

## **Διαστάσεις επιδημίας παίρνει ο αυτοτραυματισμός των εφήβων. Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαστάσεις «επιδημίας» τείνει να πάρει το φαινόμενο του σκόπιμου αυτοτραυματισμού των νέων, που ενίοτε μπορεί να είναι και μοιραίος!

Αυτό τονίζουν οι παιδοψυχίατροι και κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, καθώς σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες το 13% των νέων αντιμετωπίζει πρόβλημα αυτοτραυματισμού!

«Πίσω από το φαινόμενο του αυτοτραυματισμού των νέων κρύβεται συναισθηματικός πόνος και έντονη δυσφορία , που προκαλείται από το στρες και τα προβλήματα της σύγχρονης ζωής» τονίζει η παιδοψυχίατρος κ. Μερσύνη Αρμενάκα, με την ευκαιρία της Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον αυτοτραυματισμό.

Σύμφωνα με τους παιδοψυχιάτρους ο αυτοτραυματισμός (self-harm) είναι μια πράξη, όπου ο νέος επίτηδες προκαλεί αμυχές στα χέρια του ή καταναλώνει τοξικές ουσίες ή χρησιμοποιεί αντικείμενα με σκοπό να προκαλέσει βλάβη στον εαυτό του.

Οι νέοι αυτοί συχνότερα προτιμούν κοψίματα ή καψίματα και μετά ακολουθούν οι αυτοδηλητηριάσεις , χτυπήματα ,απόπειρα πνιγμού, ηλεκτροπληξία ή ασφυξία.

Οι κίνδυνοι του αυτοτραυματισμού είναι οι προφανείς όπως η απώλεια μεγάλης

ποσότητας αίματος και η πιθανότητα λοίμωξης .Αλλά υπάρχουν και κρυμμένοι συναισθηματικοί κίνδυνοι όπως το να γίνει συνήθεια και να εθιστούν οι νέοι σε αυτό με κίνδυνο να χάσουν την ζωή τους.

#### ΣΗΜΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

Οι γονείς θα πρέπει να αρχίσουν να υποψιάζονται για το πρόβλημα όταν:

- Παρατηρήσουν περίεργα καψίματα με τσιγάρο η αναπτήρα και κοψίματα σε καρπούς , χέρια , πόδια ή την κοιλιά για τα οποία δίνει περίεργες δικαιολογίες
- Επιμένει να φορά μακρυμάνικα ρούχα ακόμα και σε ζεστό καιρό
- Χτυπά τον εαυτό του ή το κεφάλι του
- Δίνει μπουιές σε αντικείμενα ή να πέφτει επίτηδες σε τοίχους ή σκληρά αντικείμενα
- Κολλά αντικείμενα στο δέρμα του
- Εμποδίζει σκόπιμα την επούλωση τραυμάτων
- Καταπίνει δηλητηριώδεις ουσίες ή ακατάλληλα αντικείμενα
- Έχει στον προσωπικό του χώρο αιχμηρά αντικείμενα ,όπως ξυράφια, μαχαίρια, βελόνες, κομμάτια γυαλί, καπάκια από μπουκάλια
- Εμφανίζει κρυψινοια και επιμένει να μένει μόνος του
- Πίνει αλκοόλ

«Οι νέοι που καταφεύγουν στον αυτοτραυματισμό προσπαθούν ανεπιτυχώς να αντιμετωπίσουν αισθήματα λύπης, αίσθημα κενού ενοχές και οργή», προσθέτει η παιδοψυχίατρος κ Αρμενάκα και συμπληρώνει: «Δυστυχώς η ανακούφιση που επιδιώκουν διαρκεί λίγο. Είναι σαν να βάζεις ελαστικό επίδεσμο ενώ χρειάζεσαι ράμματα. Τα εσωτερικά τραύματα και προβλήματα δεν ξεπερνιούνται και επίσης δημιουργούνται νέα. Οι νέοι που προβαίνουν σε τέτοιες πράξεις προσπαθούν να το κρατήσουν κρυφό. Ντρέπονται να το δείξουν ή νομίζουν ότι κανείς δεν θα τους καταλάβει. Η μυστικότητα και οι τύψεις επηρεάζουν τις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους με αποτέλεσμα να νιώθουν περισσότερο μόνι, πιο ανάξιοι και παγιδευμένοι».

Όταν οι γονείς παρατηρήσουν κάποια από τα προαναφερόμενα σημάδια θα πρέπει να ζητήσουν την βοήθεια παιδοψυχιάτρου προκειμένου έγκαιρα να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα.

Σε όλο τον κόσμο το φαινόμενο αυτό απασχολεί έντονα την επιστημονική κοινότητα. Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν ιδιαίτερες αναφορές παρόλο που είναι ένα φαινόμενο που συναντάται όλο και πιο συχνά στους παιδοψυχιάτρους σε ιδιωτικά και δημόσια πλαίσια.

Στις αναπτυγμένες χώρες γίνονται παρεμβάσεις και προγράμματα δεκαετιών για πρόληψη των αυτοκτονιών στους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες. Στην Ελληνική πραγματικότητα είμαστε ακόμα στο επίπεδο της παρατήρησης του φαινομένου παρόλο που οι αναφορές για αύξηση όλων των κρουσμάτων συναισθηματικών διαταραχών αυξάνονται ραγδαία.

## ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Οι αιτίες που συχνά αναφέρονται για την ύπαρξη του προβλήματος είναι:

- Πίεση στο σχολείο ή στην δουλειά,
- Σχολικός εκφοβισμός,
- Οικονομικές ανησυχίες,
- Σεξουαλική, σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση,
- Πένθος,
- Σύγχυση για την σεξουαλικότητα,
- Χωρισμός από σχέση,
- Αρρώστια ή πρόβλημα υγείας,
- Κατάθλιψη, θυμός, άγχος,
- Οικογενειακά προβλήματα.

Μερσύνη Αρμενάκα

Παιδοψυχίατρος

**Πηγές:** [armenakamersyni.com](http://armenakamersyni.com) - [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)