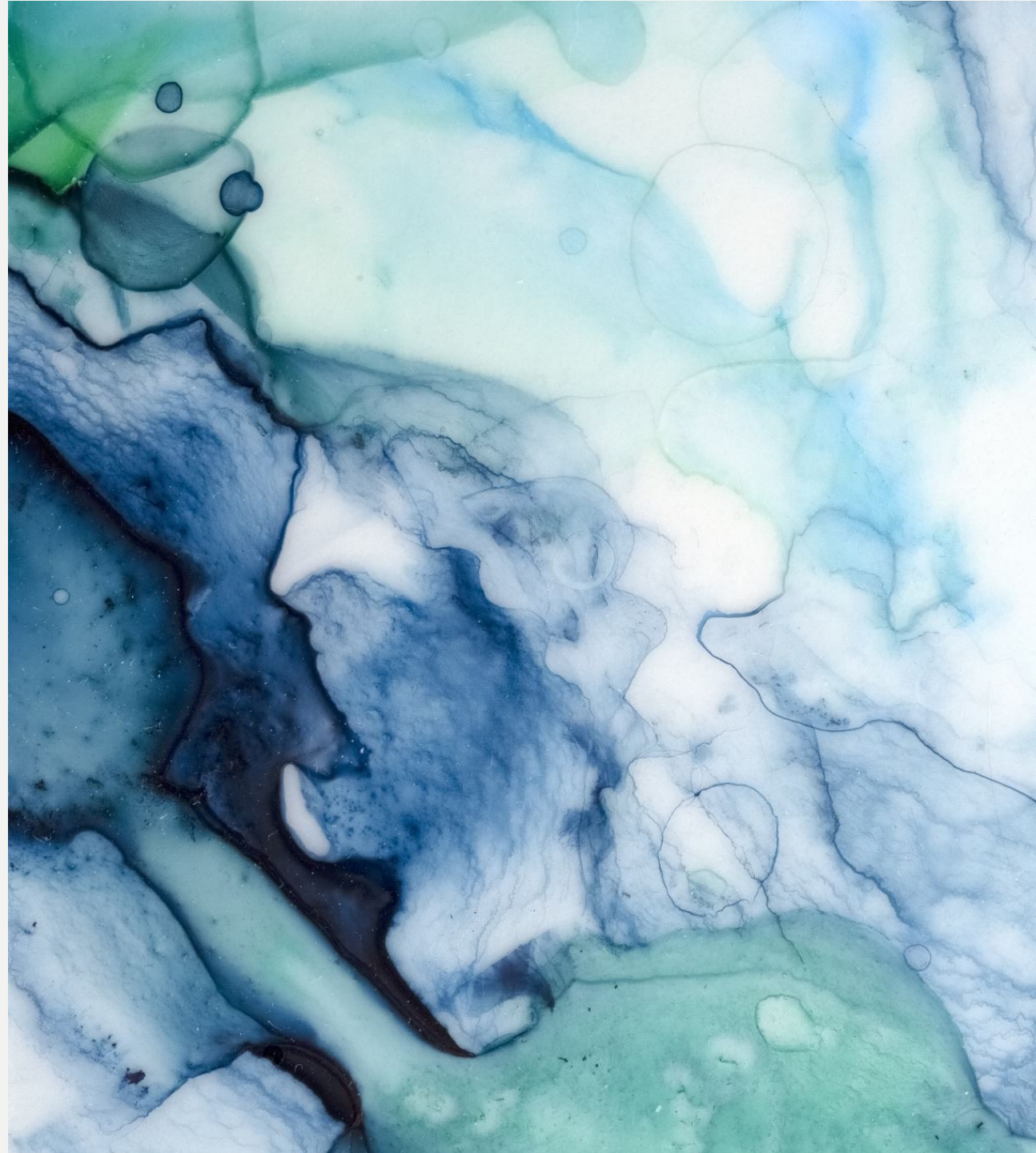
Otwartość na pomoc z zewnątrz.



