

# BUGL

Sjálfskaðahegðun

Gagnleg viðbrögð foreldra



Sjálfskaðahegðun er algengust hjá unglingum á aldrinum 13-16 ára. Í þessum leiðbeiningum er orðið „unglingur“ notað um börn allt að 18 ára aldri.

Þessar leiðbeiningar eru þróaðar út frá samtölum við foreldra. Í leiðbeiningunum er að finna upplýsingar fyrir foreldra, fjölskyldur og vini um mögulegar orsakir og einkenni sjálfskaðahegðunar. Markmiðið er að foreldrar eigi auðveldar með að styðja ungling með óstöðugt geðslag og sjálfskaðahegðun.

## **Hvað er sjálfskaðahegðun?**

Sjálfskaði er hegðun þar sem unglingur skaðar líkamann viljandi, án þess að ætla sér að taka eigið líf. Að minnsta kosti 10% barna sýna sjálfskaðahegðun. Sjálfskaði felst meðal annars í:

- Að skera sig, t.d. með yddarablaði, hnífi eða öðru beittu áhaldi.
- Að rispa, lemja, klípa og klóra sig.
- Að brenna sig.
- Að herða að hálsi.
- Að taka inn ofskammt lyfja eða vímuefna.
- Að slá höfði eða kýla hnefa endurtekið í eitthvað hart.

*Sjálfskaði er aðferð til að lifa af en sjálfsvígstílaun sprettur af einbeittum vilja til að deyja.*

Þó að sumir unglingar sem skaða sig geti verið í sjálfsvígshættu þá er sjálfskaði oftast en ekki leið til að takast á við erfiðar tilfinningar og innri spennu, án þess að um sé að ræða sjálfsvígstílaun. Þó ber að hafa í huga að erfitt getur reynst að greina á milli því sjálfskaði getur valdið slysi sem getur leitt til dauða.

## **Er unglingurinn þinn að skaða sig?**

Sem foreldri getur þú haft grunsemdir um að unglingurinn þinn sé að skaða sig. Vertu vakandi fyrir eftirfarandi einkennum ef þú hefur áhyggjur:

- Óútskýrð brunasár, marblettir eða skurðir.
- Unglingurinn forðast að fara í sund eða skipta um fót í návist annarra.
- Unglingurinn er alltaf í síðermabol og síðbuxum.
- Unglingurinn dregur sig í hlé frá vinum og fjölskyldu.
- Óyndi, áhugaleysi eða þunglyndi.

- Unglingurinn kennir sér að ósekju um vandamál og tjáir sig um að hafa brugðist eða vera einskis virði.
- Unglingurinn finnur fyrir vonleysi, pirringi, innri spennu og mögulega reiði.

## Áhættuþættir - Hvað fær ungling til að skaða sig?

Ekki hefur verið hægt að sýna fram á að einn áhættuþáttur sé áberandi líklegri en annar til að unglingur byrji að skaða sig. Þegar fara saman fleiri en einn áhættuþáttur aukast líkur á að unglingur gripi til sjálfsskaðandi hegðunar sem leið til að ráða við tilfinningar, innri spennu og aðstæður.

### Einstaklingsbundnir þættir:

- Geðrænn vandi eða geðraskanir, s.s. viðvarandi kvíði, depurð eða átröskun.
- Tilfinningalegur óstöðugleiki, s.s. reiði, sektarkennd, skömm, spenna, lágt sjálfsmat eða lágt þol fyrir mótlæti.
- Hegðunarvandi, s.s. hvatvísi, slök reiðistjórnun eða slök geta til að leysa úr vanda.
- Fötlan, þroskafrávik, kynáttunarvandi eða tilfinning um að vera „öðruvísi“.
- Áföll, s.s. kynferðisleg misnotun, annað ofbeldi, vímuefnaneysla eða einelti.

### Fjölskylduþættir:

- Geðrænn vandi í fjölskyldu, samskiptaerfiðleikar foreldra, vímuefnaneysla í fjölskyldu, óraunhæfar væntingar, átök milli unglings og foreldra, harðar uppeldisaðferðir eða refsingar, fjölskyldusaga um sjálfsskaðahegðun, misnotkun, vanræksla, dauði nákomins einstaklings, tíðir flutningar eða skólaskipti.



