


# Οδηγός για την αναγνώριση και κατανόηση των αυτοτραυματισμών

Για νέους, γονείς  
και εκπαιδευτικούς

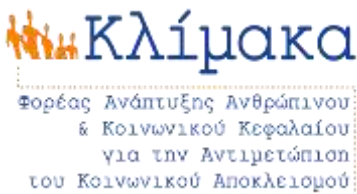
Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας



 **Κλίμακα**

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου  
& Κοινωνικού Κεφαλαίου  
για την Αντιμετώπιση  
του Κοινωνικού Αποκλεισμού





Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας

Δεκελέων 50, 11854, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 3417162-3,

24ωρη τηλεφωνική γραμμή 1018

Email : [help@suicide-help.gr](mailto:help@suicide-help.gr)

---

Με την Υποστήριξη



## Συγγραφική Ομάδα

Γαρόνη Ντόροθου,  
Ψυχολόγος

Κεφάλια Τζίνα,  
Κλινική Ψυχολόγος

Κατσαδώρας Κυριάκος,  
Ψυχίατρος



## Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	6
Τι είναι ο αυτοτραυματισμός; .....	8
Μύθοι & Αλήθειες για τον Αυτοτραυματισμό.....	9
Γιατί συμβαίνει; Ποιες είναι οι αιτίες του αυτοτραυματισμού; .....	13
Εφόσον ο αυτοτραυματισμός με βοηθά γιατί να τον σταματήσω;.....	16
Πως μπορώ να πάρω βοήθεια; Τι μπορώ να κάνω;.....	17
Τι να κάνω εάν κάποιος μου πει ότι αυτοτραυματίζεται;.....	28
Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς εάν ανησυχούν ότι το παιδί τους μπορεί να αυτοτραυματίζεται.....	29
<i>Συναισθήματα που ένας γονέας μπορεί να νιώσει όταν ανακαλύψει ότι το παιδί του αυτοτραυματίζεται .....</i>	<i>30</i>
<i>Πώς μπορεί ένας γονέας να μιλήσει στο παιδί του για τον αυτοτραυματισμό; .....</i>	<i>31</i>
<i>Συμπεριφορές και αντιδράσεις που δε βοηθούν .....</i>	<i>33</i>
<i>Κατανοώντας το ρόλο που διαδραματίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις.....</i>	<i>34</i>
<i>Πώς μπορεί η σχέση με το παιδί να επιδρά στην αυτοτραυματική συμπεριφορά; .....</i>	<i>35</i>
<i>Βελτιώνοντας το οικογενειακό περιβάλλον .....</i>	<i>37</i>
Τι μπορεί να κάνει το σχολείο για τους μαθητές που αυτοτραυματίζονται .....	39
Σύντομο πρωτόκολλο του σχολείου για την αντιμετώπιση των αυτοτραυματισμών.....	41
Ενδεικτική Βιβλιογραφία .....	45



## Πρόλογος

Σκοπός του οδηγού αυτού, είναι η ενημέρωση του κοινού σχετικά με τον αυτοτραυματισμό. Ιδιαίτερα στις Δυτικές κοινωνίες, παρουσιάζεται αύξηση στη συχνότητα καταγραφής τέτοιων περιστατικών, παρόλο που είναι δύσκολο να έχουμε ακριβείς πληροφορίες και μια ολοκληρωμένη καταγραφή. Τα περισσότερα περιστατικά δεν εμφανίζονται στις υπηρεσίες υγείας, παρά μόνο αν τύχουν της προσοχής των οικείων τους, λόγω των τραυματισμών αυτών κάθε αυτών, ή λόγω συνοδών προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα αποδεκτά κοινωνικοπολιτισμικά πρότυπα, κάποια είδη αυτοτραυματισμών εμπίπτουν στο φάσμα του «φυσιολογικού»: τα τατουάζ, το τρύπημα διαφόρων σημείων του σώματος (piercing) κ.ά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα χαρακτηριστικά πολιτισμικά αποδεκτών συμπεριφορών επαναπροσδιορίζουν τα όρια του κανονικού. Παράλληλα, ο αυτοτραυματισμός αποτελεί έναν τρόπο αντιμετώπισης του συναισθηματικού πόνου, του έντονου θυμού και της απογοήτευσης. Ενώ μπορεί να φέρει μια στιγμιαία αίσθηση ηρεμίας και απελευθέρωση της έντασης, ακολουθείται συνήθως από ενοχή και ντροπή μέσα από αναβιώσεις επώδυνων συναισθημάτων.

Η πρόταση για εισαγωγή του αυτοκτονικού αυτοτραυματισμού ως μιας ξεχωριστής νοσολογικής οντότητας στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-V), αποδεικνύει την εγκυρότητα της συζήτησης που διεξάγεται εδώ και πολλά χρόνια σχετικά με την ταξινόμηση και κατανόηση των βασικών μηχανισμών των αυτοτραυματισμών. Στην πράξη όμως, δεν είναι πάντα εφικτή η διερεύνηση της ύπαρξης σαφούς και συνειδητής πρόθεσης θανάτου. Σε σημαντικό βαθμό, αυτό που ορίζουμε ως μη αυτοκτονικό αυτοτραυματισμό αποτελεί παράγοντα κινδύνου για αυτοκτονία και η ανάγκη για σαφή διαχωρισμό μεταξύ των δυο, ενέχει κινδύνους για τα άτομα που μπορεί να κριθούν ως ομάδα χαμηλού κινδύνου, για εκείνους δηλαδή που αυτοτραυματίζονται χωρίς να έχουν πρόθεση θανάτου.

Στο Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας καταφθάνουν συχνά αιτήματα από νέους, γονείς και εκπαιδευτικούς σχετικά με ζητήματα αυτοτραυματισμού. Ορμώμενοι από αυτό, επιχειρούμε μέσω του παρόντος να περιγράψουμε σε απλή γλώσσα τι είναι ο αυτοτραυματισμός και τον τρόπο που μπορεί να αναζητήσει κάποιος βοήθεια.

Κατσαδώρας Κυριάκος

Ψυχίατρος

Επιστημονικός Διευθυντής

Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας

ΚΛΙΜΑΚΑ



## Τι είναι ο αυτοτραυματισμός;

Ο αυτοτραυματισμός αφορά την σκόπιμη πρόκληση βλάβης στον εαυτό. Η συμπεριφορά αυτή, παρόλο που μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για αυτοκτονία, συμβαίνει χωρίς να υπάρχει πρόθεση θανάτου. Χρησιμοποιείται σαν όρος προκειμένου να περιγράψει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών. Περιλαμβάνει:

- Κόψιμο του δέρματος
- Κάψιμο του δέρματος
- Τράβηγμα των μαλλιών
- Κατάποση βλαβερών ουσιών
- Χτύπημα του κεφαλιού
- Γδάρσιμο του δέρματος κ.α.

Πολλοί νέοι άνθρωποι αναφέρουν ότι αυτοτραυματίζονται, προκειμένου να αντιμετωπίσουν οδυνηρά συναισθήματα, άσχημες αναμνήσεις, εμπειρίες, ή και καταστάσεις που βιώνουν στο παρόν. Για πολλούς είναι δύσκολο το να κατανοήσουν γιατί συμβαίνει και για ποιο λόγο μπορεί κάποιος να προκαλεί κακό στον εαυτό του.

Το παρόν έχει γραφτεί για νέους που αυτοτραυματίζονται, ή και για όσους ανησυχούν για κάποιον δικό τους φίλο/η, συγγενή κλπ. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις αιτίες του

αυτοτραυματισμού, τους τρόπους αντιμετώπισης και τις διαθέσιμες πηγές βοήθειας.

## **Μύθοι & Αλήθειες για τον Αυτοτραυματισμό**

### *1. Όσοι αυτοτραυματίζονται έχουν πρόθεση να πεθάνουν*

Υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ εκείνων που αποπειρώνται να αυτοκτονήσουν και εκείνων που αυτοτραυματίζονται προκειμένου να μειώσουν το άγχος τους και να διαχειριστούν έντονα αρνητικά συναισθήματα. Ο αυτοτραυματισμός και η αυτοκτονία διαφέρουν, αλλά κάποιες φορές μπορεί να συνυπάρχουν.

### *2. Μόνο οι έφηβοι αυτοτραυματίζονται*

Ο αυτοτραυματισμός μπορεί να αφορά άτομα όλων των ηλικιών. Είναι ωστόσο πιο συχνό να εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

### *3. Μόνο οι γυναίκες αυτοτραυματίζονται*

Έρευνες έχουν δείξει ότι το 30%-40% των ατόμων που αυτοτραυματίζονται είναι άντρες.

### *4. Όλοι όσοι αυτοτραυματίζονται έχουν κακοποιηθεί*

Κάποιοι έχουν υποστεί κακοποίηση, αλλά σίγουρα αυτό δεν αφορά όλους. Οι αιτίες του αυτοτραυματισμού ποικίλλουν και μπορεί να είναι μοναδικές για το κάθε άτομο.