# Jakie zachowania zaliczamy do autodestrukcyjnych?



- samookaleczenia
- myśli samobójcze
- próby samobójcze



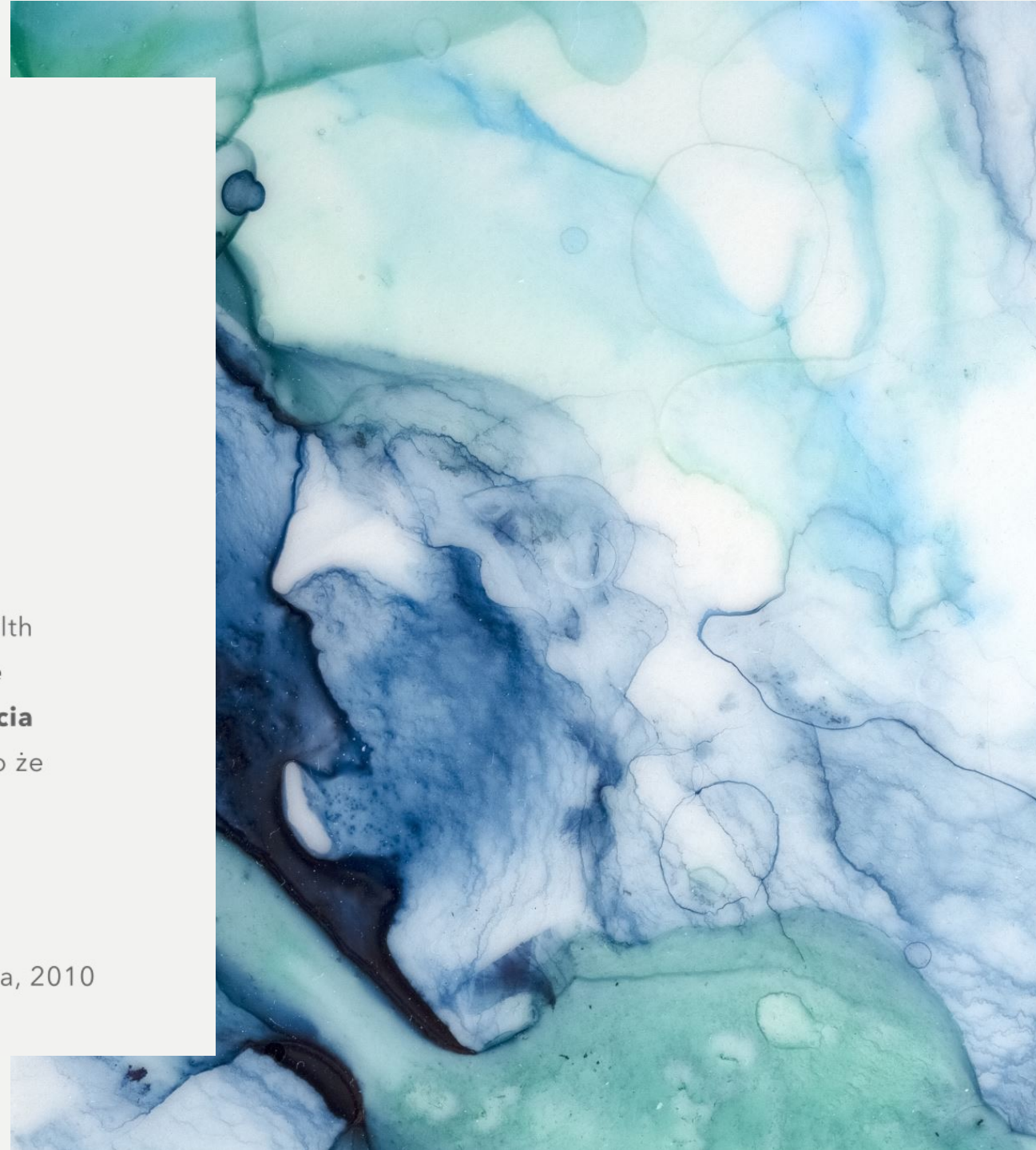
# Autodestrukcja w liczbach

- Badania epidemiologiczne wskazują, że w populacji osób dorosłych 4% przynajmniej raz w życiu podejmowało akt autoagresji.

**W przypadku młodzieży wskaźnik ten wynosi 11-39%.**

- Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) **samobójstwo zajmuje trzecie miejsce wśród przyczyn śmierci osób między 15. a 24. rokiem życia** oraz **czwarte miejsce między 10. a 14. rokiem życia**, mimo że u dzieci poniżej 12. roku życia zdarza się bardzo rzadko.

Wycisk i Ziółkowska, 2010

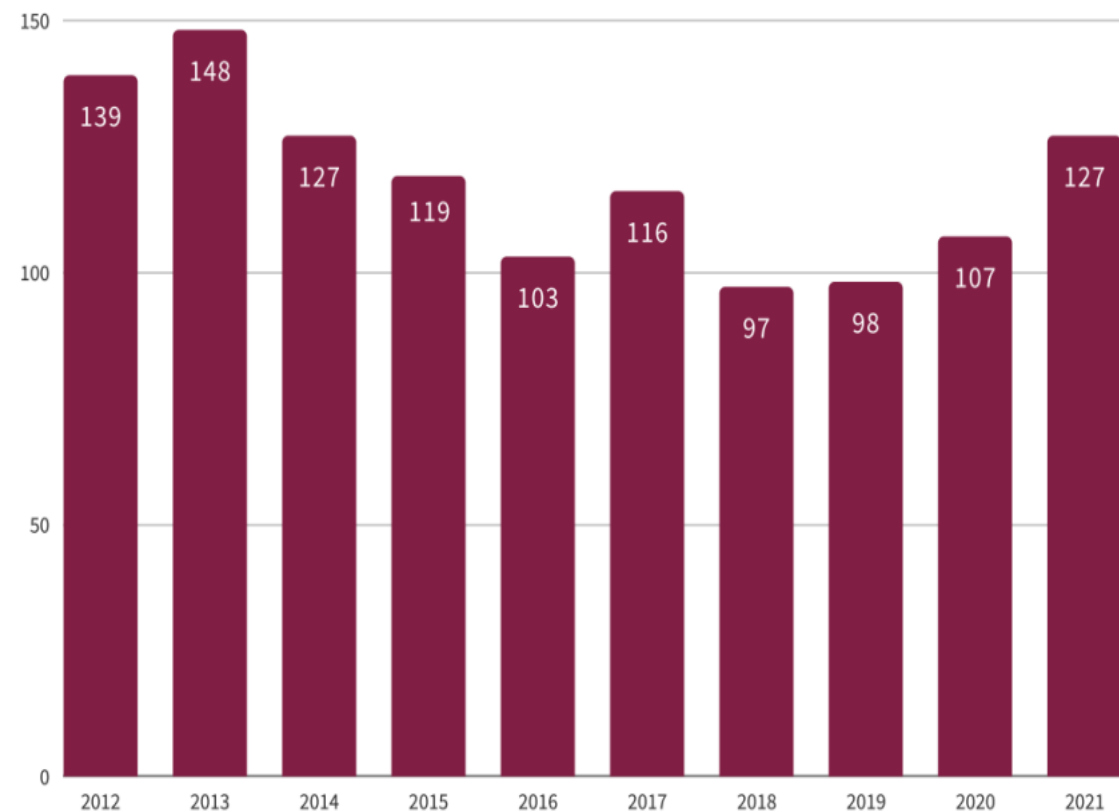






Obok ogólnego wzrostu liczby zachowań samobójczych oraz śmierci samobójczych, **szczególnie niepokojący jest wzrost dotyczący podejmowania zachowań samobójczych w grupie dziewczynek. W 2021 roku KGP zarejestrowała wzrost o 101%.**

