

AZ ÖNSÉRTÉSRŐL

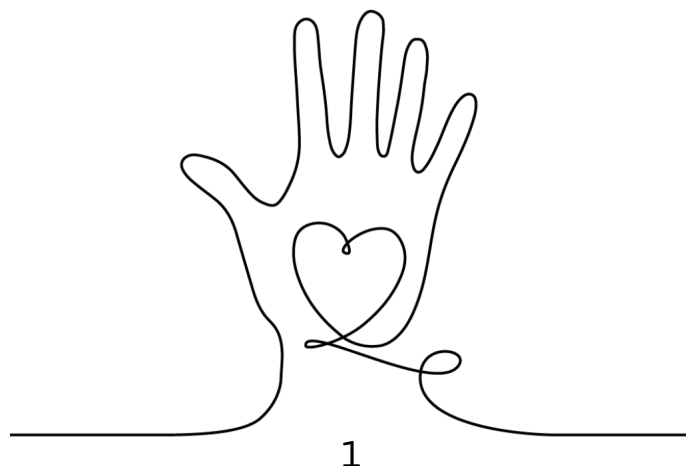
Ezt a rövid tájékoztató brosrát azért hoztuk létre, mert a 116 111-es lelkisegély-vonalunkon egyre több megkeresést kapunk nemcsak gyerekektől és fiataloktól, akik bántják magukat, hanem olyan felnőttektől, szülőktől és szakemberektől is, akik támogatni, segíteni próbálnak egy önsértésben érintett fiatalnak. Ez a tájékoztató füzet a „Színezd újra” projektünk része, melyben egy önsegítő naplót és megküzdési kártyákat is létrehozunk az érintett fiataloknak.

MI AZ ÖNSÉRTÉS?

Az önsértés (önsebzés, falcolás) olyan viselkedések összefoglaló neve, amelyek célja a test szándékos károsítása nem feltétlenül öngyilkossági szándékkal. A szakirodalom külön kategóriaként említi az öngyilkossági és a nem öngyilkossági céllal végzett önsértést (Non-suicidal self-injury, NSSI); utóbbi az elmúlt években szinte járványként terjed a serdülő korosztályban, emiatt a Covid szövődményének is szokták emlegetni.

Az önsértés jellemzően 12-14 éves kor körül kezdődik, az előfordulása jóval magasabb a serdülők között (15–46%), mint a felnőtteknél (kb. 4%), az esélyét pedig majdnem minden pszichiátriai diagnózis növeli.

Az önsértés eszköze szinte bármilyen tárgy lehet: ha nem jutnak borotvapengéhez, alternatív eszközöket használnak, bármit, amivel képesek sebet ejteni magukon. A bőr megégetése öngyújtóval is az önsértés egy formája. A leggyakrabban választott testrészek könnyen eltakarhatóak, a karok és a lábak, de a mellkas, a has és a combok is ott vannak a listán.

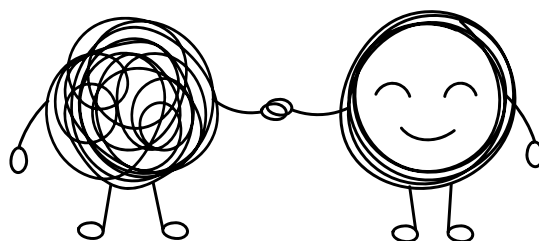


NEM ÉRTEM, MIÉRT BÁNTJA MAGÁT?

Az önsértés szorosan összefügg az érzelemszabályozásban megjelenő hiányokkal, elégtelen mintákkal és eszköztelenséggel. Ha a fájdalom, a kínzó érzések, a belső feszültség vagy düh kezelésére nincs más módszer, az önsértéssel kerülhetnek nyugvópontra, míg az érzelmi ürességet, az értéktelenség érzését sikerülhet ideiglenesen elnyomni vele, végre érezni valamit. Egyfajta megküzdési válasz lehet a következőkre:

- szorongás, depresszió, alacsony önértékelés, nemi identitás/szexuális orientáció bizonytalansága, korábbi trauma,
- iskolai kortárs bántalmazás, zaklatás, kirekesztés, kortárs nyomás,
- családon belüli nehézségek: válás, bántalmazás, túlzott elvárások, gyász.

