



- Próbáljunk meg nyugodtan és gondoskodással közeledni az önsértőhöz! 
- Távolítsuk el az öngyilkosságra és önsértésre lehetőséget adó eszközöket!
- Nyújtsunk elsősegélyt! Vizsgáljunk meg a sérüléseit, mérjük fel, hogy szükség van-e orvosi ellátásra, mint pl. a sebek összevarrására!
- Nyújtsunk támaszt a gyerekeknek, közvetítsük felé, hogy fontos nekünk és törődünk vele, bízunk benne! Az önsértés nem olyan helyzet, amit érdemes bagatellizálni, vagy várni, hogy magától jobbra forduljon.
- Nyugodt, félreeső helyen beszéljünk vele, ne hagyjuk egyedül!
- Fogadjuk el őt, még akkor is, ha nem értünk egyet azzal, amit csinál!
- Fontos, hogy megértsük, az önsértés leggyakrabban a lelki fájdalommal való megküzdést szolgálja.
- Hallgassuk meg! Legyünk elérhetőek és türelmesek!
- Kérdezzük meg, hogy mit gondol az önsértéséről! Beszél róla már valakivel? Mikor és hogyan sértette meg magát? Milyen szándékkal? Öngyilkossági készítése volt-e? Mit használt hozzá, mit érzett utána, gondolt-e arra, hogy megismételné?
- Törekedjünk felkelteni benne a reményteli jövő lehetőségeit!
- Fedezzük fel, hogy mik az egyéni erősségei, és bátorítsuk abban, hogy használja azokat, segítsük, hogy minél több dologban részt vegyen, támogassuk az érdeklődési körét (közösségi programok, klubok, sport)!
- Sokat tudunk segíteni azzal, ha képesek vagyunk meghallgatni a fiatalot, de a szakszerű ellátás érdekében ne habozunk szakemberhez fordulni, keressünk megfelelő segítséget a gyermekünknek. Ajánljuk fel, hogy elkísérjük!

- Ne mondjunk semmi olyat, ami az önsértőben növeli a bűntudat vagy a szégyen érzését („Mit csináltál magaddal?!”, „Mit fognak rólunk gondolni?”, „Normális vagy?”), hisz a legtöbben amúgy is alacsony önértékeléssel küzdenek! Az önsértés nyomait sokan azért is rejtegetik, mert szégyellik, bűntudatuk van. 
- Ne hibáztassuk! Az önsértés gyakran kapcsolódik a krízis állapotához. Ilyenkor jó, ha tudunk uralkodni az érzelmeinken és figyelni a másokra.
- Ne zsaroljuk érzelmileg! („Ha szeretnél, nem csinálnád ezt!”)!
- Az önsértés negatív következményeiről való beszélgetés során fontos, hogy ne ismételtessük azokat vádlóan! A következményekkel a legtöbben tisztában vannak, de segítség nélkül képtelenek változtatni.
- A segítségkérés során legyünk körültekintőek, ne beszéljünk a serdülő önsértéséről más, illetéktelen személyek előtt, mert ezzel kellemetlen helyzetbe hozhatjuk, akár megszégyeníthetjük!
- Ne próbáljuk meg arra tanítani, hogy szerintünk mit kellene tennie! Ahogy minden gyerek, úgy minden önsértő eset is egyedi. Fontos tehát, hogy mindenki a saját útját találja meg a gyógyulás felé. Ebben tudjuk őt támogatni. Ahogy a serdülőkör, ez az állapot sem fog örökké tartani!
- Sok esetben a megdöbbenésünk valamiféle tehetetlen haragba torkollhat. Fontos, hogy kontrolláljuk szélsőséges érzelmeinket, ne cselekedjünk dühödten az önsértő viselkedése miatt, mert ezzel megijeszíthatjuk, elbizonytalaníthatjuk, így még jobban önmagába fordulhat!
- Ne üssük meg a gyerekünket! Amellett, hogy az agresszivitás minden formája káros, ha megütöm a gyereket, közben pedig azt mondom neki, hogy ne bántsa magát, az ellentétes üzenetet hordoz, hiteltelenné válik.