*5. Όλοι όσοι αυτοτραυματίζονται πάσχουν από Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας*

Πολλές διαταραχές μπορεί να σχετίζονται με τον αυτοτραυματισμό (κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, διατροφικές διαταραχές, Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, μετατραυματική διαταραχή, ή/και αγχώδεις διαταραχές). Επιπλέον, πολλοί μπορεί να μην πληρούν τα κριτήρια κάποιας διαταραχής.

*6. Όσοι αυτοτραυματίζονται ανήκουν σε συγκεκριμένες κοινωνικές, οικονομικές, πολιτισμικές ομάδες.*

Ο αυτοτραυματισμός δεν αφορά μόνο κάποια συγκεκριμένη ομάδα. Τα άτομα που αυτοτραυματίζονται μπορεί να προέρχονται από οποιαδήποτε εθνικότητα, σεξουαλικό προσανατολισμό, επάγγελμα, οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο.

*7. Τα άτομα που αυτοτραυματίζονται αρέσκονται στον πόνο*

Ο αυτοτραυματισμός προκαλεί πόνο. Κάποιες φορές ο στόχος μπορεί να είναι ακριβώς αυτός, το να νιώσουν πόνο – για να συνδεθούν με τον εαυτό τους, να νιώσουν κάτι, ή να αυτοτιμωρηθούν. Δεν υπάρχουν ευρήματα που να δείχνουν ότι τα άτομα που αυτοτραυματίζονται αντιλαμβάνονται τον πόνο διαφορετικά.

*8. Όποιος αυτοτραυματίζεται θέλει να τραβήξει την προσοχή*

Πολλά άτομα που αυτοτραυματίζονται, προσπαθούν να κρύψουν τα σημάδια τους. Παρόλο που σε αυτή την περίπτωση δεν

αποτελεί μια έκδηλη αναζήτηση προσοχής, ο «κρυφός» αυτοτραυματισμός, αποτελεί ένα σύμπτωμα ψυχικής δυσφορίας και χρειάζεται την προσοχή όσων είναι σε θέση να βοηθήσουν. Για μερικούς ο αυτοτραυματισμός αποτελεί μια συμπεριφορά αναζήτησης προσοχής. Σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε την ανάγκη αυτή. Αν κάποιος αυτοτραυματίζεται για να πάρει την προσοχή, τότε πραγματικά την χρειάζεται.

*9. Κάποιος που αυτοτραυματίζεται μπορεί να το σταματήσει αν πραγματικά το θέλει*

Αυτό ισχύει για κάποια άτομα, όμως για άλλους μπορεί ο αυτοτραυματισμός να αποτελεί ένα είδος εξάρτησης. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι ο αυτοτραυματισμός απελευθερώνει ενδορφίνες στον εγκέφαλο, μια διαδικασία που αυξάνει την πιθανότητα εξάρτησης.

*10. Δεν υπάρχει θεραπεία για τον αυτοτραυματισμό*

Μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο για κάποιον το να ελέγξει, ή να σταματήσει τους αυτοτραυματισμούς και δεν υπάρχει κάποια μαγική συμβουλή στη θεραπεία του, αφού αποτελεί σύμπτωμα μια ποικιλίας καταστάσεων που μπορεί να υποβόσκουν. Υπάρχουν διάφορα είδη ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του αυτοτραυματισμού. Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα είδη φαρμακευτικής αγωγής για τη θεραπεία του άγχους, ή της κατάθλιψης σε περιπτώσεις που αυτά κινητοποιούν συμπεριφορές

αυτοτραυματισμού. Επειδή συχνά χρησιμοποιείται ως ένας μηχανισμός αντιμετώπισης των δυσκολιών, ο αυτοτραυματισμός τυπικά δεν εγκαταλείπεται μέχρι το άτομο να βρει άλλους μηχανισμούς αντιμετώπισης και μέχρι να είναι πλήρως προετοιμασμένο να σταματήσει να αυτοτραυματίζεται, ανεξάρτητα από τη θεραπευτική προσέγγιση.

*11. Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για να βοηθήσω κάποιον που αυτοτραυματίζεται.*

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βοηθήσετε κάποιον. Ο πιο εύκολος τρόπος είναι απλά να τον ακούσετε υποστηρικτικά και με κατανόηση. Παρακάτω μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που αυτοτραυματίζεται.

## **Γιατί συμβαίνει; Ποιες είναι οι αιτίες του αυτοτραυματισμού;**

Τα αίτια του αυτοτραυματισμού είναι πολυπαραγοντικά και αφορούν βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και άλλους παράγοντες. Σε κάθε χρονική στιγμή όλοι οι άνθρωποι δρουν με βάση τις εμπειρίες τους και τις δεξιότητες που διαθέτουν. Για κάποιους λοιπόν, ο αυτοτραυματισμός μπορεί την συγκεκριμένη στιγμή της ζωής τους να είναι ο μόνος διαθέσιμος τρόπος για τη διαχείριση συναισθημάτων όπως η θλίψη, η ενοχή, η οργή, το αίσθημα κενού κλπ. Ίσως και να αισθάνονται ότι δεν υπάρχει άλλη επιλογή. Για άλλους λειτουργεί σαν ένας αμυντικός μηχανισμός που τους επιτρέπει να ελέγξουν τον ψυχικό πόνο, να του δώσουν μια απτή μορφή, ή να τους αποσπάσει την προσοχή από την εσωτερική τους αγωνία. Οι δύσκολες εμπειρίες μπορεί να κινητοποιήσουν τους αυτοτραυματισμούς. Κάποιες από αυτές αναφέρονται παρακάτω:

- πίεση στο σχολείο, ή στην εργασία
- εκφοβισμός
- σεξουαλική, σωματική, ή συναισθηματική κακοποίηση
- πένθος
- σύγχυση σχετικά με τη σεξουαλικότητα
- ένας χωρισμός
- προβλήματα υγείας

- δύσκολα συναισθήματα όπως κατάθλιψη, άγχος, θυμός, ή μούδιασμα που βιώνονται στο πλαίσιο κάποιας ψυχικής διαταραχής.

Μερικοί άνθρωποι έχουν επίσης αναφέρει ότι αυτοτραυματίζονται προκειμένου:

- Να εκφράσουν κάτι που είναι δύσκολο να εκφραστεί με λέξεις
- Να μετατρέψουν τις εμπειρίες, τις σκέψεις, ή τα συναισθήματα από κάτι αόρατο, σε κάτι απτό
- Να μετουσιώσουν το συναισθηματικό πόνο σε σωματικό
- Να εκτονώσουν έντονα συναισθήματα, ή σκέψεις
- Να νιώσουν ότι έχουν τον έλεγχο
- Να ξεφύγουν από τραυματικές μνήμες
- Να σταματήσουν το αίσθημα μουδιάσματος, ή αποσύνδεσης
- Να δημιουργήσουν ένα λόγο προκειμένου να φροντίσουν τον εαυτό τους
- Να εκφράσουν αυτοκτονικά συναισθήματα και σκέψεις, χωρίς να αφαιρέσουν τη ζωή τους
- Να επικοινωνήσουν στους άλλους ανθρώπους την έντονη δυσφορία που βιώνουν.

Γενικότερα δεν υπάρχουν καθορισμένοι κανόνες σχετικά με το γιατί οι άνθρωποι αυτοτραυματίζονται και αν δεν καταλαβαίνεις τους δικούς σου λόγους, είναι σημαντικό να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι αυτό είναι αποδεκτό και ότι δεν χρειάζεται να γνωρίζεις τους ακριβείς λόγους προκειμένου να ζητήσεις βοήθεια.



## **Εφόσον ο αυτοτραυματισμός με βοηθά γιατί να τον σταματήσω;**

Μετά τον αυτοτραυματισμό μπορεί να νιώθεις ανακουφισμένος/η, ή/και πιο ικανός/ή να αντεπεξέλθεις στις δυσκολίες. Το πρόβλημα είναι ότι η ανακούφιση που έπεται του αυτοτραυματισμού δεν διαρκεί πολύ και είναι πιθανό να ακολουθούν αισθήματα ενοχής και ντροπής.

- ❖ Ίσως κρατάς μυστική αυτή τη συμπεριφορά κυρίως επειδή ντρέπεσαι, ή φοβάσαι ότι οι φίλοι, ή η οικογένεια σου θα σε πιάσουν να σταματήσεις. Η προσπάθεια να κρατηθεί το μυστικό είναι σίγουρα μια μοναχική και επίπονη διαδικασία.
- ❖ Μπορεί να προκαλέσεις στον εαυτό σου σοβαρότερο τραυματισμό απ' ότι υπολογίζεις. Είναι εύκολο να υποτιμηθεί το βάθος ενός κοψίματος, ή ακόμα και να μολυνθεί το τραύμα.
- ❖ Είναι σημαντικό να μάθεις άλλους τρόπους διαχείρισης του συναισθηματικού πόνου, ώστε μελλοντικά να μην βρεθείς σε κίνδυνο κατάχρησης ουσιών και αλκοόλ, κατάθλιψης και αυτοκτονικών σκέψεων.
- ❖ Ο αυτοτραυματισμός μπορεί να γίνει εθιστικός. Πολλές φορές ξεκινά ως μια παρόρμηση ή σαν μια προσπάθεια να έχεις τον έλεγχο, αλλά σύντομα μπορεί να αισθανθείς ότι ο αυτοτραυματισμός είναι αυτός που σε ελέγχει. Συχνά

μετατρέπεται σε μια καταναγκαστική συμπεριφορά που φαίνεται αδύνατο να σταματήσει.