Bár az önsebzés célja általában nem az öngyilkosság, fontos feltárni, hogy küzd-e szuicid gondolatokkal, késztetésekkel az önsértő fiatal. Ha aggódsz, akkor kezdeményezz ezzel kapcsolatban beszélgetést és kérdezz rá konkrétan. Ne félj, nem ezzel a kérdéssel fogsz neki ötletet adni, sőt kutatási tapasztalat, hogy az öngyilkossági gondolatokról való őszinte beszélgetés, a negatív érzések megosztása csökkenti a kísérletek számát. Ha nem akar beszélgetni, adj neki időt és teret, de biztosítsd arról, hogy itt vagy neki és számíthat rád, bármit is érezzen most.



TUDJUK, HOGY NEHÉZ, DE NE ESS PÁNIKBA!

Szülőként főként, de szakemberként is nagyon ijesztő lehet szembesülni azzal, hogy egy gyerek bántja magát. Rendben van, ha hangot adsz az aggodalmadnak, de próbáld meg ezt minél nyugodtabban tenni. A legtöbb önsértő kamasz azért nem kér segítséget, mert fél a környezete reakciójától, hogy nem értik meg, örültnek gondolják.

- Próbáld nyugodt maradni akkor is, ha nagyon megdöbbentő egy gyerek önsértésével szembesülni! Ne mutass haragot! Helyette részvétet, elfogadást sugározz akkor is, ha ez most nagyon nehéz!
- Kérdezd, igyekezz megérteni őt! Ne csak annyit mondj neki, hogy hagyja abba! Az önsebzés addiktív jellegű, nehéz lehet hirtelen abbahagyni, és nem pusztán a kamasz szándékán múlik, hogy mikorra talál végleges kiutat az önsértésből.
- Kezeld a súlyához mérten a helyzetet, mutasd ki a féltésed és ne bagatellizáld a helyzetet! Például ne mondd azt, hogy az önsebzés csak a figyelemfelkeltés miatt történt. Gondolj bele, milyen érzés lehet, ha egy gyerek így próbál megfelelő figyelmet kapni.
- Az önsebzés csak egy tünete a mélyebben fekvő problémáknak. Fontos, hogy ezeknek a problémáknak a megoldására fókuszáljatok és kérjétek szakember segítségét.

MILYEN JELEI VANNAK AZ ÖNSÉRTÉSNEK?

Az egyértelműbb jelek közé sorolhatóak a magyarázat nélküli sebek, hegek, vágások a karon, lábon, hason, esetleg más testrészen. Az önsértő gyerekek miközben cselekedetükkel ordítanak a segítségért, szégyenérzetük nagyon erős, ezért a legnagyobb hőségben vagy a tornaórán is hosszú ujjút, hosszú nadrágot viselnek. Kerülik az olyan helyzeteket, ahol mások előtt kell átöltözni, zuhanyozni, fürdeni. Sokszor visszahúzódóak, önértékelési problémákkal küzdhetnek, a rossz közérzet mellett a depresszió jelei is megjelenhetnek.