Liczba samobójczych śmierci dzieci i młodzieży w latach 2012-2021





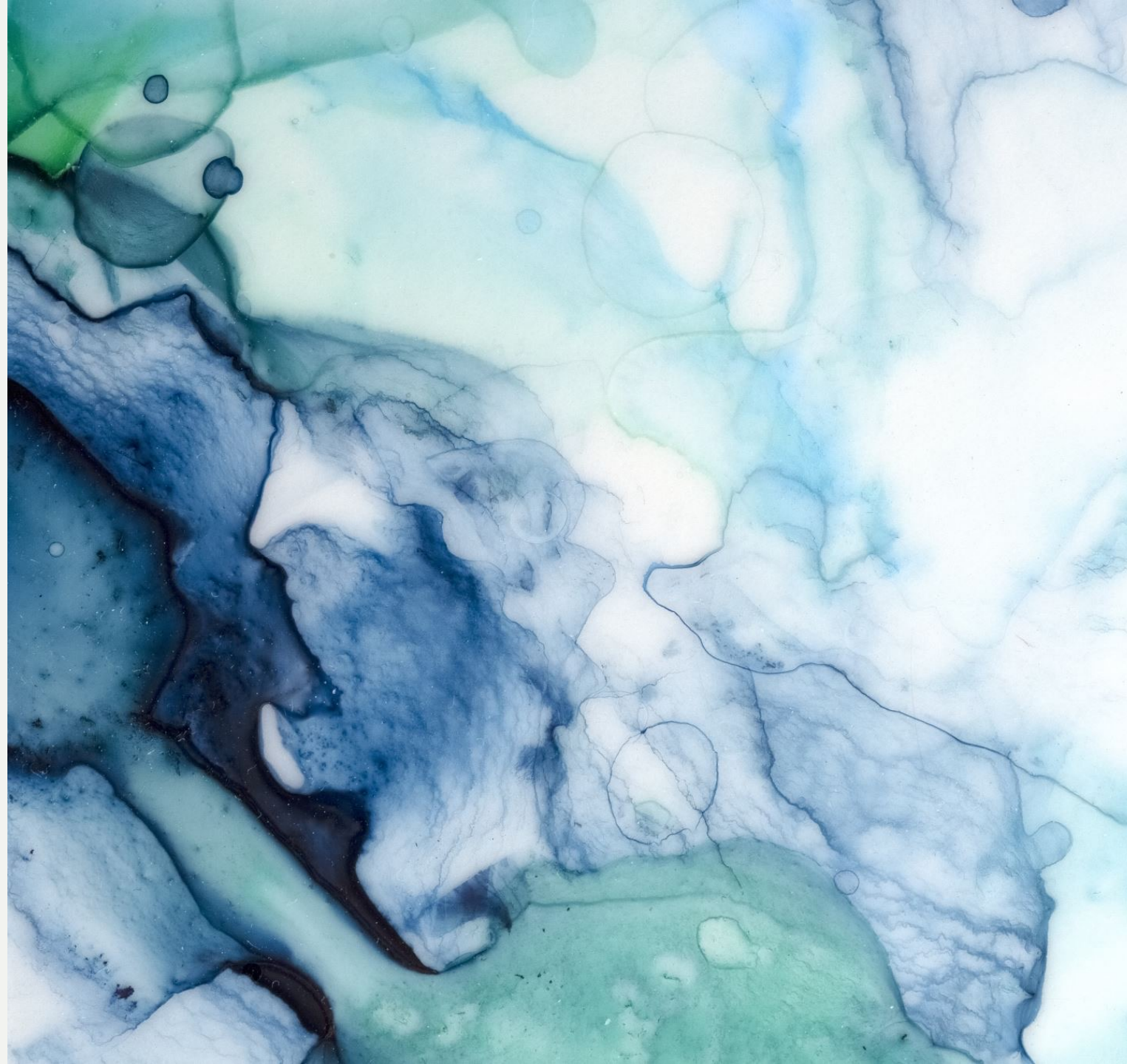
# Najczęstsze formy samouszkodzeń:

- **nacinianie skóry** ramion, dłoni, nóg  
rzadziej twarzy, torsu czy piersi
- zdarzają się **poparzenia** wodą, parą wodną, substancjami chemicznymi
- zadawanie **sobie ciosów**, **uderzanie** np. głową o ścianę
- występują także:
  - **drapanie**
  - nakłuwanie
  - gryzienie
  - pocieranie
  - wprowadzanie pod skórę ostrych przedmiotów
  - podwiązywanie kończyn
  - wyrywanie włosów, rzęs, brwi
  - silne szorowanie skóry doprowadzające do zdercia naskórka



# Jakie są powody zachowań autodestrukcyjnych?

- zmiany w sytuacji rodzinnej
- trudna sytuacja szkolna - słabe oceny
- poczucie zagrożenia w szkole
  - strach przed sytuacją egzaminowania,
  - trudne relacje z nauczycielem,
  - lęk przed wystąpieniami (np. odpowiedziami ustnymi) przed klasą
- bycie osobą poszkodowaną przemocą w szkole
- Poczucie winy





## Jakie są psychiczne powody zachowań autodestrukcyjnych?

- trudności emocjonalne (odczuwanie trudnego do zniesienia napięcia)
- utrata sensu życia (kryzys egzystencjalny)
- brak poczucia zrozumienia (przez osoby dorosłe i/lub rówieśników)
- poczucie winy





