

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

### Αυτο-τραυματισμός



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
[Project number: 562184-EPP-1-2015-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD]

## Αυτο-τραυματισμός



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για τα σημάδια και τα συμπτώματα του αυτοτραυματισμού.** Ως δάσκαλοι είστε στρατηγικά τοποθετημένοι για να αναγνωρίσετε πιθανά προβλήματα. Δείτε την υποστηρικτική βιβλιογραφία για περισσότερες πληροφορίες.

2. **Αποφύγετε να απαντάτε σε αυτοτραυματισμούς μαθητών με αηδία, άγχος ή φόβο.** Μην τους μιλάτε για τους κινδύνους αυτής της συμπεριφοράς, παίζετε ντετέκτιβ και ζητάτε να δείτε τα κοψίματα ή τα σημάδια καψίματος ή να τους ανακρίνετε και να τους ακυρώνετε. Αντί αυτού, προσπαθήστε να κατανοήσετε το νόημα αυτής της συμπεριφοράς με την πρόθεση να υποστηρίξετε τον μαθητή που αυτοτραυματίζεται. (Selekman, M., 2010)

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με έναν μαθητή, κρατήστε σαφείς και συνοπτικούς απολογισμούς για τα περιστατικά και τις συμπεριφορές που σας οδήγησαν σε ανησυχία. Δεν πρέπει να προσπαθήσετε να διαγνώσετε τις συνθήκες, αλλά μάλλον να καταγράψετε γεγονότα βασισμένα σε παρατηρήσεις που έχετε κάνει. Προωθήστε αυτές τις πληροφορίες στην ομάδα υποστήριξης μαθητών στο σχολείο.

3. **Προσέξτε να μην χαρακτηρίζετε την αυτο-τραυματική συμπεριφορά ως "κακή συμπεριφορά"** και, συνεπώς, να τιμωρείτε το παιδί γι 'αυτό. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που χτυπά το κεφάλι στο γραφείο ή ξεριζώνει τα μαλλιά του μπορεί να εμφανίζει μια αυτό-τραυματική απάντηση στο άγχος ή την απογοήτευση. Δώστε βοήθεια και υποστήριξη αντί για τιμωρία. (Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

Θυμηθείτε ότι η τιμωρία του μαθητή για αυτή τη συμπεριφορά δεν θα αντιμετωπίσει τα ζητήματα που οδήγησαν στο περιστατικό αυτοτραυματισμού. Αναφέρετε τέτοια περιστατικά στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών.

4. **Προωθήστε μια υγιή αυτογνωσία με τους μαθητές και εργαστείτε για να εξοπλίσετε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση προβληματικών καταστάσεων.** Εάν ο αυτοτραυματισμός συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη αυτοπεποίθησης και υψηλά επίπεδα άγχους, η διδασκαλία των μαθητών για την επίλυση προβλημάτων και άλλες κοινωνικές δεξιότητες μπορεί να βοηθήσει ως προληπτικό μέτρο.

5. **Λάβετε υπόψη ότι το άγχος των εξετάσεων μπορεί να συνεισφέρει σε αναμενόμενες και πραγματικές περιπτώσεις αυτοτραυματισμών.**

[Αναφορά: Best, R., 2006]



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

### Τμηματοποίηση Τάξεων

**Παρέχετε επιπλέον υποστήριξη για τους μαθητές που αυτοτραυματίζονται** στις περιόδους εξετάσεων. Το άγχος των εξετάσεων μπορεί να συνεισφέρει σε αναμενόμενες και πραγματικές περιπτώσεις αυτοτραυματισμών.

(Best, R., 2010)

### Κοινότητα

Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσει το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες στήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές Μονάδας ειδικών αναγκών, τους επικεφαλής έτους, το στελεχιακό προσωπικό των σχολείων και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο.

(CABF 2007 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

### Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών. Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Best, R., 2010)

### Πειθαρχία

**Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, τον σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με

ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

## **Άλλα (Εισάγετε Εξειδικευμένο Ψυχολόγο στην Ομάδα)**

1. **Παρέχετε στους καθηγητές και άλλους εργαζόμενους «πρώτης γραμμής» με το είδος συστηματικής κλινικής εποπτείας που ενσωματώνεται στις επαγγελματικές δομές, εντός των οποίων αναμένεται να λειτουργούν σύμβουλοι, ψυχοθεραπευτές και ψυχικοί κοινωνικοί λειτουργοί.** (Best, R., 2010)