### Félagslegir þættir:

- Erfiðleikar í jafningjasamskiptum, námsvandi, ástarsorg, einelti, vera hafnað af jafnöldrum, félagsleg einangrun, smitáhrif vegna sjálfsskaðahegðunar í vinahópi eða vegna áhrifa samskiptamiðla.

*„Það er mikilvægt fyrir foreldra að vita að þeir eru ekki einir.“*

### Ástæður fyrir sjálfsskaðahegðun

Sjálfsskaði gegnir alltaf því hlutverki að unglingur er að reyna að ná tökum á tilfinningum, vanda eða aðstæðum með því að senda skilaboð til umhverfis um að „eitt hvað sé ekki í lagi“.

### Sjálfsskaðahegðun er leið til að:

- Forðast vanlíðan og draga úr spennu, til að aftengja sig erfiðum eða ruglingslegum hugsunum og tilfinningum.
- Kalla fram líkamlegan sársauka til að draga úr tilfinningalegum sársauka.
- Tjá tilfinningar, s.s. reiði, gremju eða særindi.
- Refsa sjálfum sér eða öðrum.
- Fá athygli og umhyggju.



- Samsama sig við og falla inn í jafningjahóp.
- Finna fyrir einhverjum tilfinningum, ekki bara doða, tómi og rugli.
- Refsa sér: „Ég á ekkert gott skilið.“

### Mögulegar afleiðingar

- Algengt er að sjálfsskaðahegðun sé endurtekin og að notuð séu fleiri en ein aðferð.
- Alvarleiki heilsuvanda unglings er mismunandi eftir því hvaða aðferðir hann notar og hve oft hann skaðar sig. Ofneysla lyfja og vímuefna getur haft langvarandi líkamleg áhrif og skurðir geta skapað alvarlega sýkingarhættu og skilið eftir sig ævilöng ör.
- Unglingar sem skaða sig eru í meiri áhættu varðandi sjálfsvígstilraunir þótt sjálfsvígstíðni sé lág.
- Sjálfsskaðahegðun eykur líkur á að aldurssvarandi þroski unglings raskist verulega.

Sjálfsskaðahegðun gengur oftast yfir án inngripa en getur orðið vanabindandi hjá 5-10% unglunga sem þurfa þá, ásamt foreldrum sínum, sérhæfða aðstoð. Mikilvægt er þá að bregðast rétt við eins fljótt og hægt er.

### Að taka eftir eða komast að sjálfsskaðandi hegðun

Meirihluti foreldra veit ekki af sjálfsskaðahegðun unglunga og fær oft fyrstu vitneskju frá vinum unglings, starfsfólki skóla, skólaheilsugæslu eða frá meðferðaraðila, ef unglingur er í meðferðarviðtölum.

- Sjálfsskaðahegðun unglings er mikið tilfinningalegt áfall fyrir foreldra og veldur spennu, streitu, tilfinningaróti og óstöðugleika í fjölskyldunni.
- Líðan, hegðun og viðbrögð foreldra hafa bein áhrif á líðan, hegðun og viðbrögð unglings og öfugt. Hættan á að samskiptin fari í lás margfaldast og getur hrundið af stað víthring vansældar sem erfitt reynist að komast út úr án aðstoðar.
- Foreldrar eiga erfitt með að meðtaka og skilja að sjálfsskaðahegðun þjóni ákveðnum tilgangi og að unglingur geti átt erfitt með að hætta.

### Líkamlegir áverkar

Ef þú hefur áhyggjur af alvarlegum afleiðingum sjálfsskaðahegðunar leitið þá strax viðeigandi aðstoðar, s.s. á heilsugæslu eða sjúkrahús.

## Ofneysla, ofskammtur lyfja eða annarra eiturefna:

- Leitið strax á bráðamóttöku.
- Reyndu að komast að því hvað unglingurinn tók inn og segðu heilbrigðisstarfsfólki frá.
- Ef unglingurinn vill ekki, eða getur ekki, sagt þér það leitaðu að lyfjaumbúðum eða öðrum ummerkjum.