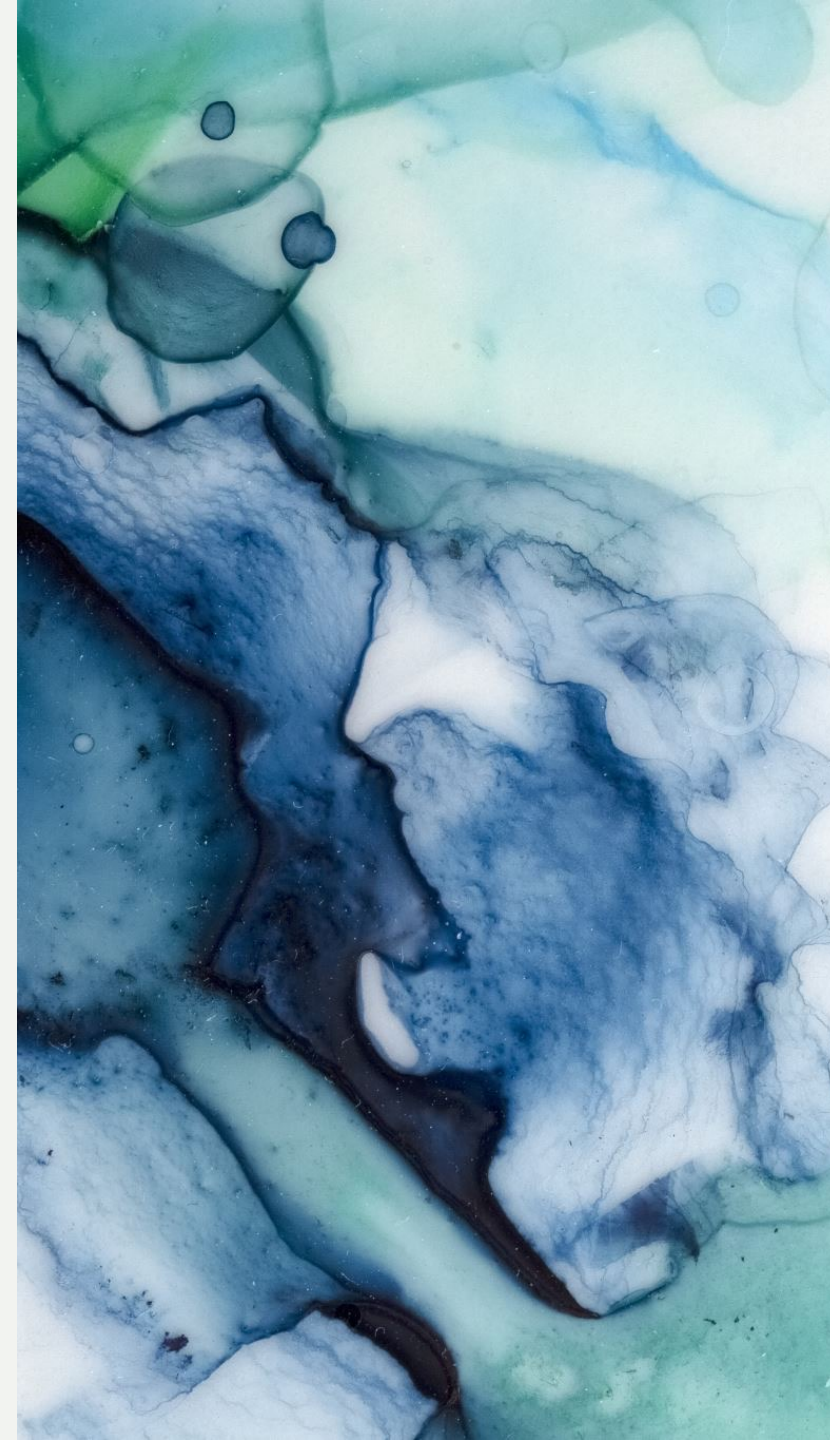
# Dlaczego zachowania te nasilają się w okresie nastoletnim?

- intensywnie zmieniające się ciało i brak łatwości z akceptacją następujących zmian
- trudne doświadczenia z okresu dzieciństwa powracają jako rozliczenie z poprzednim etapem rozwoju
- układ nerwowy nie jest jeszcze dojrzały – stale się rozwija  
(rozwija się do 25 r.ż.!)
- liczne zmiany w życiu (np. zmiana szkoły, grupy rówieśniczej, decyzje o przyszłości)

# Z jakiego powodu nastolatek decyduje się na autodestrukcję?

Czyli o tym, że **nie na złość** babci nastolatkiwie odmrażają uszy

- fizjologiczne
  - mechanizm rozładowania napięcia np. seksualnego
- traumatyczne przeżycia z dzieciństwa
  - wykorzystanie seksualne
  - przemoc fizyczna i/lub psychiczna
  - utrata bliskiej osoby
  - nadużywanie alkoholu (lub innych substancji) w rodzinie







