

Samookaleczenia

– o wyrządzaniu sobie krzywdy i terapii tego problemu

Czym jest samookaleczenie?

Samookaleczenia lub samouszkodzenia oznaczają celowe wyrządzanie sobie krzywdy. Jedną z powszechnych metod jest cięcie nożem. Jednak niezależnie od metody, zjawisko celowego wyrządzania sobie krzywdy jest klasyfikowane jako samookaleczenie. Niektóre osoby czują impuls, aby przypalać samego siebie, wrywać sobie włosy lub zapobiegać gojeniu się ran. Ekstremalne urazy mogą prowadzić do złamań.

Krzywdzenie samego siebie, lub myślenie o tym, jest oznaką trudności emocjonalnych. Te nieprzyjemne emocje mogą narastać, jeśli dana osoba używa samookaleczenia jako mechanizmu radzenia sobie. Nauka innych sposobów tolerowania bólu psychicznego sprawi, że będziesz silniejszy patrząc na sytuację długoterminowo.

Samookaleczenie wywołuje również poczucie wstydu. Blizny powstałe na skutek częstego cięcia lub przypalania mogą być trwałe. Picie alkoholu lub zażywanie narkotyków kiedy dochodzi do samookaleczenia zwiększa ryzyko bardziej poważnych ran niż były one zamierzone. Pochłania to również Twój czas i energię, odciąga od innych spraw, które są dla Ciebie ważne. Uciekanie z lekcji, aby zmienić bandaż lub unikanie spotkań z ludźmi tak, aby nie zauważyli Twoich blizn jest oznaką tego, że ten nawyk wpływa negatywnie na Twoją pracę i relacje z innymi.

Dlaczego dochodzi do samookaleczenia?

Samookaleczenie nie jest chorobą psychiczną, ale zachowaniem oznaczającym brak umiejętności radzenia sobie. Kilka zaburzeń jest z tym powiązanych, między innymi zaburzenie osobowości typu borderline, depresja, zaburzenia jedzenia, lęk, czy też zaburzenie stresu pourazowego (PTSD).

Samookaleczenie występuje najczęściej w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości, ale może pojawić się również w późniejszych latach życia. W grupie największego ryzyka znajdują się osoby, które doświadczyły wydarzenia traumatycznego, były ofiarami znęcania się lub zaniedbywania. Przykładowo, jeśli osoba dorastała w niestabilnej rodzinie, samookaleczenie mogło stać się mechanizmem radzenia sobie. Jeśli dana osoba pije lub używa narkotyków istnieje większe ryzyko samouszkodzeń ponieważ substancje te obniżają samokontrolę.

Pragnienie wyrządzenia sobie krzywdy może rozpocząć się wraz z przemożną złością, frustracją lub bólem. Kiedy dana osoba nie wie, jak poradzić sobie z emocjami lub jako dziecko nauczyła się je ukrywać, samookaleczenie może być odczuwane jako wyzwolenie.

Czasami wyrządzenie sobie krzywdy stymuluje wydzielanie się endorfin, co poprawia nastrój. Jeśli osoba nie czuje wielu emocji może wywołać ból, aby poczuć cokolwiek rzeczywistego, aby zastąpić odrętwienie emocjonalne. Kiedy dana osoba wyrządza sobie krzywdę może doświadczyć poczucia winy lub wstydu. Jeśli wstyd prowadzi do intensywnych negatywnych odczuć, ta osoba może ponownie dążyć do samookaleczenia. Zachowanie tworzy przez to niebezpieczny krąg i staje się długoterminowym nawykiem. Niektóre osoby tworzą nawet rytuały z tym związane.

Samookaleczenie nie jest tym samym co próba samobójcza. Jednakże jest to objaw emocjonalnego bólu, który powinien być potraktowany poważnie. Jeśli ktoś wyrządza sobie krzywdę może być w grupie zwiększonego ryzyka samobójstwa. Ważne jest, aby znaleźć ujście dla emocji leżących u podłoża danego zachowania, najlepiej zrobić to w trakcie terapii.

Terapia i radzenie sobie

Istnieją skuteczne metody leczenia tendencji do samookaleczenia, które pozwalają poczuć ponownie kontrolę. Psychoterapia jest istotna w przypadku każdego planu leczenia. Samookaleczenie może być odczuwane jako konieczne dla radzenia sobie z emocjami, więc dana osoba będzie musiała nauczyć się nowych mechanizmów.

Pierwszym krokiem uzyskania pomocy jest rozmowa z zaufanym dorosłym, przyjacielem, psychologiem, psychoterapeutą, lub lekarzem, który posiada wiedzę z tego zakresu, najlepiej psychiatrą. Psychiatra zada pytania na temat zdrowia, historii życia oraz samookaleczenia w przeszłości i obecnie. Rozmowa ta, nazywana wywiadem diagnostycznym, może potrwać godzinę lub dłużej. Lekarze nie mogą użyć testów krwi lub badania, aby zdiagnozować zaburzenie psychiczne więc polegają na szczegółowych informacjach od danej osoby. Im więcej informacji ta osoba może przekazać tym lepszy będzie plan leczenia.

W zależności od zaburzenia leżącego u podłoża problemu lekarz może przepisać leki pomagające w przypadku trudnych emocji. Przykładowo dla kogoś cierpiącego na depresję leki antydepresyjne mogą zmniejszyć potrzebę samookaleczenia.

Lekarz poleci również terapię, która pomoże nauczyć się nowych zachowań, jeśli samookaleczenie stało się nawykiem. Pomóc mogą różne typy terapii w zależności od diagnozy.

- Terapia poznawczo-behawioralna koncentruje się na rozpoznaniu negatywnych wzorców myślenia i ulepszaniu umiejętności radzenia sobie.
- Terapia dialektyczno-behawioralna może pomóc nauczyć się pozytywnych metod radzenia sobie.

Co robić gdy ktoś wyrządza sobie krzywdę?

Być może zauważyłeś, że przyjaciel lub krewny ma często rany lub opatrunki. Jeśli ktoś nosi długie rękawy i spodnie nawet w upalne dni może starać się ukryć rany lub blizny.

Pamiętaj, że to zachowanie może być częścią większej przypadłości i mogą pojawiać się dodatkowe oznaki trudności emocjonalnych. On lub ona może mówić o rzeczach, które wydają się bez nadziei lub bez wartości, mogą przejawiać słabą kontrolę impulsów lub mieć trudności w stosunkach z innymi ludźmi.

Jeśli niepokoi Cię, że przyjaciel lub krewny może wyrządzać sobie krzywdę zapytaj jak sobie radzi i bądź gotowy wysłuchać odpowiedzi nawet jeśli jest to dla Ciebie sytuacja niekomfortowa. Jest to trudny temat do zrozumienia. Najlepszą rzeczą jaką możesz powiedzieć to przyznanie, że może nie do końca rozumiesz, ale jesteś, aby pomóc. Nie lekceważ emocji, nie próbuj obrócić tego w żart.

Łagodnie zachęć do leczenia, powiedz że samookaleczenia nie są rzadkie, a lekarze i terapeuci mogą pomóc. Nie atakuj, nie wymuszaj obietnicy, że dana osoba przestanie, ponieważ zmiana zachowania wymaga więcej niż tylko silnej woli.

Źródło: centrum poznawczo – behawioralne
Opracowała: Justyna Kucińska