

# BUGL

## Sjálfskaðahegðun

Algengar spurningar og svör



## Sjálfskaðahæðun

Þessar upplýsingar eru fyrir unglunga sem hafa áhuga á að vita meira um sjálfskaðahæðun, hvort sem þeir eru sjálfir að skaða sig, óttast að þeir muni byrja á að skaða sig eða þekkja einhvern sem skaðar sig. Einnig getur efnið gagnast fjölskyldum, vinum og fagfólki sem vinnur með unglíngum.

Í upplýsingunum er að finna mismunandi aðferðir og helstu ástæður fyrir því að unglíngur byrjar að skaða sig. Einnig er fjallað um:

- Úrræði og stuðning sem getur staðið þér til boða.
- Ýmislegt sem þú getur gert sjálf/ur til að hjálpa þér.
- Ýmislegt sem foreldrar þínir og vinir geta gert til að hjálpa þér.

Aftast eru upplýsingar um hvert þú getur leitað þegar þér líður sem verst.

### Hvað er sjálfskaði?

Sjálfskaði er þegar þú vísitandi meiðir eða skaðar líkama þinn án þess að þú sért endilega að hugsa um að vilja deyja. Dæmi um sjálfskaða er:

- Taka inn ofskammt lyfja, vímu- eða eiturefna.
- Skera, klóra eða rispa sig til blóðs.
- Brenna sig, t.d. með sígarettu.
- Slá eða kýla höndum/höfði við eitthvað hart, s.s. vegg.
- Herða fast að hálsi svo að það er erfitt að anda.

Stundum virðist sjálfskaði vera framkvæmdur á yfirvegaðan og úthugaðan máta. Það er hins vegar vitað að þeir sem skaða sig ítrekað finna fyrir miklum tilfinningasveiflum, innri spennu og togstreitu. Sumir skipuleggja sjálfskaða fyrirfram meðan aðrir skaða sig nokkuð skyndilega og þá helst til að losa um innri spennu. Sumir skaða sig sjaldan en aðrir reglulega. Þeir sem skaða sig reglulega geta átt í erfiðleikum með að hætta þar sem sjálfskaðahæðun getur orðið vanabindandi.



### Hversu algengur er sjálfsskaði?

- Um það bil 10-20% unglunga skaða sig á einhverju tímabili og flestir eru á aldrinum 14-17 ára.
- Mun algengara er að unglingar skeri sig en taki inn ofskammt lyfja.

### Hvað fær ungling til að byrja að skaða sig?

Ekki hefur verið hægt að sýna fram á að einhver einn áhættuþáttur sé líklegri en annar til að unglingur byrji að skaða sig. Það er vitað að líkur á sjálfsskaðahegðun aukast þegar fara saman álagsþættir í heimilislífi, s.s. samskiptavandi, geðrænn vandi foreldra, ofbeldi, neysla, tíðir flutningar og skólaskipti. Dæmi um áhættuþætti:

- Félagsleg einangrun, einelti, námsvandi og/eða ástarsorg.
- Vonleysi um að aðstæður og/eða líðan geti batnað.
- Tilfinningalegur óstöðugleiki, reiði, spenna, streita og lítið þol gegn mótlæti.
- Geðrænn og/eða hegðunarvandi, s.s. viðvarandi kvíði, depurð, hvatvísi og slök reiðistjórnun.
- Fötlun eða þroskafrávik, þ.e. að vera á einhvern hátt „öðruvísi“.
- Lágt sjálfsmat og sjálfstraust.
- Áföll.



## Hver er tilgangur með skjálfskaðahegðun?

Það eina sem vitað er með vissu er að með sjálfskaða er unglingur að gefa til kynna að „eitthvað er ekki í lagi“. Sjálfskaði er oft leið unglings til að reyna að ráða við tilfinningasveiflur, innri spennu og aðstæður.

Tilgangur sjálfskaða getur verið að:

- Aftengja sig erfiðum/ruglingslegum hugsunum og tilfinningum.
- Finna fyrir einhverju, ekki bara innri dofa, tómi og ringulreið.
- Falla inn í ríkjandi mynstur í félagahópi.
- Hafa einhverja stjórn á erfiðum aðstæðum og viðbrögðum annarra.
- Refsa sér vegna þess að unglingnum finnst hann ekki eiga neitt gott skilið.