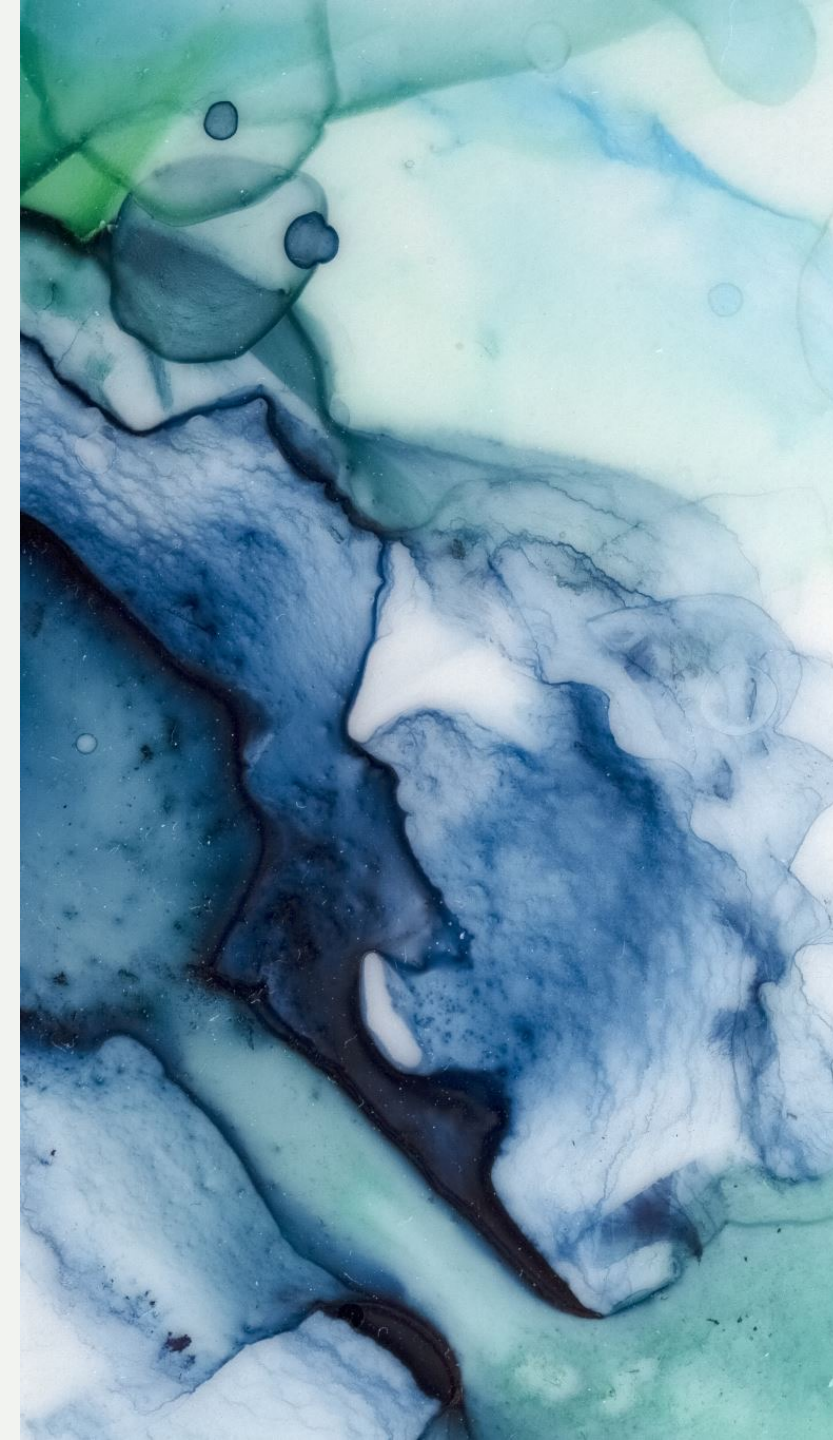
## Z jakiego powodu nastolatek decyduje się na autodestrukcję?

Czyli o tym, że **nie na złość** babci nastolatkiem odmrażają uszy

- **psychologiczne**
  - chęć uwolnienia się od gniewu
  - rozładowanie napięcia emocjonalnego
  - potrzeba odczucia chwilowej ulgi
- **społeczno-kulturowe**
  - nieumiejętność sprostania społecznym wymaganiom
  - próba dostosowania do standardów grupy

# Funkcje i cele samouszkodzania

- uzyskanie przynajmniej chwilowej poprawy samopoczucia
- uzyskanie kontroli nad swoim ciałem i autonomii – wytworzenia okazji do zaopiekowania się sobą
- samookaranie przy jednoczesnym pozostaniu w roli ofiary (uwolnienie się od poczucia winy)
- nieumiejętna komunikacja z ludźmi – wołanie o pomoc





The background is an abstract, marbled pattern in shades of blue, teal, and light green. The colors are blended and swirling, creating a textured, organic appearance. The text is centered over this background.

**Kiedy  
bagatelizować,  
a kiedy reagować?**

---





Nigdy nie  
bagatelizować.

---

• Zawsze **ADEKWATNIE**  
reagować.





# Funkcje i cele samouszkodzania

To, że nastolatek **pokazuje nam samookaleczenie**,  
ma je w widocznym miejscu,  
“nie dba” o zakrycie go ubraniami,  
jest zawsze sygnałem: **POMÓŻ MI**,  
mimo że **werbalnie** może pojawić się  
**opór i zaprzeczanie.**



## Funkcje i cele samouszkadzania

Opór i zaprzeczenie to, jak Państwo dobrze wiedzą, **podstawowe narzędzia komunikacyjne** nastolatka względem dorosłych.

Są to **mechanizmy adaptacyjne potrzebne na tym etapie życia**, ponieważ są mostem między zależnym od dorosłych dzieciństwem a niezależną dorosłością.



# Funkcje i cele samouszkadzania

“Nastolatek w ten nieadaptacyjny sposób próbuje nam zakomunikować  
głęboki smutek,  
zagubienie i wiele innych odczuć.

Należy mieć świadomość, że **okaleczanie się to nie cecha osób z  
brakiem równowagi emocjonalnej, ale normalnych, bardzo  
wrażliwych ludzi, którzy potrzebują wsparcia ze strony otoczenia**”

**CZYLI NAS.**

*za dr. Andrzejem Januszewskim*  
Katedra Psychologii Ogólnej Instytut Psychologii Wydział Nauk Społecznych  
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II



# Jak reagować?

Czy mają Państwo  
skończony kurs na  
licencję pilota paralotni?





# Jak reagować?

## Zanim przejdziemy do rozmowy:

1. **Mają Państwo prawo nie wiedzieć jak zareagować.**
2. **Nie muszą Państwo reagować od razu –**  
ZŁA REAKCJA BĘDZIE GORSZA NIŻ JEJ BRAK
3. Dajmy sobie chwilę na poradzenie sobie z własnymi emocjami w tej sytuacji - **kontenerowanie**
4. Omówmy się na spotkanie ze specjalistą lub specjalistką
5. Jeśli czujemy się na siłach – zapewnimy dziecko o naszym wsparciu.

