

"Kiedy żyletka jest jedynym  
rozwiązaniem - problem autoagresji i  
samobójstw wśród dzieci i  
młodzieży"

Iga Katarzyna Mieloch

# Ponure statystyki

- **W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych (gov.pl).**

# Depresja wśród dzieci i nastolatków

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od 100 do 200 prób => tym samym można założyć, że w roku 2021 roku starania o odebranie sobie życia mogło podjąć od 12,7 do 25,4 tys. osób niepełnoletnich.

# SZCZĘŚLIWE HORMONY

## Jak je aktywować?



### DOPAMINA

Hormon nagrody

- Ukończ rozpoczęte zadania
- Świątuj małe sukcesy
- Słuchaj ulubionej muzyki
- Wysypiaj się
- Spędzaj czasu na słońcu
- Medytuj



### OKSYTOCYNA

Hormon miłości

- Spędzaj czas z bliskimi
- Spędzaj czas ze zwierzętami
- Szczere komplementy
- Bądź uprzejmy (dziękuję, do widzenia, proszę)
- Zakochaj się



### SEROTONINA

Stabilizator nastroju

- Ulubiona aktywność fizyczna
- Czytanie książek
- Zdrowa mikrobiota jelitowa
- Zbilansowane żywienie
- Oddaj się swojemu hobby
- Masaż, medytacja, joga, tai chi



### ENDORFINA

Środek przeciwbólowy

- Jedz ulubione potrawy
- Rób intensywne treningi
- Śmieć się głośno
- Stosuj olejki eteryczne
- Uprawiaj sex
- Tańcz

# Depresja

- Depresja należy do tzw. zaburzeń nastroju, czyli tych zaburzeń psychicznych, których objawy koncentrują się zwykle wokół nieprawidłowej regulacji nastroju – np. utrzymującym się smutku, nadmiernej drażliwości i wybuchach gniewu, utraty zainteresowań i zdolności do odczuwania przyjemności (anhedonia).

# Depresja / Depresja Atypowa

Depresja	Depresja Atypowa
Utrata energii	Utrata energii
Poczucie smutku	Zdolność do odczuwania pozytywnych emocji np. cieszenia się z prezentów
Problemy ze snem	Nadmierna senność
Brak apetytu	Zwiększone łaknienie
Odczuwanie poczucia winy	Nadmierna wrażliwość na krytykę i odrzucenie
Trudności z koncentracją	

# Depresja i depresja atypowa – czynniki ryzyka

- Ponadto istnieją pewne czynniki ryzyka, które sprzyjają rozwojowi choroby:
  - – w rodzinie występuje lub występowała depresja,
  - – konflikty wewnętrzne oraz powiązane z nimi emocje,
  - – znacząca życiowa strata, np.: rozstanie, rozwód, śmierć bliskiej, znaczącej osoby, utrata pracy,
  - – wszelki rodzaj nadużyć (seksualne, psychiczne),
  - – poważne choroby somatyczne, takie jak: choroba nowotworowa, infekcja HIV, udar,
  - – nadużywanie alkoholu i/lub narkotyków.
- Jakie są objawy depresji atypowej?
- Reaktywność nastroju odróżnia depresję melancholijną od atypowej i jest to warunek konieczny, aby rozpoznać depresję o cechach nietypowych.

- *W depresji z objawami atypowymi zostaje zachowana zdolność cieszenia się z pozytywnych wydarzeń, podczas gdy w depresji melancholijnej dominuje stałe uczucie smutku.*



# C.D.

- Oprócz reaktywności nastroju muszą być spełnione poniższe kryteria:
- – nadmierna senność (hipersomnia) – sen, który trwa dłużej niż 10 godzin na dobę, przynajmniej 3 dni w ciągu 3 miesięcy,
- – większe łaknienie (hiperfagia), czyli znaczący wzrost apetytu lub przyrost masy ciała o 3 do 5 kg w ciągu 3 miesięcy),
- – „paraliż ołowiany” – jest to wrażenie ciężkości kończyn, które występuje co najmniej godzinę dziennie, 3 dni w tygodniu, w okresie minimum 3 miesięcy,
- – nadwrażliwość na odrzucenie przez inną osobę musi występować w okresie dorosłości przynajmniej przez okres 2 lat.

# **RAD jako możliwa przyczyna depresji**

- **Reaktywne Zaburzenie Przywiązania** oznacza problemy z budowaniem oraz utrzymywaniem bliskich, satysfakcjonujących więzi, zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi, zwłaszcza opiekunami.

# Zaburzenie to objawia się pod dwiema postaciami:

- Postać zahamowana oznacza zubożenie i ograniczenie relacji, unikanie fizycznych objawów czułości, kontaktu wzrokowego, chłód emocjonalny oraz obojętność.
- Postać rozhamowana to narzucanie się najczęściej obcym, przypadkowym ludziom, próba oczarowania ich i pozyskania sympatii za wszelką cenę.

# Objawy:

- Głównym objawem jest nieadekwatne do głębokości relacji zaangażowanie emocjonalne - zbyt głębokie lub zbyt płytkie.

# Dodatkowo można też zauważyć:

- Unikanie kontaktu wzrokowego z opiekunami.
- Unikanie okazywania czułości.
- Brak kontroli impulsów.
- Częste wybuchy agresji, zwróconej przeciwko sobie, ludziom w otoczeniu oraz zwierzętom, przedmiotom, wartościom.
- Trudności w nauce.
- Zachowania antyspołeczne - kłamstwa, kradzieże, brak wyrzutów sumienia.

# Samookaleczenia

## – sposób radzenia sobie z trudnościami kontra moda z Internetu

- Samookaleczenie to przejaw autoagresji pojawiający się najczęściej u dzieci i młodzieży.
- Niektóre młode osoby nie wytrzymują presji wywieranej na nich przez rodziców i środowisko i nie widząc innej możliwości rozładowania stresu, same zadają sobie ból, okaleczając się, jednak powodów może być o wiele więcej... .

# Możliwe przyczyny samookaleczeń

- Poważny problem lub stresująca/frustrująca sytuacja
- Traumatyczne doświadczenie
- Poczucie samotności i odrzucenia
- Presja obecnych czasów
- Przyjemność z odczuwanego bólu
- Sposób wzbudzenia w sobie emocji – dyskomfortu
- Wewnętrzne poczucie winy i potrzeba ukarania się za realne lub wyimaginowane przewinienia
- Niekiedy też może to być próba szantażu emocjonalnego

# Sposoby samookaleczeń

- Młodzi sfrustrowaniu ludzie znają wiele sposobów na zadawanie sobie bólu i robienie ran, często tak, aby ran nie było widać, ale równie często tak, żeby okaleczenia były widoczne.



# Najczęściej do samookaleczeń dochodzi poprzez:

- cięcie się żyletkami, przeważnie na przedramionach i udach.
- drapanie się do krwi w miejscach niewidocznych (zakrytych ubraniem),
- gryzieniu się,
- zdzieraniu naskórka,
- wrywaniu sobie włosów i rzęs,
- połykaniu ostrych przedmiotów
- celowych poparzeniach,
- uderzaniu głową lub inną częścią ciała o twardą powierzchnię,
- biciu samego siebie i bolesnym obijaniu się o ściany

Z życia szpitalnego... .

Jak możemy pomóc?

Dziękuję za uwagę

*Iga Mieloch*

*Psycholog, Psychoterapeuta psychodynamiczny  
Pracownik Wojewódzkiego Szpitala Lecznictwa  
Psychiatrycznego  
w Olsztynie*