Παρέχετε εκπαίδευση και υποστήριξη για να ενισχύσετε τις ικανότητες των εκπαιδευτικών και του προσωπικού να ανταποκριθούν παραγωγικά στις ανάγκες των μαθητών που αυτοτραυματίζονται και να τους βοηθήσουν στην ποικιλία των δύσκολων συναισθηματικών αντιδράσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν από την εργασία με αυτά τα παιδιά. Επιπλέον, εξετάστε το ρόλο των ψυχολόγων να εργάζονται σε όλο το σχολικό σύστημα για να παρέχουν εκπαίδευση σε θέματα ψυχικής υγείας στα παιδιά και την εποπτεία σε προσωπικό που συνεργάζεται στενά με παιδιά με θέματα ψυχικής υγείας, όπως η αυτοτραυματισμός. Οι ψυχολόγοι της ομάδας μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της ανταπόκρισης που δίνει το προσωπικό και να είναι πηγή συναισθηματικής υποστήριξης. (Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

## **Γονείς / Σύλλογοι Γονέων**

**Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές.** Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

## **Ασφάλεια**

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές.** Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.

(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

- 2. Αναπτύξτε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία** για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία. Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις σχετικές αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Βεβαιωθείτε ότι οι ανάγκες του μαθητή που πάσχουν από αυτοτραυματισμό αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
- 3. Καθορίστε ένα Ασφαλές Πρόσωπο / Χώρο στο σχολείο** για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται υπερβολικά πιεσμένος. Σε ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Επιλέξτε ένα χώρο, που είναι επαρκώς ιδιωτικός, για να είναι μακριά από την προσοχή άλλων μελών του προσωπικού του σχολείου και μαθητών.
- 4. Αναπτύξτε πολιτικές και διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημέρωση όλων των ενδιαφερόμενων φορέων.**

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών. Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους; (Best, R., 2010)

## Υποστήριξη Μαθητών

- 1. Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών για να βοηθήσετε να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές με ανάγκες στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση** και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για να βοηθήσουν το μαθητή με ανάγκες υποστήριξης. Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
- 2. Αναπτύξτε μια σχολική πολιτική για την ψυχική υγεία** για να διασφαλίσετε ότι προωθείται η ψυχική υγεία και ευημερία. Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις σχετικές αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Βεβαιωθείτε ότι οι ανάγκες του μαθητή που πάσχουν από αυτοτραυματισμό αντικατοπτρίζονται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.



3. Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών. Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουν μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους;

(Best, R., 2010)

4. **Δημιουργήστε ένα ασφαλές πρόσωπο και μια ασφαλή θέση στο σχολείο** για τις στιγμές που ο μαθητής αισθάνεται καταπιεσμένος/συγκλονισμένος. Σε ιδανική περίπτωση, αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σύμβουλος σχολείου ή άλλο πρόσωπο με τα κατάλληλα προσόντα. Επιλέξτε μια τοποθεσία που είναι επαρκώς ιδιωτική για να είναι απομακρυσμένη από την περιττή προσοχή άλλων υπαλλήλων και μαθητών.
5. Αναπτύξτε πολιτικές και διαδικασίες για τη χρήση αυτού του χώρου και ενημέρωση όλων των ενδιαφερόμενων φορέων.

## Επαγγελματική Ανάπτυξη Δασκάλων/Καθηγητών

1. **Παρέχετε εκπαίδευση και επιμόρφωση του προσωπικού του σχολείου** στα αίτια και την αναγνώριση του αυτοτραυματισμού και των πολλών μορφών που παίρνει. Συνδυάστε αυτές τις προσπάθειες με την κατάρτιση σε βασικές δεξιότητες συμβουλευτικής και μια σαφή εισαγωγή στην καθιερωμένη πολιτική και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσετε στο σχολείο.

[Αναφορά: Best, R., 2006]

2. **Παρέχετε στους καθηγητές και άλλους εργαζόμενους «πρώτης γραμμής» με το είδος συστηματικής κλινικής εποπτείας που ενσωματώνεται στις επαγγελματικές δομές εντός των οποίων αναμένεται να λειτουργούν σύμβουλοι, ψυχοθεραπευτές και ψυχικοί κοινωνικοί λειτουργοί.** (Best, R., 2010)

