

ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΚΟΥΚΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
EMAIL: EKOUKIA@NURS.UOA.GR

Γενικά στοιχεία

- ❖ Υποκαταγραφή των περιστατικών
- ❖ Ποσοστά 13-15%, 13-18 ετών (14-17 peak)
- ❖ Κίνδυνος υποτροπής και αυτοκτονία
- ❖ Πολλαπλά μη προσδιοριζόμενα κίνητρα
- ❖ 50% Διαταραχές διατροφής - Διαταραχές προσωπικότητας - Κατάθλιψη – Χρήση ουσιών
- ❖ Εκφοβισμός και διαταραχή ταυτότητας – σεξουαλική προτίμηση
- ❖ Αυτισμός - ΔΕΠΥ
- ❖ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ❖ Ιστορικό: παραμέλησης κακοποίησης, προβλήματα σχέσεων με γονείς, δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις

ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

προγνωστικός παράγοντας

- Προδιάθεση ανάληψης ρίσκου (sensation seeking SS) – Αναζήτηση Διέγερσης Συναισθημάτων
- Έλλειψη Προσχεδιασμού (lack of premeditation) ενεργώ χωρίς σημασία στις επιπτώσεις
- Έλλειψη επιμονής (lack of perseverance) σε στοχοθετημένες συμπεριφορές - επείγουσες οι συναισθηματικά κατευθυνόμενες

ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

(17 ετών κορίτσι Β' Λυκείου)

Το κείμενο έχει μεταφερθεί αυτούσιο, με την προφορική έγκριση της μαθήτριας αφού εξηγήθηκε ο σκοπός της δημοσιοποίησης)

Δεν θυμάμαι ακριβώς πότε άρχισα να αυτοτραυματίζω τον εαυτό μου. Πάνε σίγουρα 3 χρόνια από τότε.

Ποτέ δεν μου έκαναν μπούλινγκ πέρα από κάποια σχόλια που άκουγα για εμένα.

Από μικρή δεν είχα το συνηθισμένο στυλ που θα έπρεπε να είχε ένα κορίτσι με βάση τα λεγόμενα του κόσμου. Στο γυμνάσιο άρχισα να γίνομαι ποιο "αγοροκόριτσο" να έχω ένα διαφορετικό στυλ από τα υπόλοιπα κορίτσια της ηλικίας μου. Άκουγα από τους γονείς μου και τους γύρω: "ντύσου ποιο κοριτσίστικα" δεν είναι ωραίο να ντύνεσαι έτσι, και κάπως έτσι άρχισα να νιώθω άσχημα με το εαυτό μου.

Άρχισα να αναρωτιέμαι τι κάνω "λάθος" και γιατί μου αρέσει να ντύνομαι όχι τόσο "κοριτσίστικα"

Κάπου εκεί άρχισα να αυτοτραυματίζομαι.

Και κάπου εκεί άρχισαν όλα. Άρχισα να εθίζομαι σε αυτό ένιωθα ωραία να βλέπω αίμα να κυλάει κύριος από τα χέρια μου. Ξέρω δεν ακούγεται φυσιολογικό κάποιος θα το χαρακτήριζε και απάνθρωπο κάποιος να κάνει κακό στον εαυτό του και να του αρέσει

Φαύλος κύκλος

- Αυτοτραυματισμός με στόχο τη ρύθμιση του αρνητικού συναισθήματος ή επίδρασης
- Το αρνητικό συναίσθημα ανακουφίζεται
- Βραχυπρόθεσμο αποτέλεσμα
- Αύξηση της ευαλωτότητας στην πρακτική του αυτοτραυματισμού
- Αρνητική Ενίσχυση

Σκέψεις εφήβων

55% «Θέλω να βγάλω από το μυαλό μου τα προβλήματα μου»

45% «Με βοηθάει να ηρεμήσω την ένταση που νιώθω και να χαλαρώσω»

Συναισθήματα εφήβου

Αίσθημα μουδιάσματος

Αίσθημα κενού

Αίσθημα αποσύνδεσης

Αυτοτραυματισμός ----- Αίσθημα ελέγχου-----διακοπή αποσυνδεδετικής εμπειρίας-----αίσθηση «πραγματικού» εαυτού

Οι γονείς μου δεν το είχαν καταλάβει ούτε το έχουν και κανένας δεν πρόκειται να το καταλάβει αν δεν έχει βρεθεί σε αυτήν την θέση ή να έχει κάποιον κοντινό να αυτοτραυματίζετε.

Είναι κάποια πράγματα στα παιδιά που αυτοτραυματίζονται που τα καταλαβαίνουν μόνο όσοι έχουν βρεθεί στην θέση τους. Συνέχισα να χαράζω τον εαυτό μου χωρίς λόγο για κάποιες περιόδους απλά γιατί μου άρεσε.

Πολλοί φίλοι μου, καθηγητές, οι προπονητές μου ακόμα και η μητέρα μου με έβλεπε συχνά με επιδέσμους στα χέρια και με ρωτάγανε τι έπαθα και εγώ σαν να μην συμβαίνει τίποτα τους έλεγα απλά χτύπησα στην προπόνηση ή γενικά χτύπησα κάπου και μου έλεγαν «αα οκ περαστικά» ξέρω γω.