Rannsóknir sýna að margir unglingar sem skaða sig finna fyrir mikilli spennu, vanlíðan og innri togstreitu í tengslum við erfiðar ytri aðstæður. Unglingi sem byrjar að skaða sig hefur oft liðið illa í nokkurn tíma.

## Hvernig líður unglingi þegar hann hefur skaðað sig?

Flestir unglingar segja að við það að skaða sig losni um innri spennu og óþægilegar hugsanir og tilfinningar. Við það finnst þeim þeir hafa meiri stjórn á líðan sinni og aðstæðum.



## Pú gætir verið líklegri til þess að skaða þig ef þér líður eins og:

- Enginn skilji þig eða hlusti á þig.
- Öllum sé sama um þig og engum þyki vænt um þig.
- Þú sért ein/n og einmana.
- Þú hafir misst stjórn á eigin lífi og aðstæðum.
- Þú getir ekki haft áhrif á það að eitthvað geti breyst og lagast.

Sumir unglingar láta einhvern vita að þeir séu að skaða sig á meðan aðrir láta engan vita.

## Er sjálfsskaði það sama og að reyna að taka sitt eigið líf?

Yfirleitt er það ekki þannig en hins vegar er vitað að þeir sem skaða sig reglulega eru í meiri hættu en aðrir á að gera sjálfsvígtilraun. Þess vegna þarf að taka sjálfsskaða alvarlega og veita unglíngum sem skaða sig og foreldrum þeirra góða aðstoð sem fyrst.

### Hver eru hættumerkin?

Líklegast er að þú getir skaðað þig alvarlega ef þú:

- Notar hættulegar eða ofbeldisfullar aðferðir, s.s. ofskammt lyfja eða herða að hálsi.
- Skaðar þig reglulega og án þess að aðrir viti.
- Ert félagslega einangruð/einangraður.
- Ert mjög mikið á samfélagsmiðlum.
- Hefur lent í áfalli eða áföllum.
- Ert einnig að glíma við erfiðar aðstæður og eða aðra erfiðleika.

### Hver eru áhrif sjálfsskaðahegðunar á líðan þína?

Sjálfsskaði getur stundum látið þér finnast að þú hafir stjórn á aðstæðum og einnig getur sjálfsskaði minnkað um stund óþægilegar tilfinningar, streitu eða spennu. Stundum getur sjálfsskaði virkað eins og ákveðin refsing ef þér líður eins og þú eigir ekkert gott skilið. Hverjar sem þínar ástæður eru þá getur þér fundist að sjálfsskaði sé skjótvirk og góð lausn til að líða betur.

## Er sjálfsskaði merki um að þú sért með geðröskun?

Líklegast ekki því sjálfsskaði er hegðun sem endurspeglar eingöngu að eitthvað er ekki í lagi hjá þér en er ekki skilgreindur sem sjúkdómur (disease) eða röskun (disorder). Hins vegar getur verið að þú glímir við mikla vanlíðan, innri spennu og streitu sem ýmsar ástæður geta verið fyrir. Þess vegna er ekki ólíklegt að þú þarfnist góðrar aðstoðar frá einhverjum fullorðnum sem þú treystir.

## Áhrif sjálfsskaðahegðunar á foreldra

Það er misskilningur að unglingar með sjálfsskaðahegðun eigi oftast óstöðuga foreldra eða búi við ótryggar aðstæður. Að komast að sjálfsskaðahegðun unglings getur verið mikið tilfinningalegt áfall fyrir foreldra og það myndast gjarnan spenna, og streita í samskiptum milli þeirra og unglings. Dæmi um áhrif:

- Foreldrar geta upplifað mikið tilfinningarót.
- Líðan, hegðun og viðbrögð foreldra hafa bein áhrif á líðan, hegðun og viðbrögð unglings og öfugt – hætta er á að myndist vítahringur gagnkvæmrar vansældar sem erfitt er að komast út úr án aðstoðar.
- Foreldrar eiga erfitt með að meðtaka að sjálfsskaða- og sjálfsvígshægðun hafi einhvern tilgang fyrir unglings.

