

AUTODESTRUKCJA – agresja skierowana przeciwko sobie.

Być może znasz kogoś kto dokonuje autodestrukcji. Może budzi to w Tobie zdziwienie, niedowierzanie, smutek, strach. Może zastanawiasz się jak to się dzieje, że kolega czy koleżanka krzywdzi samego/samą siebie.

Czym właściwie jest autodestrukcja (inaczej autoagresja, samoagresja)?

Autodestrukcja to najprościej mówiąc, uszkodzenie samemu sobie. Wszelkie dobrowolnie podejmowane przez człowieka działania czy zachowania, które zagrażają jego zdrowiu lub życiu noszą nazwę autoagresji. Do autodestrukcji należą samookaleczenia, próby samobójcze, uzależnienia (alkoholizm, narkomania, palenie papierosów, uzależnienie od Internetu itp.), zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, ortoreksja). Autodestrukcja to także ryzykowne zachowania, na przykład szybka jazda samochodem czy motocyklem, rezygnacja z działania, samoutrudnianie.

Jak to się dzieje, że ktoś za cenę własnego zdrowia lub życia dokonuje autodestrukcji?

Jak to możliwe, że przyjmowanie szkodliwych substancji, stosowanie wyniszczających diet, nadmierna prędkość są często ważniejsze niż zdrowie i życie człowieka?

Choć autodestrukcja ma dla jednostki niewątpliwie szkodliwy charakter to paradoksalnie może spełniać wiele istotnych dla niej funkcji.

- Osoba okaleczająca własne ciało, stosująca restrykcyjną dietę, nadużywająca alkohol czy narkotyki radzi sobie (a tak naprawdę nie radzi sobie) w ten destrukcyjny sposób z trudnościami, życiowymi problemami. Takie sposoby radzenia sobie są iluzją, która stanowi ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Autodestrukcja nie powoduje bowiem rozwiązania problemu lecz jego pogłębianie się lub/i powstawanie nowych.

- Autoagresja to próba radzenia sobie z własnymi emocjami. Człowiek, który ma poczucie samotności, braku zrozumienia czy zainteresowania ze strony innych ludzi często doświadcza przykrych uczuć w postaci smutku, przygnębienia, rezygnacji. Brak umiejętności wyrażania emocji na zewnątrz prowadzi do „gromadzenia się” ich wewnątrz. Poprzez

samoagresję jednostka rozładowuje napięcie oraz skumulowane emocje.

- Traumatyczne (bardzo ciężkie dla człowieka) wydarzenia i doświadczenia również mogą prowadzić do autodestrukcji. Samookaleczenia, uzależnienia czy zaburzenia odżywiania to dramatyczne próby poradzenia sobie z doznanym urazem.

- Pewne uwarunkowania osobowościowe również mają wpływ na dokonywanie autodestrukcji. Literatura psychologiczna wskazuje wysoki poziom agresywności, impulsywność, niskie poczucie własnej wartości.

- Poprzez autoagresję człowiek może też komunikować się, wywierać wpływ, karać innych. Funkcji i przyczyn autodestrukcji jest wiele. Warto podkreślić, że *autodestrukcja to „wołanie o pomoc” bez słów*. To cichy krzyk samotności, bólu i cierpienia jakie przeżywa człowiek.

Autodestrukcja, choć często niewidziana „gołym okiem” jest zjawiskiem niezwykle powszechnym. Dotyczyć może osób (kolegów, koleżanek), które znajdują się tuż obok nas. Dotyka często niezwykle wrażliwych ludzi, którzy potrzebują wsparcia i zrozumienia.

Jak możesz pomóc koledze/koleżance (komuś bliskiemu):

- okaż akceptację i szacunek
- podaruj swój czas, wysłuchaj
- okazuj wsparcie i zainteresowanie
- przekonaj osobę, żeby skorzystała z pomocy psychologa lub psychoterapeuty.

Jeżeli Ty sam dokonujesz autodestrukcji to zrób pierwszy krok i wybierz się do specjalisty. Pomoże Ci on poznać i zrozumieć siebie. Wspólnie poszukacie najlepszych dla Ciebie dróg rozwiązywania trudności i problemów. *Literatura: Suchańska, A., Wycisk, J. (2006).*

Samouszkodzenia. Istota, uwarunkowania, terapia. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe