Agnieszka Pasztak-Opiłka

Samouszkodzenia i próby samobójcze w grupie dzieci i młodzieży- wsparcie w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej

Dąbrowska Przystań w Navigare

Projekt bezpłatnej pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży

DĄBROWA GÓRNICZA dla aktywnych

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej

Dąbrowa Górnicza

materiały edukacyjne
webinar 1

Samouszkodzenia i próby samobójcze w grupie dzieci i młodzieży- wsparcie w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej

dr Agnieszka Pasztak-Opiłka

Psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta TUS. Specjalizuje się w diagnostyce psychologicznej dzieci od 3 miesiąca życia, w diagnozie dzieci starszych i dorosłych. Pracuje psychoterapeutyczne z dziećmi i z dorosłymi w obszarze zaburzeń lękowych, trudności w radzeniu sobie z codziennymi problemami. Wieloletni adiunkt uniwersytecki, autorka licznych publikacji polsko- i anglojęzycznych w kraju i za granicą.

“Rozmawiajmy z dziećmi, rozmawiajmy ze sobą nawzajem. Rozmawiajmy o wszystkim, o tym co ważne i o drobiazgach. Wtedy okaże się, że te duże problemy robią się całkiem małe".

Samouszkodzenia (NSSI= *Non-Suicidal Self Injury*)

DEFINICJE:

- Celowe, ukierunkowane na siebie uszkodzenie tkanki ciała bez intencji samobójczych i w celach, które nie są usankcjonowane społecznie (za: International Society for the Study of Self-Injury)
- Zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, a jest dokonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i/lub zakomunikowania o nim (Walsh, 2014)
- Samookaleczenie (silniejszy emocjonalnie wydźwięk słowa)= samouszkodzenie (bardziej popularne nazewnictwo, różne uszkodzenia, nie tylko cięcie skóry)

3 kluczowe czynniki związane z NSSI u młodych ludzi (dane z 2025 roku):

- dysregulacja emocjonalna
- lęk
- styl przywiązania

Zmiana przyczyn w ostatnich latach:

- 2012- 27,9% konflikty z rodziną i przyjaciółmi,
- 2022- 44,5% problemy psychiatryczne (w tym depresja i silny lęk o przyszłość)

Różnice NSSI a SUI

aspekt oceny	NSSI	SUI
zamiar	dążenie do bólu	ucieczka od bólu
obrażenia	niewielkie	poważne
chroniczny wzorzec	jest	na ogół brak
różnorodność metod	wiele	jedna
przebieg cierpienia	sinusoidalny	stały
zawężenie poznania	brak	jest
ograniczenie dostępu do środków	na ogół nie skuteczne	konieczne
kluczowy problem	przedmiotowe traktowanie ciała	obniżony nastrój