- ❖ Μακροπρόθεσμα, δημιουργούνται περισσότερες δυσκολίες και η συμπεριφορά αυτή σε αποτρέπει από το να μάθεις πιο υγιείς και αποτελεσματικές στρατηγικές που θα σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα.
- ❖ Εντέλει ο αυτοτραυματισμός δεν σε βοηθά να λύσεις τα θέματα που σε οδήγησαν να αυτοτραυματιστείς εξ αρχής.

### **Πως μπορώ να πάρω βοήθεια; Τι μπορώ να κάνω;**

Εάν σκέφτεσαι να σταματήσεις, ή να μειώσεις τους αυτοτραυματισμούς υπάρχουν τρόποι να βοηθήσεις τον εαυτό σου. Αυτή η ενότητα δίνει μερικές ιδέες για πράγματα που μπορείς να κάνεις και τα οποία θα σε ενδυναμώσουν. Κάποια μπορούν να εφαρμοστούν την στιγμή που αισθάνεσαι αυτοκαταστροφικός/ή. Άλλα μπορούν να εφαρμοστούν ανά πάσα στιγμή και μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσεις μερικά μέχρι μάθεις τι λειτουργεί για εσένα.

Δεν υπάρχει μαγική λύση, ή γρήγορη λύση για την διακοπή του αυτοτραυματισμού και οι αλλαγές περιλαμβάνουν περιόδους δυσκολίας και μπορεί να πάρουν χρόνο. Είναι συχνό μετά από μια περίοδο που σημειώνεται πρόοδος, να εκδηλώνονται πάλι συμπεριφορές αυτοτραυματισμού.

Εάν αυτό συμβεί σε σένα, υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι αυτό δεν είναι αποτυχία, αλλά απλώς μέρος της διαδικασίας.

**Να θυμάσαι πως το γεγονός ότι αυτοτραυματίζεσαι δεν σημαίνει ότι είσαι ένα κακό άτομο.**

*Προσπάθησε να μην επικρίνεις τον εαυτό σου*

Μερικά άτομα αισθάνονται ότι εάν μπορούν να δουν τον πόνο εξωτερικά, τότε ο συναισθηματικός πόνος θα εξαφανιστεί. Άλλοι το κάνουν προκειμένου να δείξουν στους άλλους την αγωνία που νιώθουν. Ο αυτοτραυματισμός μπορεί να αποσπάσει την προσοχή από το συναισθηματικό πόνο και να σταματήσει την αίσθηση μουδιάσματος. Είναι επίσης ένας τρόπος έκφρασης θυμού, αναζήτησης υποστήριξης και βοήθειας όταν δεν βρίσκονται τα κατάλληλα λόγια. Αυτή η συμπεριφορά δείχνει συνήθως μια έλλειψη δεξιοτήτων. Δεν είσαι ένα κακό άτομο, απλά ίσως δεν γνωρίζεις θετικούς τρόπους για να αντιμετωπίζεις τα συναισθήματά σου.

*Παρατήρησε την επαναληπτικότητα των αυτοτραυματισμών, καθώς και τα ερεθίσματα που τον πυροδοτούν*

Ίσως τα πράγματα να συμβαίνουν τόσο γρήγορα ώστε να μην προλαβαίνεις να συνειδητοποιήσεις πότε νιώθεις την επιθυμία για αυτοτραυματισμό. Μπορείς να καταγράψεις σε ένα ημερολόγιο

το τι συμβαίνει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αυτοτραυματισμό. Αυτό ίσως σε βοηθήσει ώστε να κατανοήσεις τι δημιουργεί την παρόρμηση, ώστε να μπορέσεις να αναγνωρίσεις στο μέλλον τις στιγμές που νιώθεις την παρόρμηση. Τα ερεθίσματα μπορούν να αφορούν οτιδήποτε όπως ανθρώπους, καταστάσεις, επετείους, ορισμένες ώρες της ημέρας, σωματικές αισθήσεις, σκέψεις, συναισθήματα. Κατέγραψε το πως αισθάνεσαι όταν αυτοτραυματίζεσαι. Τι είδους καταστάσεις ενεργοποιούν αυτή τη συμπεριφορά; Η παρόρμηση είναι εντονότερη:

Όταν είσαι θλιμμένος/η;

Όταν είσαι θυμωμένος/η;

Ταραγμένος/η;

Νευρικός/η;

Απογοητευμένος/η;

Μήπως όταν σκέφτεσαι κάτι συγκεκριμένο;

Όταν πρέπει να δεις κάποιον που δεν συμπαθείς;

Μήπως όταν μια κατάσταση σου θυμίζει κάτι οδυνηρό;

Αυτή η καταγραφή μπορεί να είναι μια αρκετά έντονη εμπειρία και να εγείρει δύσκολα συναισθήματα. Εάν αισθάνεσαι σίγουρος/η ότι μπορείς να δοκιμάσεις κάτι τέτοιο μόνος/η σου, βεβαιώσου ότι μετά θα κάνεις κάτι χαλαρωτικό ή ευχάριστο.

*Απέσπασε την προσοχή σου και αναζήτησε εναλλακτικούς τρόπους*

Αφού αναγνωρίσεις τα διαφορετικά συναισθήματα και τις καταστάσεις που σου δημιουργούν την παρόρμηση να αυτοτραυματιστείς, μπορείς να δημιουργήσεις την δική σου προσωπική λίστα με τρόπους απόσπασης της προσοχής. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές στρατηγικές που μπορείς να χρησιμοποιήσεις, πριν καταφύγεις στον αυτοτραυματισμό. Ένας τρόπος για να αυξηθούν οι πιθανότητές να καταστείλεις την παρόρμηση για αυτοτραυματισμό είναι να ταιριάζεις την κάθε στρατηγική με αυτό που νιώθεις κάθε φορά. Στον πίνακα που βρίσκεται στην επόμενη σελίδα μπορείς να βρεις κάποια παραδείγματα. Στην δεξιά στήλη μπορείς να σημειώσεις ποιες στρατηγικές λειτουργούν για εσένα ή ακόμα και να προσθέσεις δικές σου στρατηγικές.

Συναίσθημα	Τεχνικές απόσπασης	Τεχνικές που λειτουργούν σε μένα
<p>Θυμός</p> <p>Απογοήτευση</p>	<p>Σωματική εκτόνωση</p> <p>Κάνε μια έντονη άσκηση όπως τρέξιμο, χορό, σκοινάκι</p> <p>Χτύπα έναν σάκο του μποξ</p> <p>Πίεσε μια μπάλα αντίστροφες</p> <p>Σκίσε κάτι (όπως ένα περιοδικό, χαρτιά κλπ.)</p> <p>Κάνε φασαρία (παίζοντας ένα όργανο, χτυπώντας μια κατσαρόλα)</p>	
<p>Λύπη</p> <p>Φόβος</p>	<p>Τύλιξε γύρω σου μια κουβέρτα</p> <p>Πέρασε χρόνο με το κατοικίδιο σου</p> <p>Κάνε ένα ζεστό μπάνιο και άκουσε χαλαρωτική μουσική</p> <p>Τηλεφώνησε σε έναν φίλο (δεν χρειάζεται να μιλήσετε για τους αυτοτραυματισμούς)</p> <p>Άφησε τον εαυτό σου να κλάψει και να κοιμηθεί</p> <p>Ξάπλωσε σε μια αναπαυτική θέση και πάρε μια βαθιά εισπνοή. Φρόντισε ώστε η εκπνοή να διαρκέσει περισσότερο. Επανέλαβε όσες φορές χρειαστεί</p>	

Συναίσθημα	Τεχνικές απόσπασης	Τεχνικές που λειτουργούν σε μένα
<p>Ανάγκη για έλεγχο</p>	<p>Γράψε κάπου τι αισθάνεσαι και μετά σκίσε ή κάψε το χαρτί</p> <p>Τακτοποίησε το δωμάτιο σου</p> <p>Φύτεψε κάτι, ασχολήσου με τον κήπο ή με τα φυτά στο μπαλκόνι σου</p> <p>Σφίξε και χαλάρωσε σταδιακά όλους τους μυς σου</p>	
<p>Αποπροσωποποίηση Μούδιασμα</p>	<p>Κάνε ένα κρύο μπάνιο</p> <p>Σφίξε στο χέρι σου ένα παγάκι</p> <p>Δάγκωσε κάτι με έντονη γεύση (κόκκο πιπεριού, φλούδες από πορτοκάλι ή λεμόνι)</p> <p>Μύρισε ένα έντονο άρωμα</p>	
<p>Υποκατάστατα για την αίσθηση του κοψίματος</p>	<p>Σημάδεψε με έναν κόκκινο μαρκαδόρο το σημείο του σώματος που αυτοτραυματίζεσαι</p> <p>Πίεσε ένα παγάκι στη περιοχή</p> <p>Τοποθέτησε ένα λαστιχάκι και χτύπησε το ελαφρώς στο χέρι σου αντί να κοπείς ή να χτυπηθείς</p>	

*Σκέψου τα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να διαχειριστείς καταστάσεις που προκαλούν στρες*

Εάν οι καυγάδες ενεργοποιούν την παρόρμησή σου για αυτοτραυματισμό, τότε – για παράδειγμα – θα μπορούσες να προσπαθήσεις να μιλήσεις στους ανθρώπους γύρω σου, ώστε να βρείτε πιο εποικοδομητικούς τρόπους επίλυσης των συγκρούσεων. Εάν έχεις στρες στο σχολείο, μίλησε στους δασκάλους σου, ή στους συμβούλους για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η κατάσταση.