SEGÍTSÉGKÉRÉS LEHETŐSÉGEI

Az önsértő magatartás bár nem minden esetben kíván sürgősségi ellátást, komoly és beavatkozást igénylő helyzetet jelent, mivel azt jelzi, hogy a gyermek/serdülő aktuálisan nem tud egészséges, megfelelő módon megküzdani valamivel az életében.

Ezért fontos, hogy ne hagyjuk magára problémájával az illetőt! A család, a barátok kifejezett támogatása, a biztonságos, szeretettel légtér védelmet jelenthet az önsértéssel szemben. A nevelési stratégiák korrekciója, javítása is része lehet a segítségnyújtásnak.

Amikor az önsértő magatartás hátterében depresszió, pszichoaktív szerhasználat vagy egyéb mentálhigiénés nehézség is megjelenik, ha az önsértés gyakori, időben elhúzódó, akkor különösen fontos, hogy legyen kapcsolat egy terapeutával, mivel ezek a befejezett öngyilkosság tekintetében magas kockázati tényezők.

Viszont, ha egy gyerek/serdülő öngyilkossági gondolatokat hangoztatott, öngyilkosságot kísérelt meg, vagy súlyos önsértést követett el, sürgősen ki kell vizsgálnia egy pszichiáternek vagy pszichológusnak.

Amikor bármilyen fizikai épségre káros állapot is fennáll (mert pl. valaki nem eszik, nem iszik, napok óta nem alszik stb.), akkor a Sürgősségi Betegellátó Osztály látja el, ha a pszichés állapot mellett nincs testi veszélyeztetettség, akkor a 18 éven aluliakat a gyermek, a 18 éven felülieket a felnőtt pszichiátriai osztályra kell kísérni.

Életveszély esetén azonnal hívjunk mentőt!

Ha bizonytalanok vagyunk, nem tudjuk eldönteni az önsértő magatartás mögötti szándékot, telefonon konzultáljunk szakemberrel, aki segíthet ebben!

A krízishelyzetben lévő személyt az állapota súlyosságának megfelelően az alábbi segítőhelyekre, intézményekhez delegálhatjuk:

Egészségügyi intézmények Pécssett:

Orvosi ellátás:

- PTE Klinikai Központ Gyermekgyógyászati Klinika
- PTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika
- PTE Sürgősségi Betegellátó Osztály

Pszichológiai, pszichiátriai ellátás:

- PTE Klinikai Központ Gyermekgyógyászati Klinika Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Osztály
- EEI Gyermekpszichiátria
- INDIT Közalapítvány Addiktológiai Ambulancia
- INDIT Közalapítvány Kamasz Addiktológiai Regionális Centrum

Pszichológiai tanácsadás:

- Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ
- Pedagógia Szakszolgálat

Iskolai színtér:

- védőnő, iskolaorvos
- iskolapszichológus
- iskolai szociális munkás
- gyermek- és ifjúságvédelmi felelős

Anonim mentálhigiénés tanácsadás:

- INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda

Telefonos lelkisegély szolgálat:

- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány Lelkisegély-vonal: 116-111
- Ifjúsági Lelki Elsősegély: 137-00
- Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat: 06-80-505-390