Czynniki ryzyka SUI u osób z NSSI

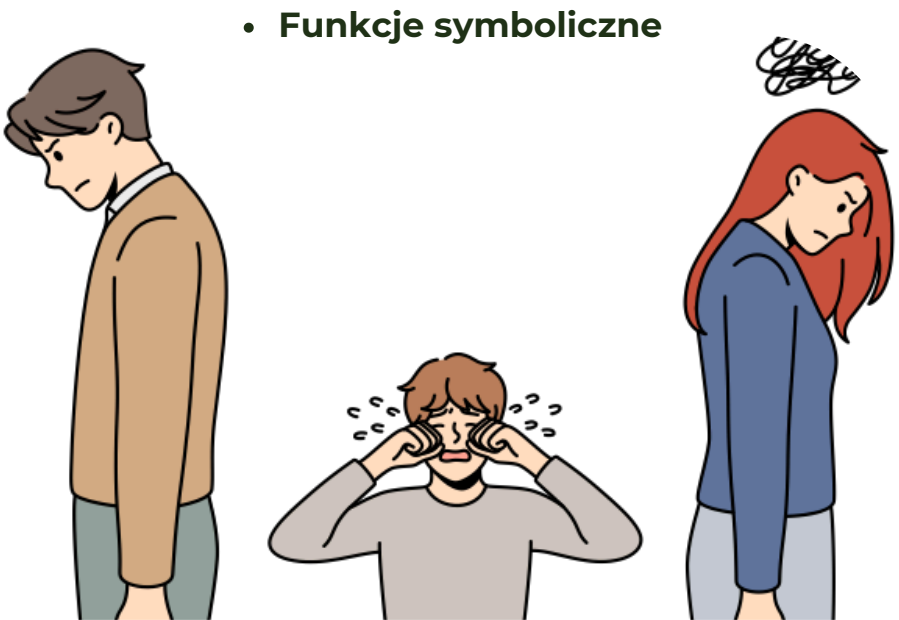
- wczesny początek około 13-17 rż lub wcześniej
- ilość epizodów- 21-50 epizodów to najwyższe ryzyko, bo samouszkodzenie staje się dominującą strategią radzenia sobie
- im więcej metod, tym większe ryzyko
- większa inwazyjność
- samouszkodzenia o lokalizacji innej niż ręce

Funkcje samouszkodzeń

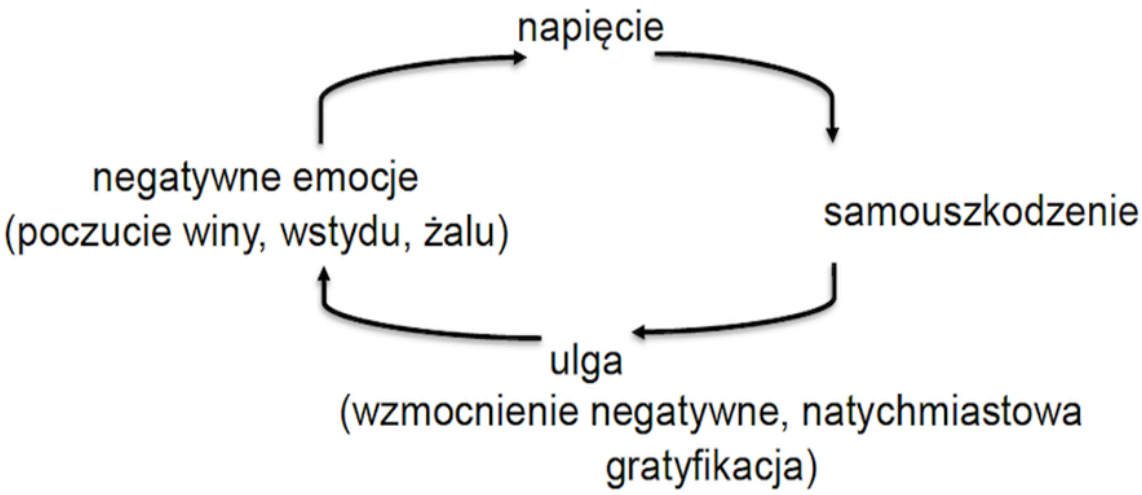
- **Funkcje intrapsychiczne**
  - samokaranie
  - odzyskanie poczucia kontroli w jakimś obszarze
  - mechanizm wprawiania w dobre samopoczucie
  - pozbywanie się negatywnych emocji
  - strategia radzenia sobie ze stresem