*„W tym momencie nie wiem jeszcze, jak mogę Ci pomóc. Ale dowiem się tego i wrócę do Ciebie z odpowiedziami. Damy sobie z tym radę, poradzimy sobie”.*



# Jak reagować?

## Nigdy złością.

Nigdy zarzutami, które obarczają dodatkową odpowiedzialnością czy winą:

*“Jak możesz nam to robić?”*,

*“Chcesz mieć takie oszpecone ciało do końca życia?”*

**Jeśli osoba poddaje się autodestrukcji jest w sytuacji, w której nie radzi sobie ze swoją sytuacją emocjonalną, psychiczną, rodzinną, szkolną.**

**Nie dokładajmy naszym dzieciom cierpienia.**

Skupmy się na nastolatku, **otaczając go opieką.**





# Jak reagować?

## Nazywajmy to, co widzimy bez tabu

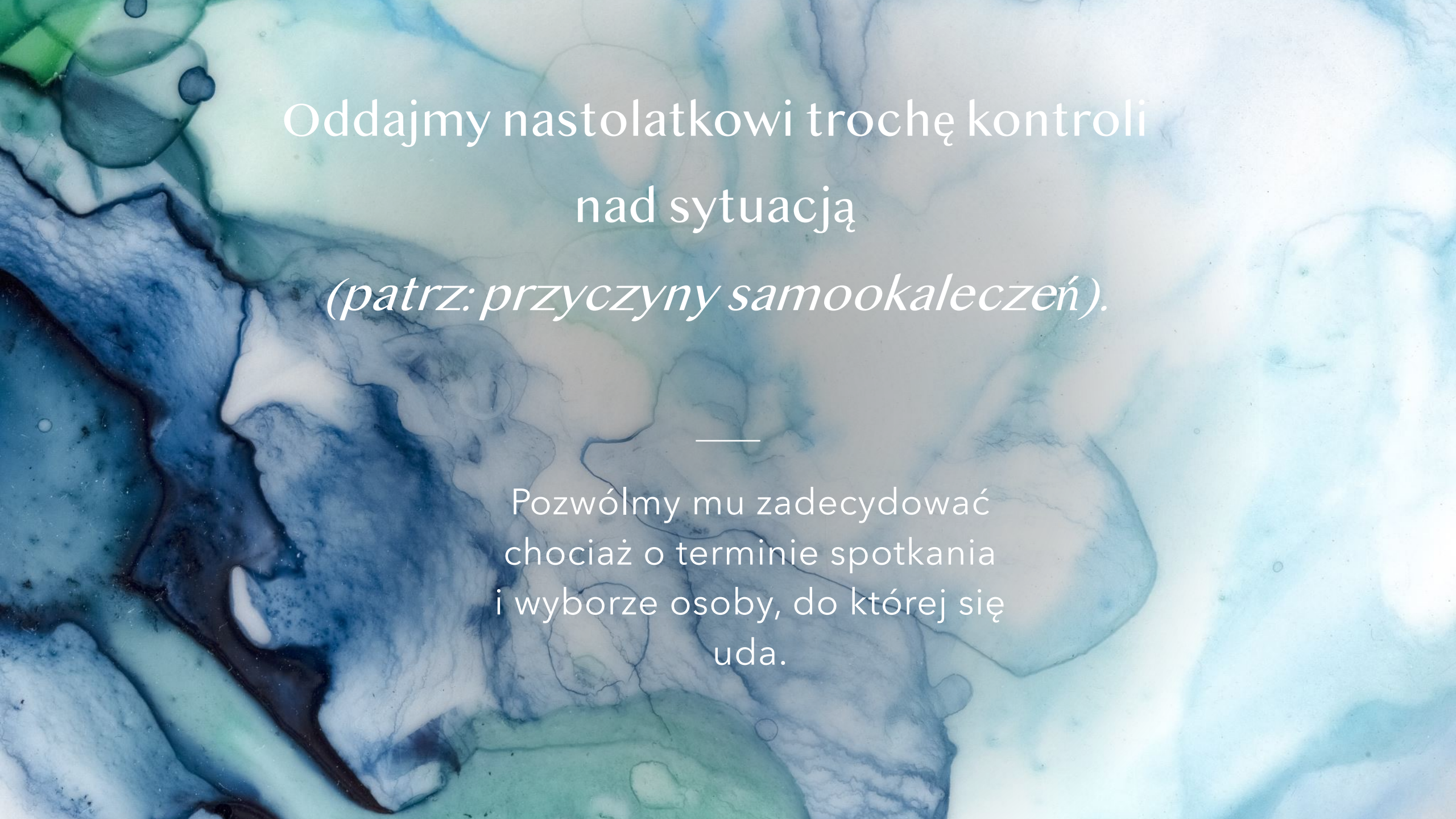
ale z empatią 😊

### Co możemy powiedzieć?

- Kasiu, widziałam Twoje nadgarstki. Widzę, że przeżywasz coś trudnego. Nie umiem tego zrozumieć, ale chciałabym zrozumieć Ciebie. Czy chciałabyś ze mną o tym porozmawiać?
- Widzę, że masz na ciele zadrapania. Czy mogę Ci jakoś pomóc? Martwię się o Ciebie.
- Nie chcę, żebyś siebie ranił\_a, zależy mi na Twoim zdrowiu. Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?
- Nie wiem, jak Ci teraz pomóc, ale jestem tu dla Ciebie, chcę Cię wspierać. Myślę, że warto, żebyś porozmawiał\_a na ten temat z panem psychologiem/panią psycholożką/panią pedagog\_żką. Zapiszę Cię na jedno spotkanie. Może umówimy się na środę?








Oddajmy nastolatkowi trochę kontroli  
nad sytuacją

*(patrz: przyczyny samookaleczeń).*

---

Pozwólmy mu zdecydować  
choć o terminie spotkania  
i wyborze osoby, do której się  
uda.