*Δώσε διέξοδο στα συναισθήματά σου γράφοντας*

Γράψε όλα τα πράγματα που σε ενοχλούν. Μετά δίπλωσε το χαρτί και βάλτο σε ένα φάκελο, ή σε ένα κουτί. Όταν το κάνεις αυτό, σκέψου ότι κλειδώνεις τον πόνο σου μέσα σ' αυτό το χαρτί. Αυτό ονομάζεται «περιορισμός», αφού συμβολικά παγιδεύεις αυτές τις σκέψεις και συναισθήματα σ' ένα μέρος όπου δεν μπορούν να σε ενοχλήσουν. Μπορεί να εκπλαγείς όταν διαπιστώσεις πόσο μπορεί να σε βοηθήσει αυτό.

*Απομάκρυνε από μπροστά σου όλα τα εργαλεία που χρησιμοποιείς για να αυτοτραυματίζεσαι*

Βάλε όλα αυτά τα αντικείμενα σε ένα μέρος όπου δεν έχεις άμεση πρόσβαση, κάπου όπου χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να τα βρεις ή να τα φτάσεις. Όταν βιώνεις έντονα συναισθήματα, οι παρορμήσεις μπορεί να είναι ισχυρές. Αν χρειάζεται να προσπαθήσεις για να εκτονώσεις αυτές τις παρορμήσεις, αυτό ίσως σου δώσει χρόνο να σκεφτείς και να αντισταθείς.



*Λάβε τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης για να παραμείνεις ασφαλής*

Εάν δεν μπορείς να σταματήσεις άμεσα τον αυτοτραυματισμό, τουλάχιστον απέφυγε να προκαλέσεις ανεπανόρθωτη βλάβη στον εαυτό σου, όσο έντονος κι αν είναι ο πειρασμός να το κάνεις:

- ✓ Μη μοιράζεσαι εργαλεία κοψίματος με οποιοδήποτε άλλο άτομο. Είναι σαν να μοιράζεσαι βελόνες: μπορείς να κολλήσεις κάθε είδος ασθένειας, όπως ο ιός HIV (AIDS), ή η ηπατίτιδα.
- ✓ Προσπάθησε οι πληγές/κοψίματα να είναι επιφανειακά.
- ✓ Να διατηρείς διαθέσιμα υλικά πρώτων βοηθειών και να γνωρίζεις τι να κάνεις σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
- ✓ Κάνε μόνο τους ελάχιστους αυτοτραυματισμούς που χρειάζεσαι για να «ανακουφιστεί ο πόνος σου». Αποφάσισε πόσο θα επιτρέψεις τον εαυτό σου να αυτοτραυματιστεί (πόσα κοψίματα/εγκαύματα/μώλωπες), μείνε σ' αυτό και αργότερα καθάρισε τα τραύματά σου.

*Ένα σημαντικό βήμα για να πάρεις βοήθεια είναι το να μοιραστείς με κάποιο άλλο πρόσωπο αυτό που σου συμβαίνει*

Παρόλο που είναι δύσκολο να μιλήσεις για ένα πράγμα το οποίο προσπαθείς για καιρό να κρατήσεις κρυφό, παράλληλα μπορεί να είναι και μια τεράστια ανακούφιση το να μοιραστείς αυτό που περνάς. Η απόφαση σχετικά με την επιλογή του ατόμου στο οποίο θα εμπιστευτείς τέτοιες προσωπικές πληροφορίες μπορεί να είναι δύσκολη. Αναρωτήσου ποιο άτομο στη ζωή σου σε υποστηρίζει και σε κάνει να νιώθεις αποδεκτός/ή. Θα μπορούσε να είναι ένας φίλος, ένας δάσκαλος, ένας σύμβουλος, ή ένας συγγενής. Δεν είναι απαραίτητο να είναι κάποιο πολύ κοντινό σου

πρόσωπο. Μερικές φορές είναι πιο εύκολο να ξεκινήσει κάποιος μιλώντας με έναν ενήλικα ο οποίος θα δείξει σεβασμό, θα είναι αποστασιοποιημένος και αντικειμενικός.

*Εστίασε στα συναισθήματα σου.* Αντί να επικεντρωθείς στις λεπτομέρειες του αυτοτραυματισμού, στο τι ακριβώς κάνεις δηλαδή για να βλάψεις τον εαυτό σου, εστίασε στα συναισθήματα, ή τις καταστάσεις που σε οδηγούν σε αυτό. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το άτομο στο οποίο μιλάς να κατανοήσει καλύτερα από πού προέρχεται η συμπεριφορά αυτή. Βοηθά επίσης το να εξηγήσεις στο άτομο για ποιον λόγο του εκμυστηρεύεσαι το πρόβλημα σου. Θέλεις βοήθεια, ή συμβουλές από αυτούς; Μήπως απλά θέλεις να μοιραστείτε το μυστικό σου για να ανακουφιστείς;

*Διάλεξε έναν τρόπο επικοινωνίας που σε κάνει να αισθάνεσαι άνετα.* Εάν σου προκαλεί άγχος το να μιλήσεις πρόσωπο με πρόσωπο, ξεκίνησε την συζήτηση με ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή με ένα γράμμα (είναι σημαντικό ωστόσο το να ακολουθήσει τελικά μια πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλία). Μην νιώσεις πιεσμένος/η να μοιραστείς πράγματα αν δεν νιώθεις έτοιμος/η για αυτό και δεν χρειάζεται να δείξεις τους τραυματισμούς σου, ή να απαντήσεις σε ερωτήσεις με τις οποίες δεν αισθάνεσαι άνετα.

*Δώσε χρόνο στο άτομο ώστε να επεξεργαστεί αυτά που του λες.* Όπως είναι δύσκολο για εσένα το να μιλήσεις, μπορεί επίσης να είναι δύσκολο και για το άτομο που σε ακούει - ειδικά αν αυτό είναι ένας στενός φίλος, ή μέλος της οικογένειας. Επιπλέον, ίσως να μην σου αρέσει ο τρόπος με τον οποίο θα αντιδράσει το άλλο άτομο. Προσπάθησε να θυμηθείς ότι οι αντιδράσεις όπως το σοκ, ο θυμός και ο φόβος μπορεί να εκδηλωθούν ως έκφραση ανησυχίας. Μπορεί να βοηθηθείς εάν ζητήσεις από το άτομο με το οποίο

συζητάς να διαβάσει αυτό τον οδηγό. Εάν κατανοήσει καλύτερα τον αυτοτραυματισμό, θα μπορέσει πιο εύκολα να σε υποστηρίξει.

*Το να μιλήσεις για τον αυτοτραυματισμό, μπορεί να είναι πολύ στρεσογόνο και να φέρει στην επιφάνεια πολλά συναισθήματα. Μην απογοητευτείς αν αισθανθείς χειρότερα για ένα μικρό χρονικό διάστημα αμέσως μετά την συζήτηση. Γενικά είναι δυσάρεστο το να ερχόμαστε αντιμέτωποι με προβλήματα και να αλλάζουμε μακροχρόνιες συνήθειες. Από τη στιγμή όμως που θα ξεπεράσεις αυτές τις αρχικές δυσκολίες, θα αρχίσεις να αισθάνεσαι καλύτερα.*

### *Αναζήτησε βοήθεια*

Όσα αναφέρονται παραπάνω, έχουν σκοπό να σε βοηθήσουν να περιορίσεις, ή και να σταματήσεις τον αυτοτραυματισμό. Ωστόσο συχνά ο αυτοτραυματισμός συνδέεται με βαθύτερες ανάγκες, συναισθήματα και προβλήματα που μπορείς να προσεγγίσεις με την βοήθεια ενός ειδικού επαγγελματία ψυχικής υγείας. Το να ζητήσεις βοήθεια μπορεί να είναι δύσκολο, ιδιαίτερα αν θεωρείς ότι οι άλλοι μπορεί να σε κρίνουν, ή ότι δεν θέλουν να σε βοηθήσουν. Προσπάθησε να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι όλοι κάποιες φορές χρειαζόμαστε υποστήριξη και ότι είναι εντάξει το να ζητάμε βοήθεια. Επικοινωνήσε μαζί μας στον τηλεφωνικό αριθμό, ή στο email που υπάρχει στην επόμενη σελίδα. Μπορούμε να σε βοηθήσουμε να βρεις τρόπους διαχείρισης και να αντιμετωπίσεις αλλά προβλήματα που πιθανόν να συνδέονται με τον αυτοτραυματισμό. Αν βρίσκεσαι σε κάποιο απομακρυσμένο μέρος, μπορούμε να σε ενημερώσουμε για τις υπηρεσίες που υπάρχουν κοντά σου.