## Sár og áverkar:

- Settu þrýsting á blæðandi sár með sáraumbúðum eða handklæði, viskustykki getur jafnvel verið betra þar sem það festist síður við sárið. Ef sauma þarf sárið leitið þá á næstu heilsugæslu eða sjúkrahús.
- Við minniháttar sár er gott að skola sárið undir rennandi vatni og setja á plástur eða sóttþreinsaðar umbúðir.
- Ef sárið er sýkt (roði, gröftur eða bólga) leitið þá á næstu heilsugæslu eða sjúkrahús.

## Brunasár:

- Kælið með fingurvolgu vatni í 10-30 mínútur, ekki nota klaka.
- Við alvarlegan bruna leitið aðstoðar strax á bráðamóttöku sjúkrahúss.

## Ör:

- Minntu unglinginn á að flest ör dofna með tímanum.
- Ör er hægt að hylja með farða eða fatnaði.

*„Ég tók á þessu með skynseminni. Fór og keypti plástur og sóttþreinsivökva og þreif sárin og bjó um þau. Kannski var það auðveldara en að takast á við erfiðu tilfinningarnar.“*

## Að styðja unglinginn

- Vertu viss um að þú sért í góðu jafnvægi þegar þú ákveður að ræða við hann um mögulegan sjálfsskaða.
- Gagnlegt getur verið að byrja samtalið meðan þið eruð að gera eitthvað saman, svo sem í gönguferð eða í bíltúr.
- Spurðu hvort eitthvað sé að valda honum áhyggjum og hvernig honum líður.
- Láttu hann vita og finna að þú sért ekki að ásaka, dæma eða tala niður til hans og að þú sért raunverulega að hlusta og reyna að skilja það sem hann segir þér.

- Segðu honum hve vænt þér þykir um hann og að það muni ekki breytast.
- Ef hann vill ekki ræða málin kannaðu hvort hann sé tilbúinn að skrifa þér bréf, tölvupóst eða SMS um hvernig honum líður.
- Spurðu hvort hann hafi talað um þetta við einhvern annan og hvernig það hafi gefist.
- Ef hann tjáir sig um sjálfsskaðann reyndu þá að hjálpa honum að átta sig á aðstæðum, hegðun eða tilfinningum sem ýta undir sjálfsskaðahegðunina.
- Reynið í sameiningu að finna leiðir til að takast á við erfiðar tilfinningar án þess að nota sjálfsskaðahegðun.
- Aðstoðið unglinginn við að greina vandann og finna mögulegar lausnir.
- Hvetjið unglinginn til að hugsa til framtíðar og sjá fyrir sér hvernig hlutir geta breyst.

*„Við komumst að samkomulagi um að ef hún sendi mér tóm SMS þá væri það merki um að hún þyrfti á mér að halda, s.s. að hafa mig hjá sér, fá knús eða aðstoð við að dreifa huganum.“*



## Hafðu í huga:

- Taktu sjálfsvígstal alvarlega.
- Ekki leyfa sjálfsskaðanum að stýra samskiptum og sambandi ykkar.
- Reyndu að halda ró og takast á við sjálfsskaðann á yfirvegaðan hátt.
- Láttu unglinginn vita og finna að þú takir liðan hans alvarlega og að tilfinningar hans skipta þig máli.
- Minntu unglinginn á styrkleika hans og getu án þess að gera lítið úr vandanum.
- Láttu unglinginn finna að hann skipti þig máli og að hann sé ekki misheppnaður, sama hvað gengur á.
- Útskýrðu fyrir unglingnum að þú viljir hjálpa en vitir kannski ekki alltaf hvað sé best að gera. Reynið að finna lausn saman, s.s. að leita aðstoðar fagfólks í heilsugæslu.
- Reynið í sameiningu að finna leiðir sem torvela unglingnum að stunda sjálfsskaða, s.s. að geyma lyf í læstum skáp.
- Vertu vakandi fyrir vísbendingum um að einelti, ofbeldi, neikvæð skilaboð á samskiptamiðlum eða samskiptavandi í félagahópi gætu kveikt þörf fyrir sjálfsskaða.