Stuðningur við foreldra í foreldrahlutverkinu og virk þátttaka þeirra í stuðningi við unglings er þess vegna mikilvægt lykilatriði.



## Að fá hjálp

Flestir unglingar sem skaða sig biðja ekki fullorðna um hjálp. Ef þú ert í þeim hópi þá geta ástæðurnar verið margar. Það getur verið að þú hafir ekki hugsað út í að þú getir verið að glíma við alvarlegan vanda. Þér líður kannski eins og að þú getir ekki sagt neinum frá hvernig þér líður. Mögulega skammastu þín fyrir að vera að skaða þig. Það getur líka verið að þér finnst sjálfsskaðinn góð leið til að láta þér líða betur. Þú getur líka átt erfitt með að trúa því að sjálfsskaði sé aldrei talin góð aðferð til þess að minnka vanlíðan og innri spennu. Svo getur líka verið að þú vitir ekki hvert þú eigir að leita eða að þú eigir almennt erfitt með að leita til fullorðinna eftir aðstoð. Besta leiðin er alltaf að geta leitað fyrst til foreldra sem eru oftast en þú heldur tilbúin til þess að hlusta á þig og reyna að skilja hvernig þér líður.

## Að tala við einhvern fullorðinn sem ekki endilega er faglærður á þessu sviði

Stundum getur verið hjálplegt að tala við einhvern fullorðinn, s.s. kennara, skólahjúkrunarfræðing eða námsráðgjafa. Aðeins það að vita af einhverjum fullorðnum sem er tilbúinn að hlusta og skilja getur verið mjög hjálplegt. Hér aftast eru líka upplýsingar um það hvert þú getur leitað eftir aðstoð.

## Hvað gagnast best?

Ekki er enn vitað með vissu hvaða úrræði eða meðferð hentar best fyrir unglinga sem skaða sig reglulega. Þó er vitað að það er mikilvægt að bæði unglingar og foreldrar fái aðstoð þar sem sjálfsskaðahegðun hefur áhrif á líðan allra í fjölskyldunni. Fagfólk getur aðstoðað þig og foreldra þína við að finna réttan stuðning og meðferð sem hentar ykkur.

## Hvað getur þú gert til að hjálpa þér?

Það er vitað að með tímanum hverfur löngunin til að skaða sig hjá flestum unglingum. Ef þú nærð að komast hjá, eða fresta því að skaða þig þegar löngunin kemur þá muntu eiga sífellt auðveldar með að draga úr eða hætta sjálfsskaðanum.

Þegar löngunin kemur þá getur þú til dæmis:

- Talað við einhvern - ef þú ert ein/n þá geturðu hringt í einhvern svo sem í hjálparsíma Rauða krossins 1717.
- Ef sá eða sú sem þú ert með lætur þér líða illa, reyndu þá að fara í burtu.
- Dreifðu huganum með því að fara út, hlusta á tónlist eða gera eitthvað annað sem þú hefur áhuga á og er skaðlaust.
- Slakaðu á og einbeittu þér að einhverju ánægjulegu – einhverjum góðum minningum.

- Borðu eitthvað mjög sterkt eða súrt, s.s. chilli pipar eða sítrónu eða farðu í kalda sturtu.
- Einbeittu þér að því sem er jákvætt og falletg í kringum þig.
- Teiknaðu eða skrifaðu niður hvernig þér líður, hvað þú ert að hugsa og/eða hvað þú ert að ganga í gegnum. Þú getur t.d. skrifað bréf eða skrifað í dagbók án þess að sýna neinum.
- Finndu aðra leið til þess að fá útrás fyrir tilfinningar með því t.d. að kreista klaka (jafnvel er hægt að notast við klaka með rauðum matarlit til þess að líkja eftir blóði), eða með því að teikna rauðar línur með tússpenna á húð þína.

### **Hvað gerir þú þegar löngunin til þess að skaða þig er liðin hjá?**

Þegar löngunin er liðin hjá og þú ert orðin öruggari hugsaðu þá um þau skipti þegar þú skaðaðir þig ekki og hvað það var sem hjálpaði þér þá.

