

Samookaleczenia – ich przyczyny, znaczenie, reagowanie



Prowadząca: Danuta
Hałasiewicz-Tokarska

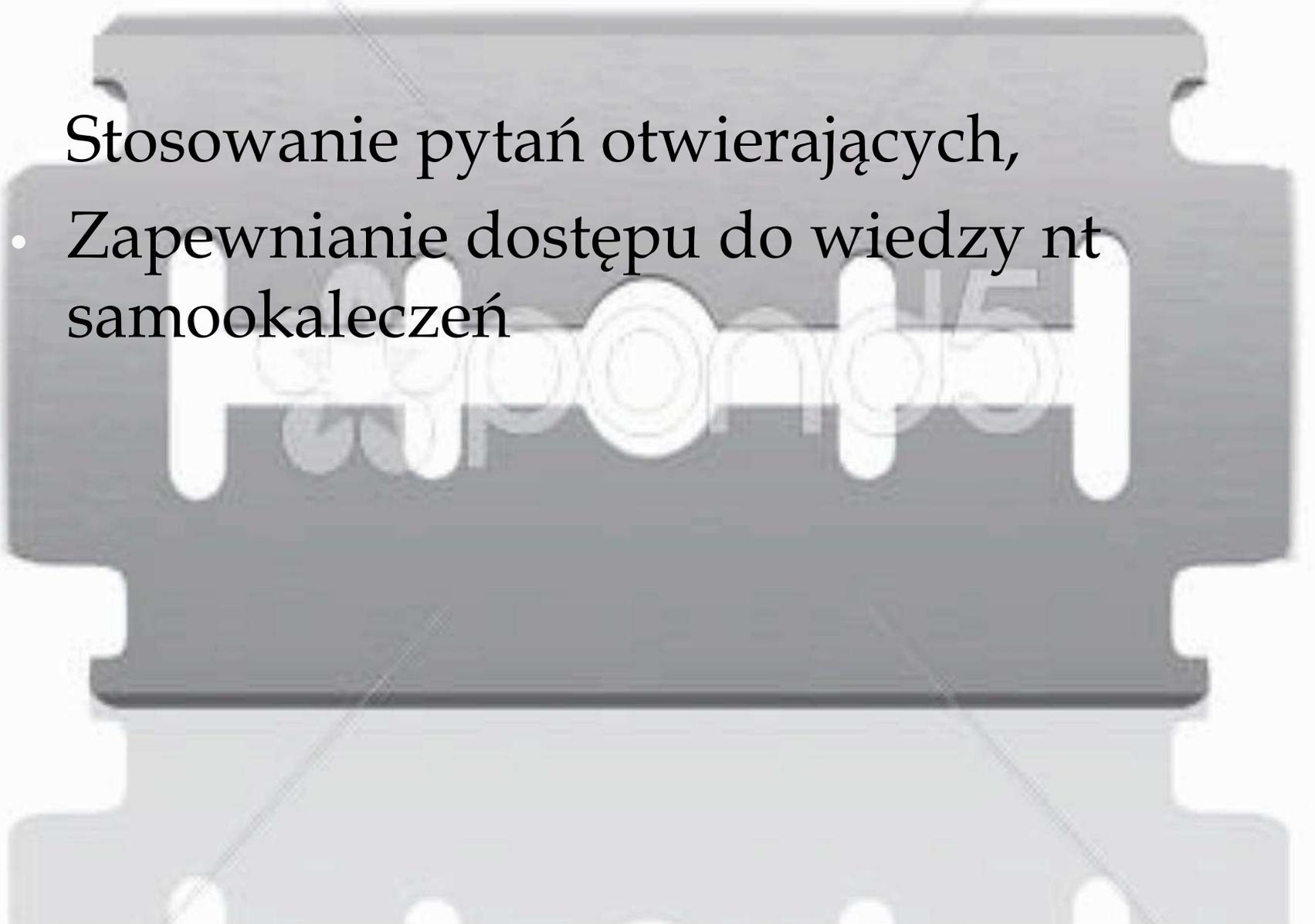
Pomoc osobom uszkadzającym się

Podstawowe zasady

Wiedza na ten temat –

- delikatne wybadanie sprawy jak najwcześniej to możliwe





Stosowanie pytań otwierających,

- Zapewnianie dostępu do wiedzy nt samookaleczeń

Pomocne reakcje

Akceptacja, zrozumienie, współczucie,
szacunek,

- Patrzeć na **człowieka**, a nie tylko jego rany,

Kiedyś, gdy znalazłam się na oddziale powypadkowym, wydawało mi się, że wszyscy mnie ignorują i złością się na mnie, ale gdy trafiłam tam innym razem, pielęgniarka zrobiła mi herbatę, usiadła i pogawędziła ze mną. Bardzo mi to pomogło. Po raz pierwszy ktoś zdawał się myśleć, że być może okaleczam się nie bez powodu.

