

Självskadebeteende

Vad är självskadebeteende?

Det finns många olika sätt att skada sig själv på. Ibland handlar det om saker som kan skada kroppen på sikt, till exempel att svälta sig eller missbruka droger, och ibland om saker som innebär omedelbar skada, som att skära sig.

När vi pratar om självskadebeteende menar vi det senare, det vill säga beteenden som är avsiktliga och som omedelbart skadar kroppen. Typiska självskadebeteenden är att skära eller rispa sig, bränna sig, slå sig själv, riva eller bita sig.

Trots att vi delar in olika destruktiva beteenden på det här sättet är det inte ovanligt att en person ägnar sig åt båda typerna av skadliga beteenden under en period.

Självskada för att hantera känslor

Det kan vara svårt att förstå varför någon väljer att göra sig själv illa. Många som självskadar beskriver att de gör det för att hantera plågsamma känslor. En del upplever att de blir lugnare, eller tycker att det känns lättare att känna en fysisk smärta än att uppleva jobbiga känslor och tankar. En del självskadar för att straffa sig själva.

Börjar ofta i tonåren

De flesta börjar självskada i de yngre tonåren, och beteendet kan öka fram till ung vuxen ålder för att sedan avta.

Studier visar att enstaka tillfällen av självskadebeteende är ett ganska vanligt fenomen bland ungdomar, och de flesta fastnar inte i det. Vissa personer utvecklar dock ett mer omfattande självskadebeteende, som ofta är kopplat till ökad psykisk ohälsa.

Vad beror det på?

Självskadebeteende tycks förekomma oftare hos personer som har en belastad bakgrund och erfarenheter av till exempel bristande omvårdnad eller trauma.

Det är också vanligare hos personer som oftare och starkare upplever negativa känslor som är svåra att reglera, och som har en sämre förmåga att hantera relationer – att förstå andra och själva göra sig förstådda.

Många beskriver att självskadebeteendet fyller en känsloreglerande funktion, som på kort sikt lindrar negativa känslor eller jobbiga tankar.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

Självskadebeteendet kan också vara ett sätt att förmedla till andra hur man mår. Det kan leda till att man upplever mer stöd och omhändertagande från andra.

Självskadebeteende är komplext, och det finns många orsaker till varför det uppstår och vilken funktion beteendet fyller för varje enskild person.

Behandling

Det finns effektiva behandlingar mot självskadebeteende. Behandlingen kan se olika ut beroende på hur omfattande beteendet är och om personen har andra svårigheter. Valet av behandling kan också bero på vad personen har provat tidigare. Det finns behandlingar via internet, men också mer intensiva behandlingar som innebär besök flera gånger i veckan, enskilt eller i grupp.

Ett viktigt fokus i behandlingen är att öka patientens förmåga att identifiera och reglera känslor. Behandlingen går också ut på att försöka hitta sätt att hantera svåra situationer med hjälp av alternativa beteenden, så kallade färdigheter, istället för att självskada.

Kan medicin hjälpa?

Det finns inga läkemedel som hjälper specifikt mot självskadebeteende, men om personen har andra diagnoser, som depression eller

ångesttillstånd, kan läkemedelsbehandling bli aktuell.

Vad kan du som förälder göra?

Det finns vissa saker som ökar risken för att ditt barn ska må dåligt, som när hen är mycket stressad, sover för lite eller äter dåligt. Du kan därför försöka hjälpa ditt barn att sova och äta regelbundet, ha balans mellan stress och vila och att försöka träna i lagom dos. Du kan också försöka hjälpa ditt barn att undvika situationer som du vet triggas av impulser att självskada, som att läsa vissa typer av inlägg på sociala medier. Försök att planera in och göra saker som du vet att ditt barn mår bra av.

Visa att du finns där

Det är viktigt att du som förälder visar att du finns där och lyssnar om ditt barn vill berätta om något. Att förmedla att du förstår och att du tar barnet på allvar brukar vara mycket hjälpsamt.

Få stöd för egen del

Att vara förälder till ett barn som självskadar och som mår psykiskt dåligt väcker mycket oro, och du kan ibland känna dig hjälplös. Om du behöver eget stöd kan du be om enskilda föräldrasamtal hos oss på BUP.

Vill du veta mer?

- Nationella självskadeprojektet (nationellasjolvskadeprojektet.se)
- Shedo (shedo.se)
- Boken "Självskadebeteende" av Jonas Bjärehed och Johan Bjureberg