- Hugsaðu um hvar þú varst, með hverjum og hvernig þér leið.
- Reyndu að komast að því af hverju þér fór að líða eins og þér leið – hvað olli því að löngunin til að skaða þig kom.
- Hugsaðu um hvort sjálfsskaðinn lét þig finna fyrir létti eða hvort hann hafi hjálpað þér að forðast aðstæður og tilfinningar. lét hann þér líða eins og þú hefðir ákveðna stjórn?
- Ef þú lést vita reyndu þá að muna hver viðbrögð annarra voru.
- Hugsaðu síðan hvort þú hefðir getað gert eitthvað annað skaðlaust sem hefðir haft sambærileg áhrif á þig og sjálfsskaðinn.





- Taktu upp hljóðupptöku af þér þar sem þú talar um styrkleika þína og hvernig þú hefur áður getað barist við löngunina til að skaða þig. Nefndu líka ástæðurnar fyrir því að þú vilt ekki skaða þig. Þú getur líka beðið einhvern annan sem þú treystir að gera þetta. Þegar þér fer aftur að líða illa þá getur verið gott að spila þessa upptöku til þess að minna þig á þína eigin styrkleika.
- Búðu til neyðaráætlun sem felst í að skrifa niður það sem þú getur gert í stað þess að skaða þig, eins og að hringja í einhvern nákominn. Þegar þig langar til að skaða þig lestu þá það sem þú hefur skrifað og reyndu að gera eitthvað af því og þá minnkar oft löngunin eða hverfur alveg.

### **En ef þú vilt ekki hætta að skaða þig?**

Ef þú tekur ákvörðun um að vilja ekki hætta að skaða þig þá getur þú samt sem áður gert ýmislegt:

- Lágmarkað skaðann sem líkami þinn verður fyrir með því t.d. að passa vel upp á hreinlæti ef þú ert að skera eða rispa þig.
- Haltu samt áfram að hugsa um hvað veldur því að þú ert að skaða þig og hvaða aðrar aðferðir og leiðir standa þér til boða.
- Endurskoðaðu reglulega ákvörðun þína og ástæður fyrir að vilja ekki hætta að skaða þig.

### **Sjálfskaði getur reynst hættulegur og þess vegna er mikilvægt að þú reynir að hætta honum**

Það eru ýmsar spurningar sem þú getur spurt þig til þess að meta hvort þú sért tilbúin/n til þess að hætta að skaða þig. Ef þú getur svarað helmingnum af eftirfarandi spurningum játandi þá þarftu að spyrja þig hvað standi þá í vegi fyrir því að þú prófir að hætta:

- Veistu um að minnsta kosti tvo einstaklinga sem eru tilbúnir til þess að hjálpa þér að hætta að skaða þig?
- Áttu vin/vini sem vita af sjálfskaðanum og þú getur leitað til þegar þú þarft?
- Þekkirðu að minnsta kosti tvær aðrar aðferðir en að skaða þig sem þú getur notað þegar þig langar til að skaða þig?
- Geturðu sagt við sjálfa/n þig, og trúað því, að þú viljir hætta að skaða þig?
- Geturðu sagt við þig að þú GETIR þolað tilfinningar eins og þirring, reiði, sektarkennd og ótta?
- Veistu um einhvern fagaðila sem þú getur leitað til þegar þegar þér líður mjög illa?



## Hvað gerist ef þú leitar þér aðstoðar?

Ef þú leitar aðstoðar í skólanum þínum eða á heilsugæslustöð þá færðu hjálp við að finna bestu leiðina sem hentar þér. Ef vandinn er bráður þá er best að þú talir við foreldra þína og þið leitið saman eftir aðstoð. Þú og foreldrar þínir eigið rétt á því að komið sé fram við ykkur af virðingu og kurteisi af öllu því heilbrigðisstarfsfólki sem þið hittið. Á bráðamóttökum á að vera starfsfólk sem hefur góða þekkingu á sviði sjálfsskaða. Þú og foreldrar þínir munuð fá aðstoð við að greina og meta vandann og fá síðan leiðbeiningar varðandi úrræði sem gagnast ykkur. Þó að foreldrar komi með er boðið upp á að ræða við unglinginn einan því það er vitað að stundum vilja unglingar ekki tala um eitthvað í áheyrn foreldra.