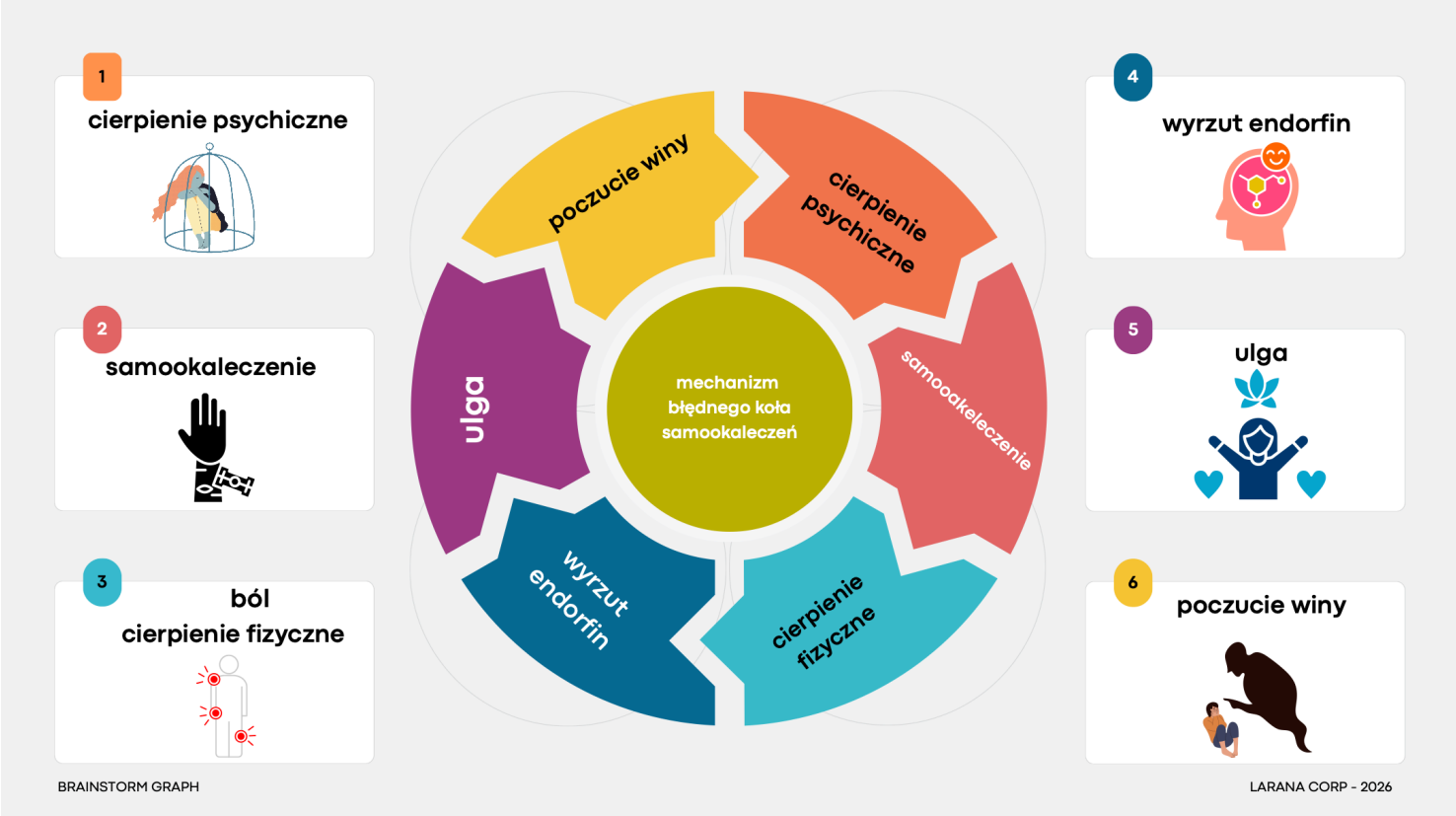
- **Funkcje komunikacyjne**
  - sposób wyrażania potrzeb – chęć bycia dostrzeżonym, bycia traktowanym poważnie, rywalizacja o uwagę rodziców

- **Funkcje symboliczne**



Mechanizm działania samouszkodzenia





Fakty i mity

- to nieudane próby samobójcze? MIT
- dotyczą tylko młodych kobiet? MIT
- jednoznacznie świadczą o osobowości borderline? MIT
- służą zwracaniu na siebie uwagi? MIT
- jednoznacznie świadczą o przebytej traumie? MIT

Jak zbierać wywiad z dzieckiem samookaleczającym się?