Dezaprobuujące, potępiające i karzące reakcje nikomu nie pomagają i przyczyniają się tylko do pogorszenia samopoczucia jednostki (a także zwiększają prawdopodobieństwo, że znów podejmie ona samouszkodzenia) oraz zniechęcają ją do dalszego poszukiwania pomocy.

Umocnianie

Wszystkie osoby korzystające z opieki powinny być traktowane jak ludzie w pełni sprawni, zaradni, mający wobec siebie pełne prawa i obowiązki.

- Placówki świadczące usługi nie powinny pogłębiać ubezwłasnowolnienia ludzi zwracających się do nich, ale zachęcać ich do brania swego życia i rozwoju osobistego we własne ręce.

Stwarzać możliwości wyboru form pomocy

Konfrontacja z przyczynami samouszkodzeń

Należy zbadać potrzeby i pragnienia danej osoby i uzgodnić z nią odpowiedni sposób dalszego postępowania bądź ewentualnie skierować ją do innej placówki czy terapeutki.

- Konieczne jest dowiedzenie się, co leży ZA samouszkodzeniem

Korzystne sposoby pomocy

Nieustanne dostarczanie jednostce okazji do wyrażania własnych odczuć i trudności oraz udzielanie jej wsparcia.

- Poradnictwo/terapia: wspierający związek, w ramach którego jednostka może odkrywać treści kryjące się za jej samouszkodzeniem i zająć się dawnymi doświadczeniami oraz ich skutkami
- Cała gama rozmaitych terapii i podejść wspomagających eksplorację, ekspresję, relaksację, budowanie szacunku do siebie bądź sprzyjających lepszemu kontaktowi z własnym ciałem.

c.d.

Zajęcia grupowe: okazja do dzielenia się doświadczeniami i wzajemne udzielanie sobie wsparcia przez osoby, z którymi jednostka może się zidentyfikować.

- Udzielanie pomocy w rozwiązywaniu głębszych problemów pojawiających się na bieżąco w życiu jednostki, które mogą przyczyniać się do powstawania napięć związanych z zakwaterowaniem, finansami, izolacją, opieką nad dziećmi, przemocą w rodzinie, napastowaniem lub wykorzystaniem seksualnym.

Leki

Ostrożnie!

- Mogą nasilać poczucie bezradności
- Niektóre rozluźniają na tyle, że wzmacniają zachowania samouszkodzające

Reagowanie na obrażenia ciała

Okazanie troski,

- Pamiętanie o szoku danej osoby,
- Informacja o pielęgnacji siebie,

Wsparcie

- Może istnieć potrzeba rozmowy
- Ważne jest zapewnienie czasu, spokoju, uwagi,
- Nie powinno być ono powiązane tylko z zachowaniem samouszkodzającym
- Uczenie samodzielnego poszukiwania wsparcia

Oddziaływanie samouszkodzeń na innych

Wspieranie osób powiązanych poprzez udzielanie informacji oraz inne formy wsparcia

Zadbanie o siebie

- Możliwość „odciążenia”,
- Debriefing,
- Wsparcie innych osób (w placówce – inni pracownicy)
- Zrozumienie własnych reakcji

Implikacje do postępowania terapeutycznego

- Praca nad budowaniem zaufania do otoczenia, budowaniem pozytywnych relacji z ludźmi, zabezpieczanie potrzeby bezpieczeństwa,
- Praca nad budowaniem tożsamości (indywidualnej i zbiorowej),
- Praca nad przejmowaniem odpowiedzialności za naukę, zachowanie, zdrowie, ciało,
- Nauka rozpoznawania uczuć i radzenia sobie z nimi, nauka radzenia sobie z napięciem.

- Trening intra- i interpersonalny,
- Trening asertywności,
- Trening relaksacyjny. Praca z ciałem.
- Zagospodarowanie emocjonalne , unikanie pustki wewnętrznej. Rozbudzanie zainteresowań.
- Budowanie sieci wsparcia, poszukiwanie osób ważnych, znaczących, życzliwych.
- Nauka przyjmowania pomocy od innych, proszenia o pomoc.

Podsumowanie

- Rozpoznanie i zadbanie o potrzeby danej osoby
- Traktowanie godne i z szacunkiem
- Integracja ze sobą i ze środowiskiem
- Szeroko rozumiane wsparcie
- Odkrywanie „co zamiast”