AZ ÖNSÉRTŐ MAGATARTÁS MEGÉRTÉSE

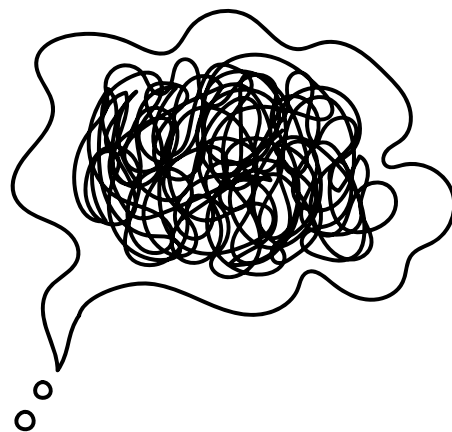


Az önsértés olyan tanult, addiktív megküzdési mód, amely a gyerek számára látszólag hatékonyan működik, ezért nagy ellenállás lehet benne ennek megváltoztatásával szemben, illetve a függőségekhez hasonlóan még az elhatározást követően is nagyon nehéz felhagyni vele. Hatékonynak tűnhet, hiszen oldja az érzelmi elárasztottságot, a felszabaduló endorfinok pedig ideiglenesen kellemes érzést adnak és csökkentik a fájdalmat. Azonban a pillanatnyi megkönnyebbülés érzését gyorsan felváltja a szégyen, a kudarc, az értéktelenség érzése, ami újabb önsértő viselkedéshez vezethet.

Nagyon fontos azonban azt tudatosítani, hogy a készítés az első 5-15 percben a legerősebb, így ha megtanulja a fiatal elterelni a figyelmét, vagy más technikával késleltetni az önsértést, akkor sikerülhet csökkenteni az önsértő viselkedés gyakoriságát. A Kék Vonal „Színezd újra” önségitő naplója és Megküzdési kártyacsomagja segítséget nyújthat ebben.

HA SZOMORÚ VAGY:

- ➔ kuckózz be egy takaróba
- ➔ ha van a háziállatod, akkor foglalkozz vele
- ➔ sétálj a természetben
- ➔ engedd meg magadnak a sírást
- ➔ hallgass olyan zenét, ami megnyugtat
- ➔ próbálj ki egy légzőgyakorlatot
- ➔ hívd fel egy barátodat

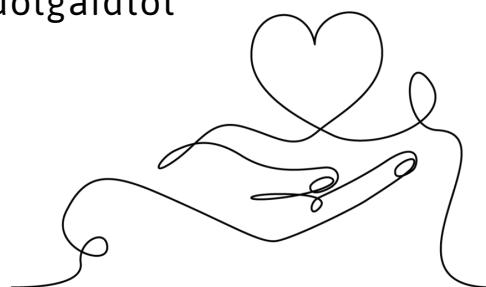


HA DÜHÖS VAGY:

- ➔ bokszolj bele egy párnába vagy egy babzsákba
- ➔ hallgasd meg a kedvenc számod, és énekelj, amilyen hangosan csak tudsz,
- ➔ fogj egy régi újságot és tépd szét annyi darabra, amennyire csak tudod,
- ➔ taposs össze egy palackot vagy üdítősdobozt menj el futni

HA ELVESZTED AZ IRÁNYÍTÁST:

- ➔ írd le minden rossz érzésedet és tépd a papírt apró darabokra
- ➔ tegyél rendet a szobádban
- ➔ szortírozz, szabadulj meg a felesleges dolgaidtól
- ➔ próbálj ki egy meditációs gyakorlatot



HA KI VAGY ÜRESEDVE VAGY ÉRTÉKTELENNEK ÉRZED MAGAD:

- ➔ tegyél egy befőttesgumit a csuklódra és azzal csípd meg a bőröd
 - ➔ tarts jégkockát a szádban
 - ➔ szagolj meg valamit, aminek nagyon erős szaga van (pl. bors, kölni)
- képzeld el, hogy egy barátod érzi így magát, írd neki egy megnyugtató levelet

EGY ÖNSÉRTŐ FIATAL TÁMOGATÁSA

Ha egy fiatal bizalmat szavaz neked és beszél az önsértéséről fontos, hogy adj neki időt és az ő tempójában haladjatok. Nyilván szeretnéd, hogy mielőbb jobban legyen és szakszerű segítséget kapjon, de fontos, hogy ezeket a lépéseket vele is megbeszélj, ne a háta mögött szervezz számára segítséget.