ÖNSÉRTÉS KAMASZKORBAN

információs kiadvány az önsértésről
szülők, hozzátartozók számára



Mindannyian vagyunk néha türelmetlenek, indulatosak vagy akár agresszívek. A düh egy teljesen hétköznapi érzélem, általános jelenség, ám az erre adott reakciónk lehet nem hétköznapi, akár deviáns is. Agressziókat fordíthatjuk kifelé (törünk, zúzunk) vagy befelé (önmarcangolás, önpusztítás, drog- vagy alkoholfogyasztás). A serdülő fiataloknál sincs ez másképp. A befelé fordított agresszió egyik példája az önsértés, ami leginkább a kontrollálhatatlannak tűnő érzelmekkel (indulatok és feszültség) való megküzdés egy sajátos módja. Probléma akkor van, ha általános megküzdési stratégiává válik, ha hosszabb ideig fennmarad és gátolja, eltéríti a személy tipikus ütemű fejlődését élete különböző területein. Az önsértés ezért komoly terhet, megpróbáltatást jelenthet a serdülő és környezete számára. Annál is inkább így van ez, hiszen nehezen érthető, miért akar valaki önmagának szándékosan sérülést, fájdalmat okozni.

SERDÜLŐKOR

Az életutunk során különböző fejlődési szakaszokon megyünk keresztül. A felnőtté válás legkritikusabb része a serdülőkor, hiszen – bár egész életünkben fejlődik, változhat – ekkor alakul ki az identitás, az én-azonosság, vagyis az egyén saját magáról mint egyedi személyről alkotott képe. Ennek során meghatározó események történnek, elindul a családtól való érzelmi függetlenedés, a nemi szereppel való azonosulás, a felnőtt társadalmi szerepvállalás, körvonalazódik a pályaválasztás stb. Mindez megterheli a kialakuló személyiséget, ráadásul ebben az időszakban az önértékelés is sokaknál alapvetően alacsony szintű. A felmerülő új helyzetek, kihívások folyamatos alkalmazkodást követelnek meg. Hogy ezekkel ki, hogy tud megbirkózni, az egyénenként változó. Némelyeknél, ha az általános serdülőkori problémákon kívül további nehézségek torlódnak fel (pl. kapcsolati kudarcok, veszteségek, önértékelés sérülése), a megküzdőképesség összeomolhat.

Az élet különböző területein bekövetkezett kudarcélmény, illetve súlyos lelki megterheltség nyomán előfordulhat szorongás, depresszió, pszichoaktív szerhasználat (gyakori alkohol-, kábítószerhasználat), viselkedésszavar (szélső-

ségesen agresszív magatartás, rendszeres szabályszegés stb.), önsértés, öngyilkossággal kapcsolatos fantáziák és öngyilkosság.

A serdülők számára a sokszor krízishelyzetekhez köthető önsértések elsősorban a feszültséglevezetést szolgálják, ellentétben azzal a vélekedéssel, miszerint a háttérben „feltűnési vágy” vagy a „manipuláció” szándéka húzódik. Az önsértés közvetlen kiváltó tényezői lehetnek többek között családi konfliktusok, szégyenérzet vagy elutasítás, szakítás vagy veszteség, bántalmazás.

Különösen veszélyeztetettek az önsértés szempontjából a szexuális és nemi kisebbséghez tartozó serdülők, akik gyakori célpontjai lehetnek iskolai zaklatásnak és más negatív hatásoknak is. Veszélyeztetettségüket befolyásolják a máságra adott környezeti (család, iskola, más intézmények) reakciók és azok következményei (kiközösítés, megbélyegzés, zaklatás, bünbakképzés és hátrányos megkülönböztetés).

AZ ÖNSÉRTÉS

Az önsértés a test szövetének szándékos, társadalmilag nem elfogadott megsértése, ami leggyakrabban egy éles tárggyal (kés, penge, üvegdarab) ejtett felületes, de vérző sérülés, vagy a test szövetének másfajta károsítása (égetés, ütés, karmolás, harapás, sebek begyógyulásának akadályozása stb.).

Ezzel szemben társadalmilag elfogadottnak számítanak az olyan testmódosítások, mint pl. a tetoválás, piercing vagy a hegtetoválás.

A veszély felméréséhez és a beavatkozás módjának megválasztásához szükséges az önsértő magatartás szándékának megértése, mely lehet öngyilkossági vagy nem öngyilkossági célzatú. Az öngyilkossági szándékú önsértés háttérében a halál hite vagy reménye áll.

