



SA TALLINNA LASTEHAIGLA



Autoagressiivne käitumine noorukieas

Marje Oja
psühholoog

Noorukiiga sisaldab endas järgmisi etappe

- Muutuv suhe oma kehasse
- Muutuv suhe oma vanematesse
- Tervikliku täiskasvanu isiksuse väljakujunemine

Kõik varasemates arengukonfliktides kogetu integreeritakse nüüd uuele tasemele koos seksuaalse küpsuse saavutanud kehaga ning varasemad arengulised probleemid ja konfliktid muutuvad uuesti aktuaalseks. Ennasthävitav käitumine on sellega tugevalt seotud.

Autoagressioon

- Defineeritakse kui vabatahtlik ja teadlik oma keha otsene vigastamine, mille eesmärgiks ei ole enesetapp.
- Patoloogilise enesevigastamise määratlus eristab sellest sotsiaalselt aktsepteeritud, kultuuripõhised või rituaalsed nähtused nagu tätoveerimine, rõngastamine või augustamine.
- Enesevigastamise viisidest kirjeldatakse enda põletamist, haavade paranemise takistamist, õhu või vere juurdepääsu piiramist teatud kehaosadesse, asjade naha alla torkamist, enda peksmist või hammustamist. Kõige sagedam on siiski noorte eneselõikumine, psühhiaatriliste patsientide hulgas 40-60% lõigub ennast.

Eneselõikumine

Saab alguse tavaliselt 12-14 aastaselt ning on enam omane tüdrukutele.

Algab enamasti nii, et tehakse puhtaid pindmisi haavu teatud kehaosadele, enamasti käsivartele.

Alguses on see eksperimenteeriv ja toimub harva, kuid peagi on see julgem ja dramaatilisem.

Proovimisest saab alguse harjumus, mida noor kasutab oma halva enesetunde leevendamiseks, eelkõige oma raskete tunnete kergendamiseks ja kontrollimiseks, aga ka ärevuse ning pinge maandamiseks, iseenda reaalsena tajumiseks ja kontrolli- ning turvalisusetunde lisamiseks.

Eneselõikumise põhjused

- Ema ja lapse suhte häire

Ennastlõikuva noore arengut uurides ilmneb sageli, et selline noor on liiga vara hakanud „mõistma“ ema, selle asemel, et ema oleks mõistnud last. Selline laps on olnud sunnitud olema vaimselt varaküps, sest vanemad ei ole näinud või ei ole olnud võimelised vastama lapse emotsionaalse toe vajadusele. Ema suhe oma lapsesse on algusest peale olnud vastuoluline, nii on loodud põhi sellele, et lapsed hakkavad kartma oma agressiivsust ning selle hävitavat mõju ning pööravad nii agressiivsuse enda vastu.

Tihti on neil lastel olnud väiksena autosadistlikke sümptomeid nagu pea löömist, juuste rebimist, küünte verele närimist jne. Selline üritus reguleerida oma affekte endale haiget tehes on omane hüljatud lastele. Valu tehes on ta üritanud ennast rahustada, **valu muutub ema lohutava süle aseaineks. Laps õpib, et endale valu tehes saab hirmu kontrolli alla ja kordab seda.**

Eneselõikumise põhjused

- Võimetus aktsepteerida oma muutunud keha

Psüühiline minapilt põhineb füüsilisel minapildil. Lapse suhe oma kehasse on puudulik ja piiritlemata. Tal on küll pea ja meel, kuid ta ei ela oma kehas. Psüühika sisesed sadistlikud objektsuhted valitsevad ja agressoriga samastunud noor piitsutab ja kritiseerib ennast lõputult.

Lõikuv noor vihkab tavaliselt oma seksuaalselt muutunud keha ning tunneb, et kõik paha on selles muutuv kehas. Ta vihkab oma võimetust kõiki tekkivaid tundeid ja impulsse taluda, kõike seda kogetakse talumatu erutuse ja ängina ning kontrolli saavutamiseks lõikab noor jälle.