**Κέντρο Πρόληψης της Αυτοκτονίας**

**Τηλέφωνο : 210 3417162-3,**

**24ωρη τηλεφωνική γραμμή 1018**

**email : [help@suicide-help.gr](mailto:help@suicide-help.gr)**

## **Τι να κάνω εάν κάποιος μου πει ότι αυτοτραυματίζεται;**

Όταν ένα άτομο μας αποκαλύπτει ότι αυτοτραυματίζεται, η αντίδραση μας θα παίξει σημαντικό ρόλο στο αν θα αναζητήσει περαιτέρω βοήθεια. Αυτό που χρειάζεται είναι κατανόηση, αποδοχή, φροντίδα καθώς και ενθάρρυνση να μιλήσει για τα υποκείμενα συναισθήματα που το οδήγησαν στους τραυματισμούς. Επομένως το να θυμώσετε, να φωνάζετε, ή το να κατηγορήσετε το άτομο αυτό είναι πιθανό ότι θα επιδεινώσει την κατάσταση. Είναι σημαντικό το να επικεντρωθείτε στο ίδιο το άτομο καθώς και στους λόγους του αυτοτραυματισμού, παρά στον τραυματισμό αυτό καθεαυτό. Προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε, να μην δείξετε αποστροφή και θυμηθείτε ότι ο αυτοτραυματισμός πολύ συχνά αποτελεί ένα μέσο αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων. Ίσως το άτομο σας ζητήσει να μην μοιραστείτε με κάποιον άλλον το μυστικό του. Αυτό μπορεί να είναι πολύ επιβαρυντικό για εσάς και επίσης είναι δύσκολο να εκτιμήσετε τον κίνδυνο. Επικοινωνήστε με κάποια υπηρεσία ψυχικής υγείας όπου θα μπορέσετε εμπιστευτικά να λάβετε συμβουλές. Κάποιες φορές τα άτομα που αυτοτραυματίζονται μπορεί να αποφασίσουν να μοιραστούν το μυστικό τους αμέσως μετά από έναν σοβαρό τραυματισμό φοβούμενα ότι έχουν προκαλέσει στον εαυτό τους κάποια μη αναστρέψιμη βλάβη. Σε αυτή την περίπτωση, μεριμνήστε άμεσα για τη φροντίδα των τραυμάτων και διερευνήστε τις αιτίες μετά την φυσική επούλωση.

## **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς εάν ανησυχούν ότι το παιδί τους μπορεί να αυτοτραυματίζεται**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος με πολλές αλλαγές (βιοσωματικές, ψυχοσυναισθηματικές, κοινωνικές) και ποικίλες αντιδράσεις. Ο έφηβος καλείται να επιλύσει ενδοψυχικές συγκρούσεις, να διαμορφώσει την ταυτότητα του και να δημιουργήσει νέους δεσμούς. Πρόκειται λοιπόν για μια μεταβατική περίοδο που χαρακτηρίζεται ούτως ή άλλως από σωματική και ψυχολογική αστάθεια και αυτό συχνά πυροδοτεί την ανάδυση σοβαρών προβλημάτων. Μια μεταβολή αυτής της περιόδου είναι το γεγονός ότι οι νέοι στρέφονται περισσότερο στους φίλους και στις παρέες με τις οποίες μοιράζονται ομοιογενή χαρακτηριστικά, σε μια προσπάθεια αυτονόμησης από τους γονείς.

Παρότι η διεργασία αυτή είναι αναμενόμενη και επιθυμητή, δεν είναι πάντα φυσιολογικό το να αποσύρονται, σωματικά και συναισθηματικά για μεγάλες χρονικές περιόδους. Και αυτό διότι συχνά οι περισσότεροι έφηβοι που αυτοτραυματίζονται, συνήθως κρατούν μια μυστικότητα. Υπάρχουν φυσικά και νέοι που αυτοτραυματίζονται, αλλά μπορεί να δείχνουν χαρούμενοι, ακόμα και όταν δεν αισθάνονται έτσι. Πάντως, υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημάδια που μπορούν να προβληματίσουν έναν γονέα, όπως:

- ❖ Ανεξήγητες και τοπικά συγκεντρωμένες ουλές ή σημάδια, π.χ. στα χέρια, τα πόδια ή την κοιλιά
- ❖ Κοψίματα, μώλωπες, εγκαύματα
- ❖ Συχνή χρήση επιδέσμων

- ❖ Ανεξήγητα σύνεργα, όπως ξυράφια, λεπίδες, άλλα αιχμηρά αντικείμενα ή και λαστιχένιες ζώνες (οι οποίες μπορεί να χρησιμοποιούνται για την αύξηση της ροής του αίματος ή το μούδιασμα της περιοχής)
- ❖ Ανάρμοστη ενδυμασία για την εποχή, π.χ. μακριά μανίκια το καλοκαίρι, καθώς και περικάρπια, βραχιόλια
- ❖ Απροθυμία να συμμετάσχουν σε εκδηλώσεις που απαιτούν έκθεση του σώματος
- ❖ Το να περνάει μεγάλες περιόδους απομονωμένος, ιδίως στο μπάνιο ή το δωμάτιο του
- ❖ Κοινωνική απόσυρση, ευαισθησία στην απόρριψη, ή δυσκολία στη διαχείριση του θυμού, παρορμητικότητα
- ❖ Αισθήματα ντροπής, ή/και αναξιότητας

### ***Συναισθήματα που ένας γονέας μπορεί να νιώσει όταν ανακαλύψει ότι το παιδί του αυτοτραυματίζεται***

Στην περίπτωση που μάθετε ότι το παιδί σας αυτοτραυματίζεται, είναι αναμενόμενο να αισθανθείτε μια ποικιλία συναισθημάτων από σοκ, θυμό μέχρι λύπη και ενοχή.

#### *Σοκ και άρνηση*

Επειδή ακριβώς πρόκειται για μια μυστική συμπεριφορά μπορεί να σας προκαλέσει σοκ η αποκάλυψη ότι το παιδί σας τραυματίζει σκόπιμα τον εαυτό του/της. Εντούτοις, το να «αρνείστε» αυτή τη συμπεριφορά είναι σαν να αρνείστε τη συναισθηματική δυσφορία που βιώνει.

#### *Θυμός και ματαίωση*

Μπορεί να αισθανθείτε θυμό, ή/ και ματαίωση σε περίπτωση που σας έχει πει ψέματα για τα σημάδια, ή τις πληγές του, ή ακόμα επειδή είναι εκτός

του ελέγχου σας, ενώ μπορεί να θεωρείτε αυτή τη συμπεριφορά άσκοπη. Εντούτοις, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι δεν μπορείτε ποτέ να ελέγξετε τη συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου, ακόμα και του ίδιου σας του παιδιού, οπότε με το να προσπαθείτε κάτι ανάλογο σίγουρα δεν βελτιώνετε τα πράγματα.

*Ενσυναίσθηση, συμπάθεια, θλίψη*

Παρότι το να προσπαθήσετε να μπειτε στη θέση του παιδιού σας μπορεί να βοηθήσει να κατανοήσετε την κατάσταση του, η έκφραση λύπης και οι υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να δυσχεράνουν περισσότερο την επικοινωνία μαζί του.

*Ενοχή*

Μπορεί να αισθανθείτε ότι δεν προσφέρατε αρκετή αγάπη και προσοχή στο παιδί σας. Παρότι οι πράξεις σας έχουν αντίκτυπο στην συμπεριφορά του παιδιού σας, εντούτοις δεν προκαλείτε εσείς τον αυτοτραυματισμό.

### ***Πώς μπορεί ένας γονέας να μιλήσει στο παιδί του για τον αυτοτραυματισμό;***

- Αντιμετωπίστε το ζήτημα όσο πιο άμεσα γίνεται. Μην περιμένετε ότι το παιδί σας απλά «θα ξεπεράσει» τη συμπεριφορά, ότι θα φύγει από μόνη της (αν και σε κάποιες περιπτώσεις νέων αυτό έχει συμβεί, προφανώς επειδή έχουν βρει πιο προσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης).
- Προσπαθήστε να διαχειριστείτε την ανησυχία σας με έναν επικοινωνιακό τρόπο, όπως για παράδειγμα βοηθώντας το παιδί σας να συνειδητοποιήσει την επίδραση που έχει αυτή του η συμπεριφορά στο ίδιο και στους άλλους.



- Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα του παιδιού σας. **Θυμηθείτε όμως ότι αυτό είναι διαφορετικό από το να επικυρώσετε τη συμπεριφορά.**
  - Επιδιώξτε τη βλεματική επαφή και ακούστε με σεβασμό προτού προτείνετε λύσεις.
  - Μιλήστε σε ήρεμο τόνο.
  - Σκεφτείτε τι ήταν βοηθητικό για εσάς όταν ήσασταν έφηβοι και βιώνετε συναισθηματική δυσφορία.
- Αν το παιδί σας δεν επιθυμεί να μιλήσει, μην το πιάσετε. Ο αυτοτραυματισμός είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα και η συμπεριφορά αυτή καθεαυτή συχνά αντανακλά τη δυσκολία του παιδιού να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματα του.

Οι άμεσες ερωτήσεις πιθανόν αρχικά να γίνουν αντιληπτές ως διεισδυτικές και απειλητικές- πόσο μάλλον όταν προέρχονται από κάποιο οικείο πρόσωπο. Είναι λοιπόν πιο βοηθητικό πρώτα να επικεντρωθείτε στο να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίσει το πρόβλημα και την ανάγκη για βοήθεια. Παρακάτω παρατίθενται κάποια παραδείγματα του **τι μπορείτε να πείτε:**

«Πώς αισθάνεσαι πριν αυτοτραυματιστείς; Πώς νιώθεις αφού αυτοτραυματιστείς;»

«Με ποιο τρόπο ο αυτοτραυματισμός σε βοηθάει να αισθάνεσαι καλύτερα;»

«Πως είναι για εσένα που μιλάς μαζί μου γι' αυτό;»

«Υπάρχει κάτι που να σε αγχώνει πολύ και να μπορώ να βοηθήσω;»

«Έχεις σκεφτεί αν λείπει κάτι από τη σχέση μας που αν το είχαμε θα έκανε τη διαφορά;»

«Αν δε θες να μου μιλήσεις για αυτό τώρα, καταλαβαίνω. Απλά θέλω να ξέρεις ότι είμαι εδώ για εσένα όταν αισθανθείς έτοιμος/η να μιλήσεις. Μπορώ να σε ρωτήσω πάλι στην πορεία ή προτιμάς να απευθυνθείς εσύ σε εμένα;»

### ***Συμπεριφορές και αντιδράσεις που δε βοηθούν***

Οι ακόλουθες αντιδράσεις μπορούν στην πραγματικότητα να ενισχύσουν τις αυτοτραυματικές συμπεριφορές του παιδιού σας:

- ❖ Οι φωνές και η επίπληξη
- ❖ Οι προσβολές
- ❖ Σκληρές, αυστηρές τιμωρίες
- ❖ Εισβολή στο χώρο του, στο δωμάτιο του χωρίς να το γνωρίζει
- ❖ Τελεσίγραφα και απειλές

Αποφύγετε να τσακωθείτε, ή/και να προσπαθήσετε να υπερισχύσετε. Δεν μπορείτε να ελέγξετε τη συμπεριφορά κάποιου άλλου ατόμου, οπότε με το να απαιτείτε από το παιδί σας να σταματήσει τον αυτοτραυματισμό, δε θα έχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε. Οι ακόλουθες δηλώσεις, αποτελούν παραδείγματα **μη βοηθητικών αντιδράσεων**:

«Ξέρω πως νιώθεις, δεν είναι τίποτα». Το παιδί σας μπορεί να νιώσει ότι τα προβλήματα του είναι ασήμαντα-τετριμμένα.

«Πώς μπορείς να είσαι τόσο τρελός/η ώστε να κάνεις κάτι τέτοιο στον εαυτό σου»;

«Το κάνεις αυτό για να μου προκαλέσεις ενοχές».

Οι γονείς είναι σημαντικό να συζητήσουν με το παιδί τους πώς το ίδιο τους αντιλαμβάνεται στο ρόλο τους ως γονείς. Αυτό δείχνει ότι τους ενδιαφέρει πραγματικά να βελτιώσουν και να ενδυναμώσουν τη σχέση με τα παιδιά

τους. Επίσης, βοηθάει και τους ίδιους να αναγνωρίσουν τι μπορούν να κάνουν για να συμβάλουν στην ευημερία του παιδιού τους.

**Πάρτε το παιδί σας στα σοβαρά.** Κάποιος που παλεύει με τον αυτοτραυματισμό περιέγραψε ακόλουθα το πώς αντέδρασαν οι γονείς του όταν τους το αποκάλυψε. *«Φρίκαραν και με έβαλαν να υποσχεθώ να μην το ξανακάνω. Απάντησα καταφατικά μόνο και μόνο για να αισθανθούν καλύτερα. Αυτό ήταν σαν να επέλυσε τα πάντα γι' αυτούς. Πληγώθηκα που δεν με πήραν στα σοβαρά και δεν αναζήτησαν βοήθεια».*

### ***Κατανοώντας το ρόλο που διαδραματίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις***

Στο ιστορικό εφήβων που αυτοτραυματίζονται συνήθως αναφέρονται τεταμένες σχέσεις με γονείς, ή/ και συνομηλίκους, αυξημένη συναισθηματική ευαλωτότητα και χαμηλή ανοχή στη διαχείριση των συναισθημάτων. Κάποιες φορές, το οικογενειακό πλαίσιο στο οποίο διαβιούν έφηβοι που αυτοτραυματίζονται, σημαδεύεται από παρατεταμένο άγχος, δυσλειτουργία ή/ και τραυματικές εμπειρίες, όπως απώλειες, παραμέληση, κακοποίηση, θέματα ασθένειας μέσα στην οικογένεια, αστάθεια (π.χ. οικονομικές δυσχέρειες, συχνές μετακινήσεις, διαζύγιο-συχνές διαμάχες μετά των γονέων), καθώς και κατάχρηση ουσιών.

Συχνά, μπορεί να παρατηρείται μια αντιστροφή, ή σύγχυση στους ρόλους με τα παιδιά να αναλαμβάνουν έναν πιο γονικό, ή ενήλικο ρόλο σε αντίθεση με την αναπτυξιακή φάση που διανύουν. Υπό αυτές τις συνθήκες, ο νέος μπορεί να αισθανθεί αρκετά εκτεθειμένος, απειλημένος, ευάλωτος και άρα μέσω της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς να αναζητά έναν τρόπο διαχείρισης όλων αυτών των χαοτικών καταστάσεων και του στρες που μπορεί να του εκλύουν. Επομένως, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τυχόν αρνητικές αλληλεπιδράσεις στη σχέση γονέα-παιδιού συχνά λειτουργούν

ως εκλυτικοί παράγοντες για την εκδήλωση της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς. Συγχρόνως, οι νέοι που παρουσιάζουν μια αυξημένη συναισθηματική ευαισθησία καθώς και ελλειπείς δεξιότητες ως προς τη διαχείριση των συναισθημάτων, πιθανώς να αισθάνονται πιο ευάλωτοι απέναντι σε χρόνιες καταστάσεις άγχους μέσα στις σχέσεις. Αντιθέτως, αν και εφόσον οι γονείς έχουν τη διάθεση να αντιληφθούν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν και να βοηθήσουν το παιδί τους να διαχειριστεί τις προκλήσεις που παρουσιάζονται, αναγνωρίζοντας και δυσλειτουργικές αλληλεπιδράσεις μέσα στη δυναμική της οικογένειας, τότε μιλάμε για μια σχέση που προάγει την επανόρθωση και βοηθάει το παιδί να αναπτύξει πιο υγιείς στρατηγικές διαχείρισης των προβλημάτων του.

### ***Πώς μπορεί η σχέση με το παιδί να επιδρά στην αυτοτραυματική συμπεριφορά;***

Με βάση και τα παραπάνω, μπορούμε να αποφανθούμε ότι οι ακραίες καταστάσεις, αλλά και οι ακραίες τάσεις στην ποιότητα του δεσμού γονέα-παιδιού, για παράδειγμα η έλλειψη ορίων, η απουσία συναισθηματικής διαθεσιμότητας, ή αντίθετα η υπερβολικά υπερπροστατευτική συμπεριφορά επηρεάζουν την ψυχολογική λειτουργικότητα του παιδιού.

- Πολλοί έφηβοι που πασχίζουν με τον αυτοτραυματισμό, αναφέρουν ότι οι γονείς τους είτε είναι μη διαθέσιμοι συναισθηματικά είτε ακυρώνουν τα συναισθήματα τους, με αποτέλεσμα να αισθάνονται άχρηστοι, ή ανάξιοι να αγαπηθούν.
- Από την άλλη πλευρά, γονείς που προσπαθούν πολύ, αλλά με λάθος τρόπους, όπως για παράδειγμα με το να ελέγχουν στενά την συμπεριφορά των παιδιών τους, διατρέχουν τον κίνδυνο να υποσκιάσουν την ικανότητα αυτών να αναπτύξουν

αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους και των αντιξοοτήτων.