- *W jakich sytuacjach zadajesz sobie ból?*
- *Co się działo wcześniej tego dnia? (kłótnie, klasówki i in.)*
- *Jak się czujesz wtedy fizycznie? (zmęczenie, brak snu, bóle głowy i in.)*
- *Jakiego typu samookaleczenia podejmujesz?*
- *Jak rozległe są rany?*
- *Gdzie się znajdują?*
- *Kiedy to robisz? (dzień/ noc)*
- *Jak często?*
- *Jaka jest funkcja samouszkodzeń ? (ulga, samokaranie, regulacja emocji, przypodobanie się innym, inna?)*
- *Kiedy zrobiłeś to pierwszy raz?*
- *Czy robisz to przy kimś czy w samotności?*
- *Jakie emocje temu towarzyszą?*
- *Jak się czujesz 5/10/30/60 minut po?*
- *Jakie jest ich nasilenie?*
- *Jakie myśli towarzyszą okaleczaniu się?*
- *Jak reguje otoczenie?*

Jak pomóc dziecku?

Dziecko po wstępnej diagnozie powinno być skierowane do specjalisty (psychologa/ psychoterapeuty a potem ewentualnie również psychiatry). Pracują oni w różnych nurtach, jednak trzeba pamiętać, że na ogół w nurtach tych, podobnie jak w psychoterapii poznawczo- behawioralnej brak jednego protokołu.

Plan leczenia ustala się według funkcji, jaką pełni objaw, a nie według samego objawu.

- Ważna jest dokładna diagnoza, szczególnie w aspekcie określenia wyzwalaczy, funkcji objawu, reakcji otoczenia i jego roli na utrzymywanie się objawu oraz znaczenia czynników rodzinnych (komunikacja, historia SUI i NSSI w rodzinie).
- Specjalista podpisuje dokumenty bezpieczeństwa
- Prowadzi psychoedukację w rodzinie
- Pracuje nad przekonaniami poznawczymi
- Istotny jest wpływ pozostałych czynników, które mogą sprzyjać lub pomagać w ustąpieniu objawu (np. szkoła, deprywacja snu, inne uzależnienia, relacje społeczne, stan zdrowia somatycznego, sytuacja rodzinna i relacje rówieśnicze itd.).
- Należy przeanalizować znaczenie następstw samookaleczenia
- Szukanie alternatywnych zachowań zastępczych.
- Praca z rodzicami.

Wzmocnienie działania czynników ochronnych

- Ważne dawanie uwagi i wsparcia, ale bez presji na zmianę.
- Pomoc w wypracowaniu innych strategii radzenia sobie (trwa w czasie!).
- Unikanie oceniania, straszenia, konieczności zmiany (będzie kłamać).
- Nie można koncentrować się wyłącznie na temacie NSSI (ważne wspieranie w obszarach, gdzie są zasoby).

CHCESZ POCZUĆ SIĘ LEPIEJ? ZACZNIJ OD ROZMOWY

PROPONUJEMY BEZPŁATNE:

- konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży mieszkających na terenie Dąbrowy Górniczej, urodzonych w latach 2005-2015.
- 9 webinarów online prowadzonych przez najwyższej klasy specjalistów,
- udział w jesiennej konferencji.

KIEDY?

Od maja do grudnia 2025 roku.

DĄBROWSKA NAVIGARE PRZYSTAŃ

PAMIĘTAJ, ŻE POMOC TO NIE SŁABOŚĆ, TO SIŁA!

ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE!

606 761 131
PRZYSTAN@NAVIGARE.EDU.PL
WWW.PRZYSTAN.NAVIGARE.EDU.PL

OBSERWUJ NAS W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

DĄBROWA GÓRNICZA dla aktywnych
Zadanie publiczne jest finansowane ze środków Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Górniczej
Dąbrowa Górnicza
NAVIGARE stowarzyszenie
radio ESKA
PSYCHOLOGIA NASTOLATKA
dziecko w zagłębiu