Eneselõikumise põhjused

- 16 aastane neiu:

„Ma vihkan oma käsi ja jalgu! Mitte armide pärast... Kui keegi ütleb, et ära enam tee-see ei mõju. See on nagu „mugavustsoon“, hakkad seda „kallistama“, siis seda oma masendust... lähed sinna sisse... Kui ma seda ei teeks ei oleks ma mina ise, see on osa minust. Lõigun, kuna minu sees on nii õudne tunne, et saan sellest lahti ainult nii. Tundub, et minu sees elab mingi koletis, kes sööb mind seestpoolt ja kui ma lõikan, siis voolab ta minust välja.“

Eneselõikumise põhjused

- Eneseregulatsioonivahend

Lõikumine, valu ja sellele järgnev haavade paranemise jälgimine annab noorele kogemuse, nagu ta oleks iseendana rohkem olemas. Lõikujal puudub sageli võime verbaliseerida oma tundeid ja kogemusi- emotsionaalne valu muudetakse füüsiliseks valuks ja seeläbi kontrollitavaks.

Põletusmärkidel, tätoveerimisel ning augustamisel ja needistamisel on kõigil oma ainulaadne valu. Oluline vahe lõikumisega on see, et keegi teine on selle sooritaja.

Eneselõikumise põhjused

Lõikuv noor paneb sageli oma hinge armid keha süüks. Vigastades ennast ja suunates agressiooni enda vastu, väheneb hirm kättemaksu ees. Lõikuval noorel on tihti ebamäärane „väljaspool“ olemise tunne, kuna kontakt oma tegelike vajaduste ja tunnetega puudub. Tekib tunne, et ta on maailmas üksi ning lõikumine annab valule vormi ja piirid. Kui lõikumine kordub, muutub see sageli „usaldusväärseks sõbraks“. Samas jätkudes võib muutuda ka uueks suhtlemisvahendiks noore ja pere vahel ning muutub üha tähtsamaks korvates igapäevase ja tavalise. See on viis, kuidas noor ennast väljendab.

Eneselõikumise ja suitsiidkatse erinevused

- Enesevigastamine:
 - äratab lähedastes vastumeelsust
 - keskkonnas stressi vähendamine ei mõjuta häiret
 - surmarisk on väike
 - teole järgneb tavaliselt kergendustunne
 - puuduvad pidevad surmamõtted
 - eesmärgiks ei ole enesetapp

Eneselõikumise ja suitsiidkatse erinevused

- Suitsiidkatse:
 - tekitab empaatilise reaktsiooni
 - stressi vähendamine keskkonnas mõjub positiivselt
 - surmaoht on kõrge
 - teole ei järgne kergendustunnet
 - sagedased surmamõtted
 - eesmärgiks on elu lõpetamine

Kuigi enese vigastamine ja suitsiidkatse on erinevad ja erineva mehhanismiga, **ei välista need teineteist!** Kui lõikumisega ei saavutata loodetud kergendust, tunneb lõikaja ennast abitult ja lootusetult, väga haavatavana ning siis võib ta üritada enesetappu.

Psühhoaktiivsete ainete tarvitamine- otseselt ei loeta autoagressiooni alla kuuluvaks, kuid on ennast kahjustava käitumise osa

- Tubakas ja alkohol on enim kasutatavad ained, mida noored tarbivad, lisaks on väga populaarne kanep, ka amfetamiiniderivaadid ja opioidid.

Oluline vahe eelpool kirjeldatud eneselõikumisega on see, et kui sellist enesevigastamist vajatakse eelkõige selleks, et saada kontakt reaalsusega, tunda end elusolevana, siis erinevaid aineid kasutatakse pigem reaalsusest põgenemiseks.

Põhjused

- Varasemad arengulised konfliktid, ebaõnnestumine nende lahendamisel
- Normaalse arengutingimuste puudumine
- Puudulik vanemlik kasvatus ja järelvalve. Vanemad ei ole suutnud luua lapsele piisavalt sihipärast, usaldusväärset, turvalist ning lapse vajadusi arvestavat keskkonda. Kui vanemad ei suuda sekkuda lapse käitumisse last toetades ja piire seades, kui neil ei ole piisavalt aega koos lastega olla ja võimalust ühendada armastust ning tugevust, on lapsel raske samastuda nendega selliselt, mis on tähtis isiksuse arengule positiivses mõttes.
- Eakaaslaste ning keskkonna surve

Kokkuvõte

- Ennast vigastavate noorte psüühika sarnased jooned:
 - tugev frustratsioon ja samas võimetus sellega toime tulla
 - puudulik impulsikontroll
 - primitiivne, taltsutamatu agressiivsus
 - lootusetusetunne ja usaldamatud ümbitseva suhtes
 - pidurdunud isiksuslik areng
 - võimetus verbaliseerida oma tundeid
 - soolise identiteediga liituvad raskused

Täna tähelepanu eest ja kena
kevadet!