*„Ég var von að spyrja – á bilinu núll til tíu þar sem núll er það versta og tíu er það besta – hversu langt niðri ertu núna?“*

Sjálfsskaði er aðferð til að takast á við erfiðar tilfinningar og því er mikilvægt að hjálpa unglingnum að finna uppbyggilegri leiðir til þess. Til dæmis með því að dreifa huganum, læra streitustjórnun og aðrar aðferðir sem losa um sterkar og erfiðar tilfinningar. Stundum er hjálplegt að taka þátt í félagsstarfi eða leggja stund á íþróttir.

Sumum finnst að með því að fresta meðvitað að skaða sig, geti það dregið úr eða komið í veg fyrir þörfina til að skaða sig þá stundina. Að torvela aðgengi að hlutum sem hægt er að nota til sjálfsskaða, s.s. yddurum, hnífum og lyfjum, getur einnig dregið úr hættu eða komið í veg fyrir sjálfsskaða.

## Aðrar leiðir

### Streitustjórnun:

- Fara í göngutúr, taka eftir umhverfinu, horfa á hluti og hlusta á hljóð.
- Vera skapandi, s.s. skrifa, hlusta á tónlist, teikna.
- Halda dagbók eða blogga.
- Hugsa um eða klappa gæludýri.

- Horfa á sjónvarp.
- Hafa samband við vin.
- Fara í bað, sturtu eða sund.

### Tilfinningar:

- Halda um ísmola þar til hann bráðnar.
- Setja teygju um úlnliðinn og smella.
- Teikna á húðina með rauðum penna í stað þess að skera sig.
- Stunda íþróttir eða hreyfingu.
- Nota boxpúða.
- Kýla í púða eða annan mjúkan hlut.
- Hlusta á háværa tónlist.

## Hvenær á að leita frekari aðstoðar?

Ef þú hefur áhyggjur af unglingnum þínum, einkum ef sjálfsskaði eykst eða liðan versnar, skaltu leita frekari aðstoðar.

- Hafðu samband við heilsugæsluna og fáðu leiðbeiningar um næstu skref.
- Ef þið leitið á bráðamóttöku sjúkrahúss eða til bráðateymis BUGL vegna sjálfsskaða og andlegrar vanlíðunar unglingsins er mikilvægt að fá mat á:
  - » hversu lífsógnandi sjálfsskaðahæðunin er.
  - » hvort unglingurinn er í bráðri sjálfsvígshættu.
  - » stuðningsneti og þörfum unglings og foreldra hér og nú.
- Meðferðar- og stuðningsáætlun er gerð á grunni matsins í samráði við foreldra og ungling.



## Að segja öðrum frá

Íhugaðu vandlega hverjum þú segir frá sjálfsskaðahegðun unglingsins þíns. Hér þarftu að hafa í huga:

- Hvernig hann muni bregðast við því og þörf hans fyrir trúnað.
- Hver þörf þín er fyrir stuðning frá fjölskyldu og vinum.
- Það getur aukið álagið á foreldra og ungling að ræða ekki málin.
- Leynd kemur í veg fyrir að hægt sé að sækja stuðning hjá öðrum.

*„Mér fannst það gera illt verra að halda þessu leyndu.“*

*„Um leið og ég sagði vinum og fjölskyldu frá vandandum upplifði ég létti og sumir þekktu vandann af eigin raun.“*

Ákveddu með unglingnum hverjum, og hversu mikið, þið viljið segja öðrum í fjölskyldunni frá sjálfsskaðahegðuninni:

- Stórfjölskyldan á stundum erfitt með að skilja sjálfsskaðahegðun. Þú og kjarnafjölskyldan þurfið að hugsa um viðbrögð þeirra og hvernig þið takist á við þau.
- Útskýrðu að unglingurinn er að takast á við erfiðar tilfinningar, ekki þarf að fara út í smáatriði.
- Systkini geta orðið reið eða upplifað að sjálfsskaðahegðunin sé mjög eigingjörn og valdi sársauka innan fjölskyldunnar.
- Óttastu ekki að setja unglingnum mörk, s.s. um að hann hlífi systkinum við að verða vitni að sjálfsskaðahegðuninni.
- Mundu að hin börnin þín þurfa líka stuðning og athygli.
- Vertu vakandi fyrir sjálfsskaðahegðun hjá hinum börnunum þínum.
- Hlustaðu á þau og segðu þeim að þú elskir þau.