Egy pszichológiai felmérés megmutathatja, hogy az önsebzés nem tünete-e egy mélyebben rejtőzködő pszichés problémának, vagy vannak-e a háttérben öngyilkos gondolatok. A legfontosabb, hogy a szakemberek felismerjék, felmerül-e a szuicid veszélyeztetettség. Bár a depresszió, a szorongások és az önértékelési problémák rizikófaktorok az önsértés tekintetében, egyáltalán nem biztos, hogy egy diagnózis szintjét elérő pszichés betegség van az önsebzés hátterében. Gyakran az érzelemszabályozás elégtelensége, a jó (adaptív) megküzdési stratégiák hiánya jellemző, és az önsértés válaszként jelentkezik a fiatal családon belüli, kortárs közösségen belüli, párkapcsolati vagy saját önértékelésével, szexuális irányultságával kapcsolatos problémáira.

Fontos, hogy a mélyebben meghúzódó problémák felderítése és a megküzdési eszköztár bővítése legyen a támogató folyamat középpontjában.



Nyugodtan ajánlhatod a Kék Vonal önségítő eszközét, a „Színezd újra” naplót, mely segítséget jelenthet a fiatal számára a késztetések leküzdésében.

HOVA FORDULHATUNK SEGÍTSÉGÉRT?

Nem szeretnénk félrevezetni, néha nagyon nehéz megfelelő szakembert találni, főként, ha egy kistelepülésen él az érintett gyermek, de az ellátó rendszer hiányosságai ne gátolják meg, hogy te megteszel minden tőled telhetőt egyrészt a gyermek támogatása érdekében a saját szereped és kompetenciáid szerint, másrészt a megfelelő további segítség megtalálásáért. A következő helyeken érdemes érdeklődni klinikai gyermekszakpszichológus elérhetőségéről, pszichológiai kivizsgálás, csoportos terápiás folyamatok lehetőségeiről:

- Területileg illetékes család- és gyermekjóléti központ
- Területileg illetékes pedagógiai szakszolgálat
- Iskolapszichológus
- Gyermekpszichiátriai szakrendelések
- Magánpszichológusi praxisok
- Családterápiás lehetőségek

A támogató szülők, az osztályfőnök, egy iskolapszichológus, iskolai szociális segítő, egy családgondozó is sokat tud tenni egy önsértő gyermekért, ha érzelmileg és fizikailag is elérhető, nem ítélkezik, érzelmileg támogat és elbírja a fiatal nehéz érzéseit. Egy segítő beszélgetéssel van esély az önsértő viselkedés késleltetésére és megelőzésére: a Kék Vonal 116 111-es ingyenesen elérhető lelkisegély-vonalán éjjel-nappal várjuk a gyerekek és 24 év alatti fiatalok megkereséseit.

EZ TÉGED IS MEGVISELHET

Fontos, hogy miközben megpróbálsz segíteni egy érintett gyermek, tisztában legyél a saját határaidal és kompetenciáiddal. Nem fogod tudni egyedül megoldani a problémát, és ez nem is a feladatod. Gyűjts össze kollégákat, személyeket, valamint szervezeteket és helyi szolgálatokat, ahol kompetens szakemberek dolgoznak és támogatást tudnak nyújtani az ilyen helyzetekben. Ajánld ezeket a lehetőségeket az érintett fiatalnak, vagy fordulj hozzájuk tanácsért.

Nagyon lényeges, hogy te is tudj arról beszélni, ha megvisel, hogy látod egy gyermek vagy fiatal szenvedését. Ha szükséged lenne valakire, akivel közösen tudsz gondolkozni egy fiatal érdekében, fordulj te is bátran a Kék Vonalhoz a 116 000-s ingyenesen elérhető telefonszámon.