Παρέχετε εκπαίδευση και υποστήριξη για να ενισχύσετε τις ικανότητες των εκπαιδευτικών και του προσωπικού να ανταποκριθούν παραγωγικά στις ανάγκες των μαθητών που αυτοτραυματίζονται και να τους βοηθήσουν στην ποικιλία των δύσκολων συναισθηματικών αντιδράσεων που μπορεί να αντιμετωπίσουν από την εργασία με αυτά τα παιδιά. Επιπλέον, εξετάστε το ρόλο των ψυχολόγων να εργάζονται σε όλο το σχολικό σύστημα για να παρέχουν εκπαίδευση σε θέματα ψυχικής υγείας στα παιδιά και την εποπτεία σε προσωπικό που συνεργάζεται στενά με παιδιά με θέματα ψυχικής υγείας, όπως η αυτοτραυματισμός. Οι ψυχολόγοι της ομάδας μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της ανταπόκρισης που δίνει το προσωπικό και να είναι πηγή συναισθηματικής υποστήριξης.

(Simm, R., Roen, K., Daiches A., 2010)

## Προγραμματισμός

Βεβαιωθείτε ότι παρέχεται μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση, τόσο κοινωνική όσο και σωματική, καθώς και αγωγή υγείας, ως μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών. Όπως και σε άλλους τομείς προσωπικής και κοινωνικής εκπαίδευσης - όπως η σεξουαλική αγωγή, η αγωγή υγείας, το πένθος και η προστασία των παιδιών - η πρόληψη, όπου είναι δυνατόν, είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Ως σχολείο, ρωτήστε: Τι μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε μια υγιή εικόνα εαυτού και να εξοπλίσουμε τους νέους με την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να χειριστούν προβληματικές καταστάσεις χωρίς να βιώνουνε μη διαχειρίσιμα επίπεδα άγχους;

(Best, R., 2010)

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Η αυτό-τραυματισμός του μαθητή είναι μία από τις πιο περίπλοκες και προκλητικές συμπεριφορές που συναντούν οι διευθυντές, οι εκπαιδευτικοί, οι νοσηλεύτές και το συμβουλευτικό προσωπικό στα σχολεία τους.

Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και της υγειονομικής περίθαλψης συνήθως βλέπουν τέτοια συμπεριφορά ως σύμπτωμα μιας υποκείμενης ψυχολογικής διαταραχής ή διαταραχής της προσωπικότητας, ως πιθανή αυτοκτονική χειρονομία που υποδηλώνει την ανάγκη για ψυχιατρική νοσηλεία ή ως σύμπτωμα μετατραυματικής διαταραχής άγχους που προκαλείται από σεξουαλική ή σωματική κακοποίηση .

Ωστόσο, τόσο η έρευνα όσο και η πρακτική δείχνουν ότι η πλειονότητα των εφήβων που αυτοτραυματίζονται εφήβων δεν πληρούν τα κριτήρια για διαγνώσιμες ψυχολογικές διαταραχές ή διαταραχές προσωπικότητας, ποτέ δεν είχαν αυτοκτονικές σκέψεις ή προσπάθησαν να τερματίσουν τη ζωή τους και δεν είχαν ποτέ υποστεί σεξουαλική ή σωματική κακοποίηση . Οι περισσότεροι έφηβοι που αυτοτραυματίζονται χρησιμοποιούν τη συμπεριφορά ως στρατηγική αντιμετώπισης για άμεση ανακούφιση από τη συναισθηματική δυσφορία.

(Selekman, M., 2010)

Η αυτοτραυματισμός είναι όταν κάποιος σκόπιμα βλάπτει ή τραυματίζει τον εαυτό του. Αυτό μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων:

- Κόψιμο
- Λήψη υπερβολικής δόσης φαρμάκων ή δισκίων
- Τρυπήματα
- Ρίχνουν το σώμα ενάντια σε κάτι (πχ τοίχο)
- Ξύσιμο, τρύπημα ή σχίσιμο στο δέρμα κάποιου που προκαλεί πληγές ή ουλές
- Τράβηγμα των μαλλιών ή των βλεφαρίδων
- Καψίματα
- Εισπνοή επιβλαβών ουσιών
- Επικίνδυνη οδήγηση
- Υπερβολική χρήση και κατάχρηση αλκοόλ ή / και άλλων ναρκωτικών

Κάποιοι νέοι αυτοτραυματίζονται σε τακτική βάση ενώ άλλοι το κάνουν μόνο μία ή λίγες φορές. Για μερικούς ανθρώπους αποτελεί μέρος της αντιμετώπισης ενός συγκεκριμένου προβλήματος και σταματούν όταν το πρόβλημα επιλυθεί. Άλλοι άνθρωποι αυτοτραυματίζονται για χρόνια όταν εμφανίζονται συγκεκριμένες πιέσεις ή συναισθήματα.