*„Ekki skammast þín fyrir að tala um sjálfsskaðandi hegðun. Ég ábyrgist að það eru að minnsta kosti fimmtíu aðrir í sömu stöðu.“*

## Hugsaðu um þínar þarfir

Það er eðlilegt að foreldrar finni fyrir sterkum og ruglingslegum tilfinningum sem erfitt getur verið að takast á við. Mikilvægt er að þú hugsir um unglinginn þinn en það er ekki síður mikilvægt að þú hugsir um þig. Að ná tökum á sjálfsskaðahegðun og bata getur verið langt ferli, því er nauðsynlegt að þú finnir tíma til að slaka á.

- Vertu vakandi fyrir líkamlegum einkennum streitu, eins og magaverk, vöðvabólgu, svefntruflunum, leiða og vonleysi.
- Gerðu hluti sem þú hefur gaman af, eins og að fara út meðal vina, hreyfa þig, stunda áhugamál og svo framvegis.
- Lærðu að bera kennsl á og þekkja eigin tilfinningar. Það hjálpar stundum að skrifa þær niður.
- Finndu leiðir til að losa um tilfinningarnar, t.d. með því að tala við vin, ættingja eða fagaðila. Mögulega geturðu fundið fyrir pirringi eða reiði.
- Ekki takast á við vandann þegar þú ert í uppnámi og láttu unglinginn vita að reiðin beinist ekki að honum.
- Forgangsraðaðu og gefðu þér leyfi til að gera einungis það sem þarf að gera, ekki hafa áhyggjur af minna mikilvægum hlutum.
- Leyfðu þér að þiggja aðstoð vina og vandamanna.

## Ekki gefast upp á unglingnum þínum

Stundum getur verið erfitt að hjálpa unglingum. Þegar unglingurinn ýtir þér frá sér þarf hann yfirleitt mest á þér að halda.

## Haltu samskiptaleiðum opnum

Unglingurinn getur munað og kunnað að meta það sem þú segir eða ráðleggur honum, jafnvel þótt þú haldir að hann hafi ekki verið að hlusta. Hann gæti hafa nýtt sér ráðleggingar þínar og vill jafnvel ræða þær frekar við þig seinna.

Mundu að hjá 90-95% unglinga gengur sjálfsskaðahegðunin yfir af sjálfu sér.

*„Ég sé fyrir mér að hún þroskist í framtíðinni, að henni muni ganga betur og að hún muni eiga tímabil þar sem lífið er gott.“*

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI - BUGL ÁGÚST 2018 / LSH-1654

ÁBYRGÐARADILAR EFNIS:

YFIRLÆKNIR BUGL OG DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR BUGL

LJÓSMYNDIR:

SHUTTERSTOCK

HÖNNUN:

SAMSKIPTADEILD LSH

ÞÝTT OG STAÐFÆRT MEÐ LEYFI:



CENTRE  
FOR  
SUICIDE  
RESEARCH

**YOUNGMINDS**  
The voice for young people's mental health and wellbeing



Royal College  
of Nursing



Royal College of  
General Practitioners

Þessar leiðbeiningar eru samantekt sjálfstæðrar rannsóknar sem fjármögnuð var af breska rannsóknarsjóðnum NIHR (National Institute for Health Research/unnin á vegum Programme Grants for Applied Research Programme (styrkjanúmer: RP-PG-0610-10026)). Skoðanir eru höfunda og ekki endilega skoðanir NHS, NIHR eða breska heilbrigðisráðuneytisins.