Αν τα παιδιά αισθάνονται ότι οι ανάγκες τους δεν ικανοποιούνται στο σπίτι, ίσως στραφούν σε μια «δεύτερη οικογένεια», όπως σε μια συμμορία ή σε μια παρέα με αρνητικές επιρροές. Αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί, αν οι γονείς δεν αφιερώνουν ουσιαστικό χρόνο στα παιδιά τους. Μερικές φορές ο αυτοτραυματισμός μπορεί να είναι μέρος της κουλτούρας αυτής της «δεύτερης οικογένειας». Για παράδειγμα, μια έφηβη περιέγραψε πως αυτή και οι φίλες της έπαιζαν ένα παιχνίδι όπου έπρεπε να χαράξουν επιφανειακά στο χέρι τους ένα σχήμα, ενώ νικήτρια ήταν αυτή που θα μπορούσε να προκαλέσει τα περισσότερα κοψίματα χωρίς να διαφύγει του σχήματος.

## [ Η σημασία του ασφαλούς δεσμού

Έφηβοι που αισθάνονται ασφαλείς είναι λιγότερο πιθανό να κλίνουν προς αρνητικές ομάδες συνομηλίκων ή να πέφτουν θύματα πιέσεων από συνομηλίκους. Ανθεκτικά παιδιά και έφηβοι, δηλαδή που έχουν την ικανότητα να ανακάμπτουν γρήγορα από οδυνηρά γεγονότα ζωής, αναφέρουν ότι ο ασφαλής δεσμός που έχουν με τους γονείς τους ή τα πρόσωπα φροντίδας έχει πολύ σημαντική επίδραση στην ικανότητα τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις αντιξοότητες. ]

## ***Βελτιώνοντας το οικογενειακό περιβάλλον***

- **Απόθεση ή/ και κακή διαχείριση των συναισθημάτων**

Ο αυτοτραυματισμός γίνεται πιο συχνά κατανοητός ως τεχνική διαχείρισης των συναισθημάτων. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που προβαίνουν σε τέτοιες συμπεριφορές, δυσκολεύονται να ρυθμίσουν τα συναισθήματα τους. Σε κάποιες περιπτώσεις, η τάση αυτή είναι αποτέλεσμα ενός αντίστοιχου οικογενειακού περιβάλλοντος, όπου τα οικογενειακά μέλη είτε δεν ξέρουν πώς να εκφράσουν εποικοδομητικά αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό ή φόβο, είτε συγκρατούν εκδηλώσεις αγάπης και εγγύτητας-τρυφερότητας προς τα παιδιά τους.

- **Οικογενειακά μυστικά**

Όλες οι οικογένειες μπορεί να έχουν ιστορίες που δεν είναι εύκολο να ειπωθούν ή να μοιραστούν. Όταν ένα παιδί ή έφηβος εμπλέκεται άμεσα σε αρνητικά γεγονότα που συμβαίνουν μες την οικογένεια και δεν μπορεί να τα μοιραστεί με ένα άτομο της εμπιστοσύνης του, τότε μπορεί να υποφέρει ψυχολογικά και σωματικά.

### **Υγιείς τρόποι διαχείρισης του στρες μέσα στην οικογένεια**

- ✓ Κρατήστε ανοιχτές τις «γραμμές επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης».
- ✓ Δώστε έμφαση και σημασία στο να περνάτε χρόνο ως οικογένεια.
- ✓ Να αναμένετε από το παιδί σας να συνεισφέρει στις δουλειές και τις ευθύνες της οικογένειας.
- ✓ Σεβαστείτε την ανάπτυξη της ατομικότητας του παιδιού σας.
- ✓ Παρέχετε σαφείς οδηγίες γύρω από τη χρήση της τεχνολογίας

Πολλά άτομα που πασχίζουν με τον αυτοτραυματισμό, αναφέρουν ότι πολλές ώρες της ημέρας αλληλεπιδρούν στο διαδίκτυο με άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοια θέματα. Παρότι η πλειοψηφία των πληροφοριών που μοιράζονται συνήθως είναι υποστηρικτικές, εντούτοις κάποιες από αυτές τις ιστοσελίδες στην πραγματικότητα μπορεί να ενθαρρύνουν τον αυτοτραυματισμό, ακόμα και να μοιράζονται βλαβερές τεχνικές.

## **Τι μπορεί να κάνει το σχολείο για τους μαθητές που αυτοτραυματίζονται**

Οι εκπαιδευτικοί και το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου χρειάζεται να διαθέτουν κάποιες γενικές γνώσεις σχετικά με το τι είναι ο αυτοτραυματισμός, τα σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος αυτοτραυματίζεται, καθώς και τον τρόπο που μπορούν να προσεγγίσουν κάποιον μαθητή όταν αντιληφθούν ότι εκδηλώνει τέτοιες συμπεριφορές. Το να διαθέτει το σχολείο συγκεκριμένη πολιτική για την αντιμετώπιση περιστατικών αυτοτραυματισμού είναι χρήσιμο τόσο για το προσωπικό, όσο και για τους μαθητές. Ένα παράδειγμα συγκεκριμένου πρωτοκόλλου παρατίθεται παρακάτω.

Καθότι η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία η εμπιστοσύνη αποτελεί μείζων θέμα, είναι σημαντικό οι μαθητές να γνωρίζουν την πολιτική του σχολείου καθώς και το ότι αν μιλήσουν με κάποιον εκπαιδευτικό για ζητήματα αυτοτραυματισμού, μπορεί να μην υπάρξει πλήρης εχεμύθεια. Σε γενικές γραμμές οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να έχουν υπόψη τους ότι:

- Παρόλο που δεν αποτελεί αρμοδιότητα των εκπαιδευτικών η αξιολόγηση του κινδύνου, χρειάζεται να γνωρίζουν την διαφορά μεταξύ αυτοτραυματισμού και απόπειρας αυτοκτονίας.
- Εάν κάποιος μαθητής σας πει ότι αυτοτραυματίζεται, σημαίνει ότι σας εμπιστεύεται. Ακούστε τον και μην δείξετε ότι είστε θυμωμένοι, ή λυπημένοι. Ίσως χρειάζεται απλά να τον ακούσετε και να δείξετε κατανόηση. Προσπαθήστε να αποφύγετε ερωτήσεις που είναι πολύ πιεστικές.



- Κρατήστε στο νου σας ότι ο αυτοτραυματισμός αποτελεί μια συναισθηματικά φορτισμένη συμπεριφορά. Ο μαθητής που μοιράζεται κάτι τέτοιο μαζί σας, ίσως δεν είναι σε θέση να μιλήσει για το πώς νιώθει ακριβώς. Κάθε υπερβολική αντίδραση από μέρους σας, μπορεί να τον κάνει να αποσυρθεί.
- Αν κάποιος μαθητής θέλει να μιλήσει στους γονείς του γι' αυτό, μπορεί να μεσολαβήσετε και να τους ενημερώσετε για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- Παρά το γεγονός ότι έχετε προσπαθήσει να ενθαρρύνετε τον μαθητή και τον έχετε παροτρύνει να βρει εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων, μην περιμένετε ότι θα μπορέσει άμεσα αν διακόψει τον αυτοτραυματισμό.
- Προς αποφυγήν μιμητικών συμπεριφορών και επιβάρυνσης άλλων ευάλωτων μαθητών, είναι πολύ σημαντικό οι συζητήσεις να γίνονται κατ' ιδίαν.

## Σύντομο πρωτόκολλο του σχολείου για την αντιμετώπιση των αυτοτραυματισμών

### 1. Εκπαίδευση όλου του προσωπικού στις παρακάτω ενότητες:

- Τύποι αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς
- Διάκριση αυτοκτονικής – αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς
- Κατανόηση πολυπαραγοντικότητας
- Βασικές αρχές προσέγγισης του ατόμου
- Πρώτη αξιολόγηση
- Τα πρώτα βήματα μετά την αξιολόγηση
- Κατανόηση των θεραπευτικών διαδικασιών

### 2. Ορισμός προσώπου αναφοράς

Η διεύθυνση του σχολείου ορίζει ένα πρόσωπο αναφοράς για θέματα αυτοτραυματισμού. Το πρόσωπο αυτό λαμβάνει την κατάλληλη εκπαίδευση.

### 3. Κάθε εργαζόμενος στο σχολείο επικοινωνεί άμεσα με το πρόσωπο αναφοράς όταν αντιληφθεί κάτι από τα παρακάτω:

- Απειλές, γραπτά σημειώματα, συζητήσεις, μηνύματα κινητού τηλεφώνου, αναρτήσεις στα social media με αυτοκτονικό περιεχόμενο
- Αυτοτραυματισμούς (κόψιμο, κάψιμο, ξύσιμο πληγών, τράβηγμα μαλλιών κλπ.) *Οι αυτοτραυματισμοί αυτού του είδους γενικά δεν αναμένεται να οδηγήσουν στον θάνατο αλλά υπονοούν έντονη ψυχολογική δυσφορία η οποία χρήζει εκτίμησης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.*
- Διαταραχές που σχετίζονται με την διατροφή
- Άλλες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές όπως επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά κλπ.
- Χρήση ουσιών η οποία υπερβαίνει τον πειραματισμό της εφηβικής ηλικίας
- Άλλες συμπεριφορές που υποδεικνύουν ψυχική και συναισθηματική δυσφορία όπως απομόνωση, εκρήξεις θυμού, επίμονο κλάμα, κακή σωματική υγιεινή, έντονες αντιδράσεις σε ασήμαντα γεγονότα κλπ.