## Hvað getur þú gert ef þú þekkir ungling sem er að skaða sig?

Það getur verið mjög erfitt fyrir þig að vita af einhverjum sem er að skaða sig, sérstaklega ef það er vinur/vinkona sem þú þekkir vel og þykir vænt um. Það er samt ýmislegt sem þú getur gert:

- Hvettu viðkomandi til að leita aðstoðar hjá foreldrum sínum eða einhverjum fullorðnum sem hann treystir.
- Mikilvægt er að þú hlustir án þess að dæma.
- Ef þú veist um einhverjar góðar upplýsingar, aðferðir eða leiðir til að draga úr, eða hætta sjálfsskaðanum bentu þá á þær. Segðu viðkomandi að sjálfsskaði sé ekki eitthvað sem þarf að halda leyndu fyrir foreldrum eða skammast sín fyrir heldur algengur vandi sem hægt er að fá hjálp við.

## Það sem þú átt **EKKI** að gera

- Setja þig í spor fagaðila með því að verða meðferðaraðili. Meðferð við sjálfsskaða getur verið flókin og krefst fagþekkingar.
- Hætta að hafa samband – ekki láta sjálfsskaða trufla góða vináttu.
- Ætlast til þess að sjálfsskaðinn hætti snögglega – að hætta að skaða sig getur verið erfitt ferli sem tekur tíma.
- Bregðast við með of sterkum hætti, t.d. með reiði eða miklu uppnámi því það veldur bara meiri vanlíðan.
- Rífast, rökræða eða taka loforð af viðkomandi um að hætta að skaða sig.
- Hóta því að þú munir slíta venskapnum ef viðkomandi hættir ekki að skaða sig.
- Finnast þú bera að einhverju leyti ábyrgð á sjálfsskaðahegðuninni eða að það sé þitt hlutverk að vera sú/sá sem fær viðkomandi til þess að hætta að skaða sig. Þú verður að halda áfram að lifa þínu lífi. Mikilvægt er einnig að þú fái stuðning með því að tala við einhvern nákominn þér eða fagaðila.

## Úrræði sem í boði eru:

- **Hjálparsími Rauða krossins** 1717
- Hægt er að spjalla við einhvern á netinu í gegnum vefsíðu Rauða krossins: <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/hjalparsiminn-1717/>
- **Barna- og unglingsgeðdeild - BUGL:** Bráðapjónustan við Dalbraut er opin frá kl. 8:00 – 16:00 virka daga, s. 543-4300. Nauðsynlegt er að hringja áður til að fá mat á alvarleika. Utan dagvinnutíma er símtölum beint til legudeildar BUGL, s: 543-4320 / 543-4338.
- **Bráðapjónusta geðsviðs:** Bráðamóttaka geðsviðs er ætluð einstaklingum 18 ára og eldri. Hún er staðsett á fyrstu hæð í geðdeildarbyggingunni við Hringbraut og er opin þeim sem eiga við bráða geðræna erfiðleika að stríða. Til bráðamóttöku er hægt að leita með áriðandi mál af geðrænum toga án þess að eiga pantaðan tíma. Bráðamóttakan er opin kl. 12.00 – 19.00 virka daga og kl. 13.00 – 17.00 um helgar og alla helgidaga. Í neyðartilvikum utan þessa tíma er hægt að leita til bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi. Sími bráðamóttöku geðdeildar er 543-4050 á þeim tíma sem opið er.
- **Heilsugæslustöð** í þínu hverfi þar sem þú getur pantað viðtal hjá lækni sem getur lífsinnt þér að fá hjálp og upplýst þig um viðeigandi úrræði.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - BUGL ÁGÚST 2018 / LSH-1655

ÁBYRGÐARADILAR EFNIS:

YFIRLÆKNIR BUGL OG DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR BUGL

LJÓSMYNDIR:

SHUTTERSTOCK

HÖNNUN:

SAMSKIPTAÐEILD LSH

PÝTT OG STAÐFÆRT MEÐ LEYFI:

