

Samouszkodzenia wśród nastolatków i młodych ludzi

Poradnik dla osób pracujących z młodzieżą - wrażliwość, dostrzeganie sygnałów, wsparcie

Wrażliwość we wspólnej przestrzeni

Osoba, która się samouszkadza, często jest z nami każdego dnia - w grupie, na szkoleniu, we wspólnej przestrzeni. Sygnały bywają widoczne, ale odwracamy wzrok: czujemy skrępowanie, niepokój, myślimy „to nie moja sprawa”. **Uważność już jest formą wsparcia.** Dostrzec, nie przestraszyć się i pozostać przy tej osobie - czasem znaczy więcej niż „właściwe” słowa.

Najważniejsze informacje

Samouszkodzenie to każde celowe zranienie własnego ciała lub celowe zatrucie. Najczęściej jest to **sposób radzenia sobie z emocjami nie do zniesienia** - a nie „manipulacja” czy „zwracanie na siebie uwagi”. Zazwyczaj **nie jest tym samym co próba samobójcza**, ale zwiększa ryzyko - dlatego myśli samobójcze zawsze ocenia się osobno. Częstość występowania: co najmniej co dziesiąty nastolatek przynajmniej raz się samouszkodził; najwięcej przypadków przypada na wiek 12-14 lat, a w młodszych grupach wiekowych zjawisko częściej dotyczy dziewcząt.

Zauważanie sygnałów: na co zwracać uwagę

Niewyjaśnione skaleczenia, oparzenia lub siniaki; długie rękawy w ciepłe dni, unikanie przebijania się przy innych. Sygnały nieswoiste: izolowanie się, obniżony nastrój i aktywność, drażliwość lub agresja, nadmierne obwinianie siebie. *Te same objawy mogą wskazywać na przemoc - nie wykluczaj takiej możliwości.*

Jak rozpocząć rozmowę (konkretne sformułowania)

Porozmawiaj w cztery oczy, spokojnie, bez okazywania szoku i bez pouczania. Zapytaj wprost i życzliwie:

„Widzę, że jest Ci teraz naprawdę trudno. Co najbardziej boli?”

„Chcę zrozumieć, co sprawia, że masz potrzebę zrobienia sobie krzywdy.”

„Czasem ludzie robią to, żeby poradzić sobie z bardzo silnymi emocjami. Czy u Ciebie może być podobnie?”

Uznaj funkcję tego zachowania („Rozumiem, że teraz pomaga Ci to sobie poradzić”), ale nie obiecuj pełnej poufności.

Oceń poziom zagrożenia – i sprawdź ryzyko samobójcze

4 pytania: 1) Czy występują myśli samobójcze? 2) Czy istnieje plan? 3) Czy osoba ma dostęp do środków? 4) Czy wcześniej podejmowała próby?

Samouszkodzenia bez myśli samobójczych - poziom **niski lub średni** (udziel wsparcia na miejscu). Myśli lub zamiar samobójczy - poziom **wysoki**: działaj jak w kryzysie samobójczym (zob. poradnik dla gatekeepera); w przypadku bezpośredniego zagrożenia - 103/102.

Co robić / czego NIE robić

Rób: słuchaj i uznawaj emocje; zaangażuj psychologa; w przypadku rany lub podejrzenia przedawkowania udziel pierwszej pomocy i zadzwoń pod 103; stosuj zasadę ograniczonej poufności i włącz rodziców lub opiekunów, gdy jest to zasadne i bezpieczne; pomóż ograniczyć dostęp do niebezpiecznych środków.

Nie rób: nie panikuj ani nie zawstydzaj; nie żądaj obietnicy „nigdy więcej tego nie zrobisz”; nie stawiaj ultimatum; nie bagatelizuj ani nie ignoruj; nie ujawniaj sytuacji przy całej grupie.

Bezpieczniejsze sposoby radzenia sobie (aktualizacja)

Nie są już zalecane: „zamienniki” oparte na bólu lub szoku - lód, gumka recepturka na nadgarstku, gorący воск, uderzanie. Przeglądy badań nie potwierdziły ich skuteczności, a często stanowią jedynie inną formę samouszkodzenia.

Zamiast tego: odłóż działanie w czasie (odczekaj 10 minut, a potem kolejne 10); nazwij emocję; zastosuj ugruntowanie 5-4-3-2-1; oddychaj spokojnie, wydłużając wydech; wybierz ruch, spacer lub sport; spędź czas ze zwierzęciem; skorzystaj z twórczości (rysowanie, pisanie); weź ciepłą kąpiel, posłuchaj muzyki; skontaktuj się z zaufaną osobą.

Gdzie skierować po pomoc

People in Need – 0 800 210 160 (całodobowo, anonimowo). **Dla nastolatków:** La Strada 116 111, Teenergizer (teenergizer.org/consultations), bot „Ne Dribnytsi” (t.me/no_trivia_bot). Bezpośrednie zagrożenie lub podejrzenie przedawkowania – 103. Pełna lista znajduje się w sekcji „Źródła wsparcia”.

Lifeline Ukraine (7333) to specjalistyczna linia zapobiegania samobójstwom, jednak jej działanie jest tymczasowo wstrzymane (stan na 26 czerwca 2026 r.); aktualne informacje: lifelineukraine.com.

Na podstawie szkolenia z zakresu zapobiegania samouszkodzeniom (Akershus University Hospital (Ahus) / Centrum Zdrowia Psychicznego Akademii Kijowsko-Mohylańskiej / NGO „Words Help”, 2024), z uwzględnieniem aktualizacji opartych na dowodach naukowych (NICE NG225, 2022). Dane kontaktowe zweryfikowano 26 czerwca 2026 r.; przed publikacją należy sprawdzić aktualne godziny działania linii pomocowych.