[Αναφορά: Deliberate Self-Harm: Information for Young People, HSE]

Ο αυτοτραυματισμός είναι η τέταρτη πιο κοινή ανησυχία που τα παιδιά και οι νέοι επικοινωνούν με το Childline στο Ηνωμένο Βασίλειο. Υπήρχαν πάνω από 19.000 συμβουλευτικές συνεδρίες Childline για αυτοτραυματισμό το 2014/15.

Οι ακριβείς λόγοι για τους οποίους τα παιδιά και οι νέοι αποφασίζουν να βλάψουν τους εαυτούς τους δεν είναι πάντοτε εύκολο να αναγνωριστούν. Στην πραγματικότητα, ίσως δεν γνωρίζουν ακριβώς γιατί το κάνουν.

Υπάρχουν δεσμοί μεταξύ της κατάθλιψης και της αυτοτραυματισμού. Πολύ συχνά ένα παιδί ή ένας νεαρός που αυτοτραυματίζεται υφίσταται εκφοβισμό, είναι υπό πολύ μεγάλη πίεση για να τα πάει καλά στο σχολείο, έχει κακοποιηθεί συναισθηματικά, θρηνεί ή έχει προβλήματα σχέσης με την οικογένεια ή τους φίλους.

Τα συναισθήματα που παρουσιάζουν αυτά τα ζητήματα μπορούν να περιλαμβάνουν:

- χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- μοναξιά
- θλίψη
- θυμός
- άμβλυνση συναισθημάτων
- ελλιπής έλεγχος της ζωής τους

Συχνά, ο φυσικός πόνος του αυτοτραυματισμού μπορεί να είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστεί από τον συναισθηματικό πόνο που είναι πίσω από αυτό. Μπορεί επίσης να κάνει έναν νεαρό να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο τουλάχιστον ενός μέρους της ζωής του.

Μερικές φορές μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος για να τιμωρήσουν τον εαυτό τους για κάτι που έχουν κάνει ή έχουν κατηγορηθεί ότι κάνουν.

Οι νέοι άνθρωποι θα κάνουν το παν για να καλύψουν τις ουλές και τους αυτοτραυματισμούς. Αν τα εντοπίσετε, ίσως εξηγηθούν ως ατυχήματα.

Οι νέοι που αυτοτραυματίζονται είναι πολύ πιθανό να παραμείνουν καλυμμένοι με μακριά μανίκια ακόμα και όταν έχει ζέστη.

Οι συναισθηματικές ενδείξεις είναι πιο δύσκολο να εντοπιστούν και δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ένας νέος άνθρωπος αυτοτραυματίζεται. Αλλά αν δείτε κάποια από αυτά, καθώς και οποιαδήποτε από τα φυσικά σημάδια, τότε μπορεί να υπάρχει λόγος ανησυχίας. Συναισθηματικές ενδείξεις περιλαμβάνουν:

- κατάθλιψη, τάση για κλάματα και χαμηλό κίνητρο



- απόσυρσει και απομόνωσει, για παράδειγμα, επιθυμούν να παραμείνουν μόνοι τους στην κρεβατοκάμαρά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα
- ασυνήθιστες διατροφικές συνήθειες, ξαφνική απώλεια ή αύξηση βάρους
- χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτο-επίκριση
- χρήση φαρμάκων ή ναρκωτικών

[Αναφορά: Self-Harm, NSPCC]

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

ReachOut.com is an online youth mental health service.

<http://ie.reachout.com/inform-yourself/suicide-and-self-harm/deliberate-self-harm/#>

Irish Society of Prevention of Cruelty to Children

<http://www.ispcc.ie/advice/advice/self-harm/8571>

National Society of Prevention of Cruelty to Children, UK

<https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/self-harm/>

*Deliberate Self-Harm: Information for Young People*, Health Service Executive, Ireland

Selekman, M., (2010). *Helping Self-Harming Students*, Educational Leadership, 67(4), 48-53

Best, R., (2006). *Deliberate self-harm in adolescence: a challenge for schools*, British Journal of Guidance & Counselling, 34(2), 161-175

Simm, R., Roen, K., Daiches, A., (2010). *Primary school children and self harm: the emotional impact upon education professionals, and their understandings of why children self harm and how it is managed*, Oxford Review of Education, 36(6), 677-692