

1. 03. 2026

ŚWIATOWY DZIEŃ WIEDZY O AUTOAGRESJI

AUTOAGRESJA I SAMOOKALECZENIA

TO TEMATY, O KTÓRYCH WOLIMY ZA DUŻO NIE WIEDZIEĆ. JEŚLI PRZYPADKIEM ZDARZY SIĘ NAM ZOBACZYĆ ŚLADY SAMOOKALECZEŃ U JAKIEJŚ OSOBY, TO ZWYKLE TRAKTUJEMY JE JAKO PRZEJAW ZACHOWAŃ PATOLOGICZNYCH. TYMCZASEM ZAZWYCZAJ STOJĄ ZA NIMI WRAŻLIWOŚĆ, LĘK I CIERPIENIE. CZĘSTO OKREŚLA SIĘ JE JAKO „CICHY KRZYK DUSZY”.



Samookaleczanie dotyczy nie tylko młodzieży, ale coraz częściej dzieci i osób dorosłych. Szacuje się, że około **4-6 % dorosłych** i **13-29 % niepełnoletnich** dokonuje samouszkodzeń.

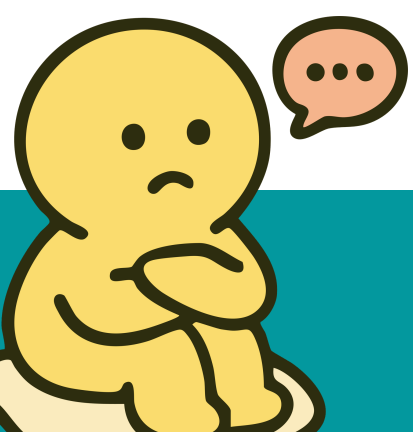
Mówi się, że osoby te nie posiadają adaptacyjnych metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, mają mniejszą odporność psychiczną i są bardziej wrażliwe.



✨ BĄDŹMY UWAŻNI

Zwracajmy uwagę na sygnały werbalne i ✨ niewerbalne.

Sposobów na ukrywanie samookaleczeń jest mnóstwo- blizny mogą być malowane korektorem, a te na nadgarstkach zasłaniane np. bransoletkami. Można również zadawać sobie ból w sposób, który nie zostawiają śladów na ciele.



AUTOAGRESJA to wszystkie zachowania, w których człowiek świadomie wyrządza sobie krzywdę.

SAMOOKALECZENIA

są też zachowania brawurowe i ryzykowne, które skutkują urazami ciała lub urazami “duszy”



ZAMIERZONE SAMOOKALECZENIA PEŁNIĄ RÓŻNE FUNKCJE:

- regulacja afektu (rozładowanie napięcia, lęku czy gniewu)
- zogniskowanie bólu (czyli zamiana bólu emocjonalnego na fizyczny w celu efektywnego zapanowania nad nim);
- wzrost poczucia autonomii i kontroli;
- przywracanie poczucia rzeczywistości (po występujących czasem po traumie epizodach lęku czy gniewu);
- karanie siebie, karanie innych i wywieranie wpływu na innych.

JEŚLI SPOTKASZ KOGOŚ, KTO NOŚI CHARAKTERYSTYCZNE SZNYTY CZY ŚLADY PO PRZYPALENIACH-ZAMIAST OCENIAC, SPRÓBUJ POMÓC:

- Reaguj stanowczo, ale spokojnie, bez panikowania.
- Nie bagatelizuj, spróbuj okazać zrozumienie- to klucz do nawiązania kontaktu.
- Pomóż znaleźć profesjonalną pomoc- terapia w nurcie poznawczobehawioralnym oraz dialog motywujący mogą pomóc w znalezieniu zdrowszych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Nie oczekuj natychmiastowego zaprzestania samookaleczeń- ponieważ ma ono charakter nawykowy, nagłe przerwanie może być zbyt trudne, szczególnie jeśli nie zostały zbudowane jeszcze nowe metody regulacji emocji.

