



MITY DOTYCZĄCE SAMOOKALECZEŃ

MIT. To tylko szukanie uwagi.

MIT. To tylko faza.

MIT. Można łatwo przestać, jeśli się chce.

MIT. Robią to tylko nastolatki.

MIT. Samookaleczenia polegają tylko na cięciu.

Czym są samookaleczenia?

Samookaleczenie (inaczej samouszkodzenie) odnosi się do celowego wyrządzenia szkody lub zranienia własnego ciała. Może przybierać różne formy, w tym przecięcie, przypalenie, uderzenie, zadrapanie lub inne metody spowodowania obrażeń. Należy pamiętać, że samookaleczenie jest oznaką problemów emocjonalnych lub psychologicznych i należy je traktować poważnie. Osoby, które dokonują samookaleczenia, potrzebują profesjonalnej pomocy i wsparcia, aby rozwiązać swoje problemy i opracować zdrowsze mechanizmy radzenia sobie z emocjami.

CZEGO KATEGORYCZNIE NIE ROBIĆ?

- Obwiniąć lub krytykować dziecko.
- Opóźniać specjalistyczną pomoc.
- Ignorować ból fizyczny.
- Umniejszać problemy dziecka.
- Natarczywie wypytywać.
- Panikować.
- Ignorować sprawę.



BROSZURA DLA RODZICÓW

SAMOOKALECZENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Beata Dziekan-Strach

NAJCZĘSTSZE FUNKCJE SAMOOKALECZEŃ

- regulacja emocji
- odczucie natychmiastowej choć chwilowej ulgi (skupienie się na bólu fizycznym zamiast psychicznym)
- nieme wołanie o pomoc
- karanie siebie
- redukovanie stresu
- odzyskanie poczucia rzeczywistości

Pamiętajmy, że samookaleczenia u młodzieży przede wszystkim dają nam sygnał, że dziecko obecnie zmagają się z czymś trudnym i pilnie potrzebuje naszej pomocy!



Wsparcie drugiego człowieka to nie tylko pomoc w trudnych chwilach, ale także dawanie nadziei i wiary w lepsze jutro.

PROFESJONALNA POMOC

1. Konsultacja psychiatryczna.
2. Zapewnienie dziecku stałych wizyt u psychoterapeuty.
3. Kontakt ze szkołą i jej specjalistami.

KONSEKWENCJE, SAMOOKALECZEŃ

- blizny
- rany
- infekcje
- zakażenia
- nieumyślne spowodowanie śmierci

