

Napi szintű probléma lett az önsértés a gyerekeknél - figyelmeztet a Semmelweis Egyetem pszichiátere

Folyamatosan emelkedik az önsértő gyerekek száma hazánkban is. Egyre fiatalabban, nem ritkán már kiskamasz korban okoznak rendszeresen és szándékosan fájdalmat maguknak azért, hogy enyhítsék szorongásukat, belső ürességérzésüket – mondja dr. Várnai Nikoletta gyermek- és ifjúságpszichiáter. A Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika Gyermekpszichiátriai Osztályának főorvosa úgy fogalmaz: az önsértés egy segélykiáltás, amit mindig komolyan kell venni, és pszichológusi, pszichiátriai segítséget kérni, mert akár öngyilkossági szándék is állhat a háttérben.

Vagdosás, ütés, tépés, égetés – önsértési módok, amelyek egyre gyakoribbak a gyerekek körében. Az önsértés nem önálló kórkép, hanem tünet, kísérőjelenség, így nincs statisztika arra vonatkozóan, hogy mennyi gyereket érint. De dr. Várnai Nikoletta tapasztalatai szerint mind többeket: **a Gyermekpszichiátriai Osztályon a 2000-es évek elején átlagosan heti egy-két gyereknél tapasztalták ezt, manapság már napi szinten négy-öt ilyen esettel találkozunk.**

Nem ritka, hogy a sürgősségi ellátásból kerülnek hozzájuk gyerekek, olyan mély sebet ejtenek, vagy olyan súlyos sérülést okoznak maguknak.

Az önsértő lányok 3-4-szer többen vannak, mint a fiúk, ők viszont sokszor durvábban bántják magukat. A legjellemzőbb a 16-17 évesek körében, de 12-13 éves kiskamaszoknál is előfordul, és egy teljesen „átlagos”, egészséges személyiségfejlődésű gyerek is érintett lehet egy nehezebb életszakaszában – mutat rá a főorvos. Az önsértés lényege ugyanis, hogy a fizikai fájdalom enyhít azon a belső, lelki fájdalomon, ami a gyereken eluralkodik. Vagy – ahogyan sokan fogalmazzak – legalább átmenetileg kizökkenti őt a beszűkült tudatállapotból, abból az ürességérzésből, ami teljesen rátelepedik.

Ez a belső fájdalom, ürességérzés kapcsolódhat szorongáshoz, depresszióhoz, evészavarhoz vagy akár súlyosabb pszichiátriai kórképekhez is, és a háttérben bio-pszicho-szociális okok egyaránt állhatnak – magyarázza a dr. Várnai Nikoletta. Így genetikai hajlam, rossz szülői példa, a megküzdési stratégia hiánya, anyagi vagy egyéb problémák a családban, de tetten érhető a közösségi média hatása, ezen belül a zaklatás, online bántalmazás is. Az önsértés azért is egyre gyakoribb, mert ez a téma manapság nem különleges a gyerekek körében, az online felületeken is terjed, hogy megoldás lehet a problémákra, és erről a fiatalok beszélnek, sőt egymást segítik akár gyakorlati ötletekkel is. De fontos ok az is, hogy **a világ a gyerekek számára elveszítette biztonságos voltát, a járványok, a háborúk, a klímaválság már része az ő mindennapjaiknak, otthon, az iskolában és másutt is ezekről a témákról hallanak, beszélgetnek maguk is.**

Az önsértésben nincs szezonális, folyamatosan érkeznek gyerekek a klinikára, mindig más miatt – mondja a pszichiáter főorvos. Akiknél a probléma forrása a családban keresendő, vagy szükségük van a keretekre, azok az ünnepek alatt vagy éppen a téli-nyári szünetben érznek kényszert az önsértésre. Vannak viszont, akiknek kifejezetten jól tesz a szünet és az iskolától, az osztálytársaktól való távolság, ők az iskolaévben enyhítenek ily módon a szorongásukon.

Dr. Várnai Nikoletta hangsúlyozza:

ha egy gyerek szándékosan fájdalmat okoz magának, azt mindig komolyan kell venni.

Nemcsak azért, mert ez egy segélykiáltás, de azért is, mert az önsértés krízishelyzetekre adott válaszként szokássá válhat, illetve idővel a nem öngyilkossági célú önbántalmazás átfordulhat szuicid szándékú önsértésbe is.

Ezt nagyon fontos szem előtt tartania a szülőnek, aki attól tart, hogy a segítségkéréssel esetleg megbélyegzi a gyermekét.

Hogyan fedezheti fel a szülő az önsértést, és mit tehet ilyen esetben? A pszichiáter szerint gyanúra adhat okot, ha a gyermek nyáron sem szeretne pólóban, rövid nadrágban, fürdőruhában lenni, ha bezárkózik, hosszabb időre elvonul a szobájába, és közben például romlik az iskolai teljesítménye vagy elhanyagolja a barátait. Még intőbb jel, ha a szülő véres ruhadarabot talál a szennyeskosárban, vagy például pengét a gyermek holmijai között. Dr. Várnai Nikoletta azt tanácsolja: ilyen és hasonló esetekben mindenképpen találjon alkalmat a szülő arra, hogy őszintén elbeszélgessen a gyermekével, akár egy közös program során.

Egy kamasznál, kiskamasznál minden lehetőséget meg kell ragadni a beszélgetésre, ha pedig a gyermek jelzi, hogy erre igénye van, akkor mindent félre kell tenni és meg kell hallgatni őt. Ezek nagyon fontos pillanatok, ha ilyenkor nyitott a szülő, akkor akár el is lehet kerülni, hogy a gyermek az önsértést válassza a problémája látszólagos megoldásaként.

A gyermek- és ifjúságpszichiáter kiemeli: mindenképpen kerülni kell az áldozathibáztatást, fontos, hogy a gyermek érezze, nem vele van baj, támaszkodhat a családjára, ezt a problémát együtt oldják meg.

Ha a gyermek teljesen be- és elzárkózik, és azt érezzük, hogy baj van, akkor segítséget kell kérni – húzza alá a főorvos. Fordulhat a házi gyermekorvoshoz, az iskolapszichológushoz, a pedagógiai szakszolgálathoz, és akár családterapeuta támogatását is igénybe lehet venni. Akut helyzetben, ha a gyermek súlyosabban megsérti magát, feltétlenül orvoshoz kell vinni vagy mentőt hívni, és az ellátóhelyen beszélni kell az önsértés gyanújáról. A szakember meg tudja ítélni, hogyan tovább.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=22682>