4. Όταν το πρόσωπο αναφοράς λάβει γνώση προσεγγίζει με διακριτικότητα και εμπιστευτικότητα τον μαθητή. Μπορεί να μην αποκαλύψει την πηγή πληροφόρησης, αν αυτό του ζητηθεί. Βάση των αποτελεσμάτων που θα προκύψουν από τις συνεντεύξεις με τον μαθητή, τους συνομηλίκους και το προσωπικό υπάρχουν τρία πιθανά αποτελέσματα:

**A. Αν το θέμα είναι ελάσσονος σημασίας** ή έχει ήδη επιλυθεί δεν απαιτούνται περαιτέρω ενέργειες μετά την συζήτηση με τον μαθητή. Ο μαθητής ενθαρρύνεται σε περίπτωση επανεμφάνισης του προβλήματος να επικοινωνήσει εκ νέου με το πρόσωπο αναφοράς.

Είναι σημαντικό το πρόσωπο αναφοράς να ενημερώσει τον καθηγητή ο οποίος ανησύχησε για τον μαθητή

**B. Αν το θέμα είναι σημαντικό** και χρήζει περαιτέρω παρέμβασης ενημερώνεται ο κηδεμόνας του μαθητή. Είναι σημαντικό η ενημέρωση να γίνει παρουσία του μαθητή και αφού του έχουμε εξηγήσει ότι αυτό δεν γίνεται τιμωρητικά αλλά προκειμένου να εξασφαλίσουμε ότι ο μαθητής θα λάβει την απαιτούμενη βοήθεια και προστασία. Συμβουλευόμαστε τους γονείς και τους παραπέμπουμε σε εξωτερικές υπηρεσίες. Μια εβδομάδα μετά το πρόσωπο αναφοράς επικοινωνεί εκ νέου με τους γονείς προκειμένου να διασφαλισθεί ότι έχουν απευθυνθεί σε κάποια υπηρεσία.

Είναι σημαντικό το πρόσωπο αναφοράς να ενημερώσει τον καθηγητή ο οποίος ανησύχησε για τον μαθητή

**Γ. Αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος** τότε ο μαθητής παραπέμπεται άμεσα σε νοσοκομείο προς εξέταση. Οι γονείς ενημερώνονται όταν έχει σταθεροποιηθεί η κρίση.

**Αν οι γονείς αρνούνται** τα γεγονότα είναι σημαντικό να τους παραπέμψουμε σε οικογενειακή θεραπεία. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε ότι κάτι τέτοιο θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της εφηβείας, μετατοπίζοντας το πρόβλημα στον έφηβο προκειμένου να κάμψουμε τις αντιστάσεις τους.

#### 5. Μιμητικές συμπεριφορές

Το προσωπικό του σχολείου οφείλει να διασφαλίσει ότι:

- Θα περιορίσει τις συζητήσεις σχετικά με τον αυτοτραυματισμό στις ομάδες των συνομηλίκων (Εξηγώντας στο άτομο ότι έτσι μπορεί να κινητοποιεί συμπεριφορές αυτοτραυματισμού στους άλλους)

- Ο μαθητής δεν εκθέτει τα τραύματα του (Εξηγώντας στο άτομο ότι έτσι μπορεί να κινητοποιεί συμπεριφορές αυτοτραυματισμού στους άλλους)
- Ότι οι παρεμβάσεις γίνονται σε ατομικό και όχι σε ομαδικό επίπεδο. (Με εξαίρεση τις ομάδες δεξιοτήτων όπου υπάρχουν σαφείς κανονισμοί που απαγορεύουν τη συζήτηση περί αυτοτραυματισμών)

#### 6. Καταμερισμός ρόλων και ευθυνών

##### **Η διεύθυνση του σχολείου δεσμεύεται να:**

- Ορίσει ένα πρόσωπο αναφοράς για τα περιστατικά αυτοτραυματισμών
- Εξασφαλίσει ότι το πρόσωπο αναφοράς θα λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση
- Εξασφαλίσει ότι το πρωτόκολλο αντιμετώπισης ακολουθείται από όλο το προσωπικό

##### **Το αρμόδιο διοικητικό όργανο δεσμεύεται να:**

- Αποφασίσει το πώς θα απευθύνει και θα εντάξει στο σχολικό πρόγραμμα την πρόληψη των αυτοτραυματισμών
- Διασφαλίσει ότι η εκπαίδευση σχετικά με την πρόληψη των αυτοτραυματισμών δεν στιγματίζει αλλά ούτε και προάγει τις συμπεριφορές αυτές.

##### **Το πρόσωπο αναφοράς δεσμεύεται να:**

- Καταγράφει και να διατηρεί αρχείο των περιστατικών αυτοτραυματισμού
- Έρχεται σε επαφή με φορείς που παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα που αυτοτραυματίζονται
- Είναι ενήμερο σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις και προσεγγίσεις στο ζήτημα των αυτοτραυματισμών
- Είναι σε επικοινωνία με την διεύθυνση του σχολείου
- Να επικοινωνεί με τους γονείς στον κατάλληλο χρόνο. Να εμπλέκει τον μαθητή στην διαδικασία αυτή. Να ενημερώνει και να παραπέμπει τους γονείς στις κατάλληλες υπηρεσίες. Να κάνει follow up του περιστατικού.

- Να γνωρίζει πότε χρειάζεται να ενημερώσει και άλλα πρόσωπα πέραν των γονέων
- Να γνωρίζει πότε να αναζητά βοήθεια για δικές του δυσκολίες

**Οι μαθητές δεσμεύονται να:**

- Μην επιδεικνύουν τα τραύματά τους
- Απευθύνονται στο κατάλληλο πρόσωπο όταν βιώνουν ψυχολογική δυσφορία
- Ενημερώνουν τον δάσκαλο τους όταν ένας συμμαθητής τους διατρέχει κίνδυνο αυτοκτονίας ή σοβαρού αυτοτραυματισμού

**Οι γονείς ενθαρρύνονται να:**

- Επιδιοκιμάζουν την προσέγγιση του σχολείου σε θέματα πρόληψης των αυτοτραυματισμών
- Συνεργάζονται με το σχολείο

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία


- Kelada, L., Hasking, P., Melvin, G., Whitlock, J., & Baetens, I. (2016). "I Do Want to Stop, At Least I Think I Do" An International Comparison of Recovery From Nonsuicidal Self-Injury Among Young People. *Journal of Adolescent Research*, 0743558416684954.
- Sweet, M. & Whitlock, J.L. (2009). *Information for parents: What you need to know about self-injury*. The Fact Sheet Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University. Ithaca, NY.
- Tuls, K. S. (2011). *Parent Response to Adolescent Self-Injurious Behavior: A Collective Case Study*. Graduate Theses and Dissertations. Scholar Commons, University of South Florida.
- Walsh, B. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- Wester, K. L., & Trepal, H. C. (2016). *Non-suicidal Self-injury: Wellness Perspectives on Behaviors, Symptoms, and Diagnosis*. Taylor & Francis.
- Whitlock, J. & Rodham, K. (2013). Understanding non-suicidal self-injury in youth. *School Psychology Forum*, 7 (4): 93-110.

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Το περιεχόμενο αυτού του εντύπου έχει ως στόχο να ενημερώσει σχετικά με τον αυτοτραυματισμό και να προσφέρει κάποιες πολύ βασικές οδηγίες σε κάποιον που αναζητά βοήθεια για τον εαυτό του ή για κάποιον δικό του άνθρωπο. Σε καμία περίπτωση δε υποκαθιστά την εκτίμηση του κινδύνου και την θεραπευτική αντιμετώπιση από επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Παρόλο που ο αυτοτραυματισμός διαφέρει από την απόπειρα αυτοκτονίας καθότι στην πρώτη περίπτωση δε υπάρχει πρόθεση θανάτου, οι δυο αυτές καταστάσεις μπορεί να συνυπάρχουν ή και να διαδεχθούν η μία την άλλη. Σε κάθε περίπτωση αν ανησυχείτε για κάποιο κοντινό σας πρόσωπο ή αν χρειάζεστε βοήθεια για τον εαυτό σας καλέστε στην 24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή 1018.







# Κλίμακα

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου  
& Κοινωνικού Κεφαλαίου  
για την Αντιμετώπιση  
του Κοινωνικού Αποκλεισμού



International Association for  
Suicide Prevention (IASP)

# 1018

ΜΕ ΑΣΤΗΡΗ ΚΡΕΔΙΤ

24ωρη γραμμή  
παρέμβασης  
για την αυτοκτονία