Az esetek többségében viszont nem öngyilkossági szándékú az önsértés, a háttérben valamiféle negatív állapot

megszüntetése, belső konfliktus feloldása vagy egy pozitív állapot elérése (megnyugvás, ellazulás) áll:

- az üresség és depresszió érzésétől való szabadulás
- a feszültség csökkentése, megkönnyebbülés
- az egyént elárasztó intenzív érzésektől való szabadulás
- a lelki fájdalom kifejezésre juttatása
- a zsidbadtságtól, érzéketlenségtől való menekülés
- bűntudat enyhítése, önbüntetés
- a harag kifejezése, illetve a harag érzésének megszüntetése
- mások viselkedésének befolyásolása
- a saját test feletti kontroll érzésének gyakorlása
- a biztonságérzet megteremtése, vagy az elidegenedés érzésének kifejezése, illetve az azzal való megküzdés.

A legtöbben „kinőhetik” az önsértő magatartást, de vészjelzésnek kell felfogni, ami mutatja, hogy nem tipikus irányba alakul a fiatal problémákkal való megküzdési képessége. Előfordul, hogy a viselkedéssel együtt más is (depresszió, evészavarok, hiperaktivitás/figyelemzavar, személyiségzavar stb.) megnyilvánul.

ÁRULKODÓ JELEK LEHETNEK:

- Az alkar és a test egyéb részein található kis vágások („tigriscsíkok”) vagy egyéb sérülések (hegek, égési nyomok).
- Nem időjárásnak megfelelő öltözködés. Az önsértő szégyelli, takargatja sérüléseit, ezért olyan ruhákat hord, amik ezeket elfedik (pl. meleg időben, hőségben is zárt, hosszú ruházat).
- Érzelmi (bánat, szégyen, harag, bűntudat, szorongás, lehangoltság), továbbá viselkedésbeli (visszahúzódás, érdektelenség, ingerlékenység, dühkitörések, gyakori sírás, könnyezés, étvágy/alvás megváltozása) vagy kapcsolati (elszigetelődés) változások, az iskolai teljesítmény romlása.

TANÁCSOK SZÜLŐKNEK, HOZZÁTARTOZÓKNAK

Ne hibáztassuk magunkat!

Érthető, ha egy ilyen eset kapcsán elkezdjük magunkat okolni gyermekünk állapota miatt. „Hol rontottam el?”, „Talán nem adtunk neki elég szeretetet?” De ahhoz, hogy hatékonyan tudjunk segíteni, próbáljunk aktuálisan a helyzet megoldására koncentrálni.

Igyekezünk optimistán nézni a jövőt!

Az önsértéssel megküzdni sokszor hosszú és nehéz folyamat. Annak érdekében, hogy ez a folyamat ne szakadjon meg, soha ne adjuk fel a hitet, hogy mindig lehet jobb! Nem kevés időt vesz igénybe, mire kikapasztaljuk, mi is az, ami igazán a segítségünkre lehet. Elengedhetetlen, hogy rugalmasak és mindig készek legyünk arra, hogy változtassunk eddigi nevelési szokásainkon. Ebben a folyamatban érdemes szakember segítségét kérni!

Ne maradjunk egyedül a problémával, keressünk támaszt magunknak is!

Ragadjunk meg minden olyan lehetőséget, ahol informálódhatunk a témában (pl. iskolapszichológus, segítő szakemberek). A szülők időnként tarthatnak összejöveteleket, részt vehetnek segítő intézményekben szervezett programokon, ahol megoszthatják tapasztalataikat és támaszt nyújthatnak egymásnak.

További kérdésekkel az alábbi elérhetősegeken érdeklődhet:

Drogprevenció Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1. +3672/416-405,
+3630/632-2029
alter.indit@gmail.com



A Drogprevenció Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: www.drogprev.hu

A kiadvány a Belügyminisztérium támogatásával készült.