# Jak rozpoznać, że z nastolatkiem dzieje się coś niepokojącego?

Nie wszystkie z poniższych czynników będą świadczyły o pogarszającym się stanie naszego dziecka.

**Najważniejszym elementem rozpoznania będzie tu zmiana:**

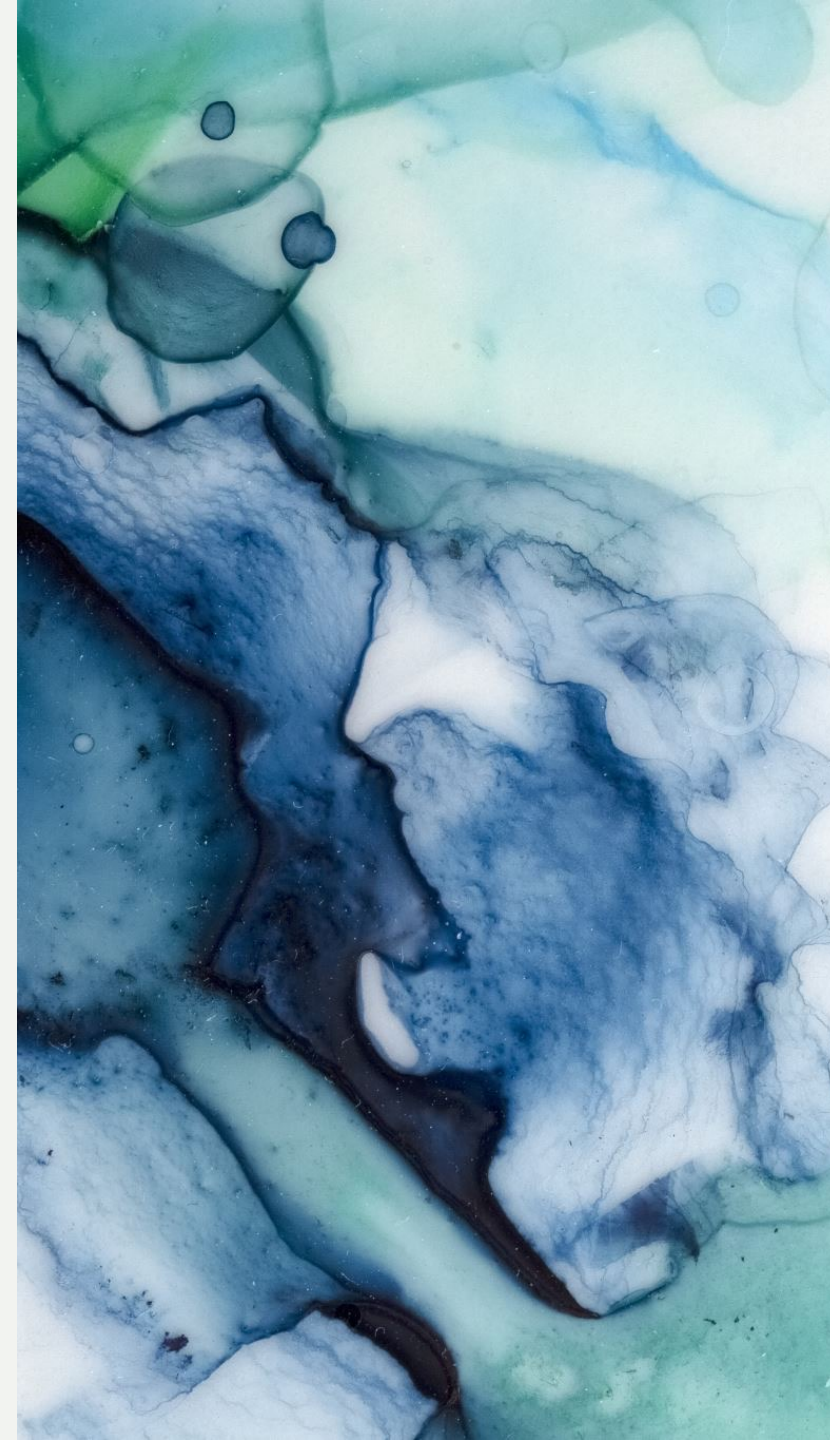
**nasilenie bądź obniżenie** względem dotychczasowej sytuacji behawioralnej, poznawczej, wizualnej.

Porównujemy dziecko do niego samego, lecz na przestrzeni czasu – dopiero takie porównanie może być jakkolwiek miarodajne.

# Niepokojąco powinno być dla nas współwystępowanie kilku z poniższych czynników.

## zmiany w zachowaniu

- obniżony napęd
- mniejsza aktywność w codziennych zajęciach
- opuszczenie się w wynikach szkolnych
- częstsze spóźnianie się, zapominanie
- częstsze deklarowanie braku sił, zmęczenia, potrzeby odpoczynku
- zaburzenia snu: większa senność, trudności z zaśnięciem, czujny sen, kłopoty z wybudzeniem się
- wzmożenie bądź zmniejszenie apetytu
- spadek zaangażowania
- izolacja od rodziny w postaci zaangażowania w komputer/telefon\*





Niepokojące powinno być dla nas  
współwystępowanie kilku  
z poniższych czynników.