Τί μπορώ να κάνω (εκπαιδευτικός)

1. Παραμένω ψύχραιμος
2. Πρώτες βοήθειες
3. Κλήση επειγόντων
4. Ρωτάμε το παιδί αν πονάει
5. Αναλγητικό

Εκτίμηση του κινδύνου και του επιπέδου ανησυχίας

- I. Μειωμένη διάθεση
- II. Συμπεριφορικές αλλαγές (απομόνωση – ενοχλητικός)
- III. Έκφραση ανημποριάς – μη ελπίδας
- IV. Χαμηλή αυτοαξία και μίσος για εαυτό
- V. Έλλειψη υποστηρικτικού δικτύου (οικογένεια φίλοι)
- VI. Εκφράσεις αυτοκτονικού ιδεασμού
- VII. Προηγούμενος αυτοτραυματισμός
- VIII. Εκφοβισμός
- IX. Διαταραχές φίλου και σεξουαλικής ταυτότητας
- X. Χρήση ουσιών
- XI. Πρόσφατη αυτοκτονία μέλους οικογένειας ή φίλου
- XII. Απώλεια και πένθος

Στοιχεία

- Εμπιστευτικότητα vs καθήκον (διευθυντής και γονείς) – Συζήτηση με τον έφηβο
- Η αποκάλυψη μπορεί να επιδεινώσει την αίσθηση της έντασης
- Ομαδική ομιλία με γονείς εκπαιδευτικός έφηβος

Βραχυπρόθεσμες Στρατηγικές παρέμβασης

- ❖ Απομάκρυνση από το δωμάτιο επικίνδυνων αντικειμένων
- ❖ Σφίγγω παγάκι μέχρι να λιώσει
- ❖ Χτυπάω ένα μαξιλάρι
- ❖ Ασκήσεις αναπνοής

Μακροπρόθεσμες

- Χτίζω δίκτυα υποστήριξης για τον έφηβο (οικογένεια, φίλοι, εκπαιδευτικοί)
- Αντικαθιστώ αυτοτραυματισμό με άλλη δραστηριότητα ασφαλή π.χ άθλημα, βόλτα με τον σκύλο, παρακολούθηση τηλεόρασης fb...
- Έκφραση συναισθημάτων π.χ συζήτηση, γράφω ένα γράμμα, ζωγραφίζω αυτό που νιώθω κρατάω ημερολόγιο
- “Hope box” – Κινητό – θετικά πράγματα της ζωής τους (αναμνήσεις, φωτογραφίες, όμορφα λόγια)

Αν κάποιο παιδί που χαρακωνόταν το έβλεπε θα ήξερε είδη ότι και εγώ χαρακώνομαι δεν θα ρώταγε καν.

Πριν περίπου 6-7 μήνες έχασα τον πατέρα μου. Τότε ήταν που έχασα τα πάντα ξανά έπεσα στην άβυσσο που με δυσκολία είχα ξεφύγει. Παρόλα αυτά με βοήθησε.

Είδα την μάνα μου πάνω από φέρετρο είδα την μάνα μου να τρέχει σε νοσοκομεία και δεν θέλω να την ξανά δω εξετίας μου ειδικά από θέληση δικιά μου. Αυτή είναι η δικιά μου "άγκυρα". **Κάθε παιδί που κάνει κακό στο εαυτό του πρέπει να βρει την δικιά του "άγκυρα" για να συνεχίσει.**

Δεν έχω σταματήσει να χαρακωνομαι αλλά το έχω ελλατωσει και δεν κάνω τόσο βαθιές πληγές όπως τότε. Σίγουρα με βοήθησαν και κάποιοι καλοί φίλοι αλλά όσο και να έχεις τους φίλους σου αυτός είναι ένας αγώνας με τον εαυτό σου και εγώ έχω βγει νικήτρια μέχρι τώρα.

Φροντίδα εαυτού (εκπαιδευτικός)

1. Μοιράζομαι την εμπειρία
2. Αποδέχομαι τα συναισθήματα: λύπη, σοκ, θυμός, φόβος, αηδία, σύγχυση, αδυναμία
3. Δυσκολία στην ενσυναίσθηση
4. Εμπλέκω άλλους

Και μια συμβουλή από τα παιδιά που αυτοτραυματίζονται με οποιοδήποτε τρόπο, μην μας λέτε "σταματήστε το για εμένα σε παρακαλώ" πρώτον αν μπορούσα θα το είχα σταματήσει από μόνη μου και όχι για εσένα γιατί ξέρω ότι μου κάνει κακό και δεύτερον δεν θα σταματήσουμε για εσάς οποίος και να είστε απλά θα σταματήσουμε να σας το λέμε και σιγά σιγά θα απομακρυνόμαστε από εσάς γιατί θα μας κατακρίνετε που συνεχίζουμε και αυτοτραυματιζόμαστε και δεν σταματήσαμε για εσάς.