

Samopovređivanje kod tinejdžera

Samopovređivanje na tinejdžerskom uzrastu je veoma učestalo i čak je u nekim tinejdžerskim krugovima predstavljeno kao socijalno prihvatljivo. Nije retkost da se u njihovim krugovima otvoreno razgovara o tome, pa čak i da se to čini u društvu. Ovo je, kao i sama specifičnost ličnosti u ovom periodu razvoja, razlog zbog koga je samopovređivanje na ovom uzrastu često drugačijeg karaktera u odnosu na ono kod odraslih. U ovom periodu života dolazi do naglih promena na telu koje često nisu usklađene sa psihičkim razvojem. Tinejdžer je iznenađen svim ovim promenama i često ima problema sa njihovim prihvatanjem. Otpor prema telesnom je često veoma jak i samopovređivanje predstavlja vid odbijanja da se prihvati novo telo.

Tinejdžerski dani su takođe i dani buntovništva, te je moguće da se tinejdžer okrene samopovređivanju, najčešće nanošenju posekotina, kako bi izrazio svoj bunt i šokirao okruženje. Šok koji sečenje izaziva zapravo ima funkciju dokazivanja nezavisnosti i uliva tinejdžeru osećaj da sam ima kontrolu nad svojim životom. U vezi sa potrebom za nezavisnošću kod tinejdžera su i česti problemi koji se javljaju u odnosima sa svim figurama autoriteta, roditeljima, nastavnicima i slično. Bes prema roditeljima je skoro po pravilu prisutan u nekom trenutku i, ukoliko je intenzivniji, moguće je da u nekim slučajevima dovede i do samoozleđivanja i to isključivo u svrhu povređivanja drugih. Bol koji tinejdžer pritom oseća za njega je mala cena koju plaća kako bi se osvetio roditeljima. U ovim slučajevima, kada je uzrok samoozleđivanja bes prema roditeljima ili izazivanje šoka, samoozleđivanje se, ukoliko se ne dešava često, može prekinuti radom na odnosu sa roditeljima. Takođe se na ovom uzrastu samoozleđivanje može javiti i na nivou eksperimenta jer je to nešto o čemu se često priča u vršnjačkoj grupi. U tom slučaju se ono dešava samo jednom, a zatim se prestaje, i ugovnom nisu potrebne nikakve intervencije.

Ipak, ukoliko samoozleđivanje ne prestane spontano, ma kojim od navedinih razloga ono bilo izazvano, neophodno je potražiti stručnu pomoć koja, kao i kod odraslih, podrazumeva prolazak kroz psihoterapijski tretman.

Šta ukoliko postoji sumnja da se neko iz bliskog okruženja samopovređuje?

Prva reakcija koju svi doživljavaju onda kada se rodi sumnja da se neko njima blizak namerno samopovređuje jeste šok. U cilju što bržeg prevazilaženja početnog šoka preporučljivo je što bolje se informisati o mogućim uzrocima i načinima za prevazilaženje ovog problema. Prikupljanje literature i razgovori sa stručnjacima će takođe pomoći i u prevazilaženju zbunjenosti, pa i osećaja krivice koja se u ovim

trenucima često oseća. Ljudi koji posumnjaju da se neko od njihovih ukućana ili blizak prijatelj samopovređuje često osećaju krivicu smatrajući da nisu obarćali dovoljno pažnje na tu osobu i da je trebalo da ranije primete znake koji su ukazivali na problem. Tek u razgovoru sa stručnjakom oni otkrivaju da se smopovređivanje uglavnom vešto prikriva i da nije bilo načina načina da isto otkriju sve dok nije postalo upadljivije.

Kada uspeju da prevaziđu sopstvena negativna osećanja u vezi sa ovim problemom, sledeći zadatak bliskih ljudi iz okruženja jeste pružanje podrške osobi koja se samopovređuje. Oni treba da uvere osobu da su tu za nju i da se trude da je što bolje razumeju. Pogrešan pristup ovom problemu jesu zabrane i ubeđivanja da se prestane sa samopovređivanjem. Koren problema je emotivne prirode i samo radom na tom emotivnom problemu je moguće zaustaviti samopovređivanje, a ne ubeđivanjem i objašnjavanjem da je samopovređivanje neprihvatljivo.

Takođe je potrebno i ohrabrivati osobu da slobodno ispoljava jake emocije, čak i onda kada su negativne. Pored toga, ljudi iz okruženja bi trebalo da pomognu u traženju adekvatne stručne pomoći, kao i da ohrabre osobu da se upusti u psihoterapijski rad na sebi. Na kraju, oni moraju biti spremni i sami na određene promene koje će, ukoliko osoba počne da radi na sebi i prevazilazi sopstvene probleme, nužno početi da se javljaju. Promene koje su nužne kako bi se problem prevazišao odnose se najviše na samu osobu, ali isto tako i na njeno okruženje i ustaljene obrasce komunikacija u porodici i krugu bliskih prijatelja.

Lečenje ovog problema nije jednostavno, niti može doći naglo. Kao što se u slučaju različitih zavisnosti još dugo nakon prestanka dešava da osoba oseti potrebu za ponovnim uzimanjem supstance, tako se i kod osoba koje su bile sklone samopovređivanju dešava da, u trenucima preplavljenosti osećanjima, dobiju potrebu za samopovređivanjem. Svaki takav trenutak je za njih nova bitka sa sobom koju moraju da dobiju kako bi došlo do potpunog izlečenja. Ipak, vremenom je moguće postići izlečenje koje podrazumeva potpuno nove načine nošenja sa emocijama.