**zmiany poznawcze**

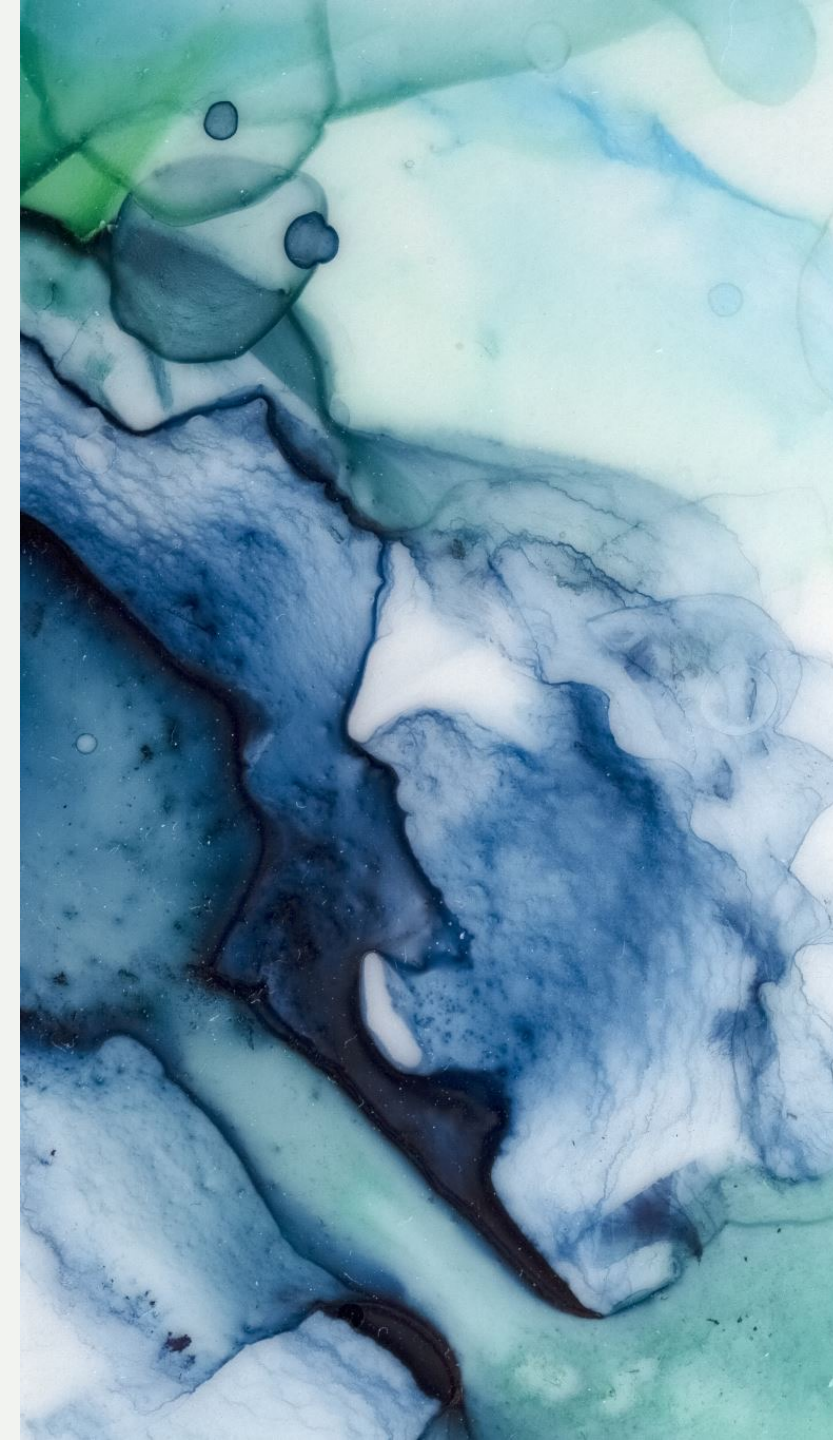
- trudności z koncentracją
- trudności z zapamiętywaniem
- mniejsza ekspresja emocjonalna
- obniżony nastrój



Niepokojąco powinno być dla nas  
współwystępowanie kilku  
z poniższych czynników.

### zmiany wizualne/wizerunkowe

- większe trudności z higieną niż dotychczas:  
przetłuszczone włosy, rzadsze korzystanie z  
prysznic
- zrezygnowanie z makijażu
- zmiana w ubiorze np.: zrezygnowanie  
z dotychczas utrzymywanego stylu ubioru  
na mniej ekspresyjny, wygodniejszy





Co zrobić, kiedy  
zauważamy powyższe  
czynniki,  
a nie widzimy innych  
objawów  
np. autodestrukcji?



**BYĆ** – obecność, dostępność emocjonalna to fundament relacji rodzic-dziecko.

**STABILNOŚĆ** - dbajmy o swoje zdrowie psychiczne. Nastolatek w burzy hormonów i zmian jest wystarczająco niestabilny. Zadbajmy o zabezpieczenie stabilności i przewidywalności w domu – w tym naszych emocjonalnych reakcji.

**Na poziomie rozmowy:**

- “Zauważyłam\_em, że ostatnio jesteś bardziej nieobecna\_y. Jeśli chcesz o czymś pogadać, pamiętaj że jestem.”
- “W dzienniku pojawiło się kilka słabszych ocen, takie momenty to normalna sprawa. Jeśli jednak dzieje się u Ciebie coś trudnego, to pamiętaj, że nie zostajesz tu sam\_a. Nawet jeśli nie będę umiał\_a pomóc Ci od razu, to na pewno znajdziemy jakieś rozwiązanie”.
- “Kuba, trochę Cię znam. Mam wrażenie, że ostatnio przeżywasz trudniejszy czas. Daj sobie pomoc, nie jesteśmy w stanie poradzić sobie ze wszystkim sami. Rozmawiałam o Twoim gorszym nastroju i trudnościach w domu z naszą psycholożką, zaproponowała spotkanie na czwartek, czy możemy się umówić, że pójdziesz na chociaż jedną rozmowę?”

**Dziękuję za  
wysłuchanie!**

**W razie wątpliwości, niepewności,  
potrzeby rozmowy - JESTEM TU DLA PAŃSTWA  
zapraszam  
do gabinetu 204a ☺**

**Dyżuruję:  
środy 9-13  
czwartki 15-19  
piątki 9:30-13:30**

