

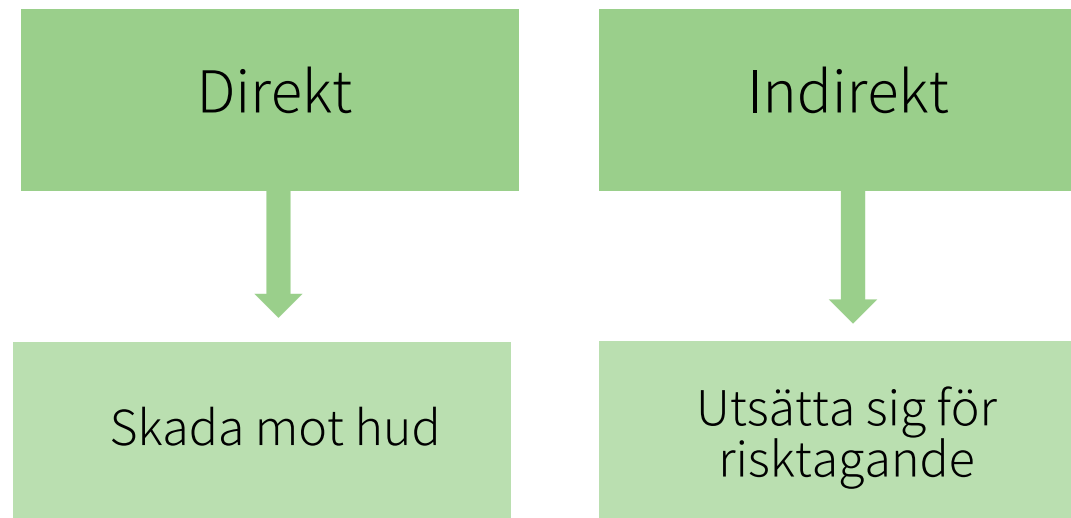


Självskadebeteende

Självskadebeteende



Att skada sig själv eller att ha ett självskadebeteende betyder att en medvetet skadar den egna kroppen



Beteendets funktion



- Självskadebeteendet fyller en funktion och är ofta en strategi för att stå ut

Exempel: känsloreglering, känsla av kontroll, självbestraffning

- Det kan handla om ett samspel av flera olika funktioner, och personen själv är inte alltid medveten om vilka funktioner beteendet fyller för en

Förekomst



- Självskadebeteende förekommer i alla samhällsgrupper, men debuterar oftast i de yngre tonåren och är vanligare hos flickor än pojkar
- Internationella studier visar att självskadebeteende förekommer bland 13-17% av ungdomar och 4-6% av vuxna – men det är svårt att med säkerhet säga hur många som är drabbade då förekomsten varierar vid mätningar och mörkertalet är stort
- Det finns underlag för att kvinnor och män skadar sig på olika sätt

Samsjuklighet



- 90% av ungdomar och vuxna som söker vård för självskadebeteende uppfyller kriterier för åtminstone en psykiatrisk diagnos, och ungefär 50% för två psykiatriska diagnoser
- De vanligaste psykiatriska diagnoserna som förekommer tillsammans med ett självskadebeteende är ångest, depression, PTSD, missbruk, personlighetssyndrom och ätstörning

Risikfaktorer



- Genetisk sårbarhet
- Starka upplevelser av negativa känslor
- Svårigheter att reglera, hantera eller beskriva känslor
- Att vara drabbad av emotionell instabil personlighetssyndrom
- Tidigare självdestruktiva beteenden
- Depression
- Negativa livserfarenheter i barndomen
- Negativ självbild
- Försämrade impuls kontroll
- Socioekonomisk utsatthet
- Kronisk eller kroppslig sjukdom
- Minoritetsstress

Varningssignaler



- Skador som inte har en "naturlig" förklaring
- Ansträngningar för att dölja kroppen
- Nedstämdhet, ångest, aggressivitet
- Koncentrationssvårigheter
- Negativ självbild eller självhat
- Riskfyllda beteenden

Behandling och stöd



- Psykiatrisk mottagning
- Barn och ungdomspsykiatri (BUP)
- Elevhälsan inom skolan
- Präster och diakoner inom kyrkan
- Ungdomsmottagningen
- Vårdcentralen

Bemötande



- Ignorera eller avfärda inte din oro
- Försök hantera dina egna känslor
- Lär dig mer om självskadebeteende
- Våga prata om det som är svårt
- Tala utifrån ditt eget perspektiv
- Sträva efter att vara så öppen som möjligt med personen i fråga

Bemötande



- Visa att du accepterar personen även om du inte accepterar beteendet.
- Visa kärlek även när personen inte skadat sig eller mår dåligt
- Uppmuntra till att använda hälsosammare sätt att hantera känslor
- Håll relationen och kommunikationen levande
- Sök professionell hjälp vid behov
- Ta hand om dig själv

Bemötande



Försök undvika att:

- Ställa ultimatum
- Införa bestraffningar eller negativa konsekvenser om personen skadat sig själv
- Överbeskydda
- Säga eller göra saker som får personen att känna skuld eller skam

Att vara anhörig



Att få veta att någon i ens närhet skadar sig kan upplevas oroväckande och skrämmande.

Många föräldrar upplever känslor av skam och skuld över att ha svikit sitt barn, samt tankar om vad andra kommer att reagera om de får veta detta. Detta riskerar leda till isolering och att både den som är drabbad och anhörig går miste om viktigt stöd.

Stöd till anhöriga



- Anhörigstöd inom psykiatrin
- Anhörigkonsulent inom kommunen
- Digital stödverksamhet (www.shedo.se/stod)

Stöd till anhöriga



- Anhörigstöd inom psykiatrin
- Anhörigkonsulent inom kommunen
- Digital stödverksamhet (www.shedo.se/stod)