

Wstęp.....	11
O nastolatkach.....	19
Definicja samouszkodzenia	29
Perspektywa nastolatka I	37
Jak często dochodzi do samookaleczeń?.....	43
Podział samouszkodzeń.....	47
Perspektywa nastolatka II.....	53
Jaką rolę odgrywają emocje w samouszkodzeniach?	59
W jaki sposób emocje prowadzą do samookaleczenia?	60
W jaki sposób samookaleczenia sprawiają, że ludzie czują się lepiej?.....	62
W jaki sposób można przerwać schematy, które prowadzą do samouszkodzeń?.....	63
Cykl samookaleczenia się	65
Przyczyny samouszkodzeń.....	67

Wymiar środowiskowy.....	67
Wymiar biologiczny.....	71
Wymiar poznawczy.....	73
Wymiar afektywny	75
Wymiar behawioralny.....	76
Wpływy środowiskowe.....	77
Bezpośredni wpływ mediów	79
Kontekst grupy rówieśniczej	80
Wewnętrzne czynniki psychologiczne.....	83
Funkcje samouszkodzeń	85
Perspektywa nastolatka III	95
Samouszkodzenia a samobójstwo	101
Co powinno zaniepokoić?.....	107
Perspektywa nastolatka IV	111
Samookaleczenia. Czy już szukać pomocy?.....	117
Jak pomóc nastolatkowi, który się samookalecza?	121
Perspektywa rodzica.....	125
Podpowiedzi dla rodziców.....	131
Czego nie robić, gdy dziecko się samookalecza?	133
Co robić, gdy twoje dziecko się samookalecza?	135
Walka o władzę.....	142
Jak rozpoznać, że dochodzi do walki o władzę?	142
Strategia 1. Wczesne wycofanie się	143
Strategia 2. Stwórz sytuację, w których wygrywają obie strony.....	144
Strategia 3. Współpraca	144

Strategia 4. Cierpliwość i wytrwałość	145
Strategia 5. Wdzięczność	146
Jak rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi o samookaleczeniu dziecka?	147
Rozpoczęcie rozmowy	148
Podpowiedzi dla nauczycieli	151
Czego nie robić, gdy uczeń się samookalecza?	153
Co robić, gdy uczeń się samookalecza?	154
Gdzie szukać pomocy?	159
Zapobieganie samouszkodzeniom	163
Protokół radzenia sobie z problemem występowania samouszkodzeń w szkole	167
Protokół w działaniu	175
Rozpoznawanie samouszkodzeń	175
Co należy zrobić, gdy wiemy lub podejrzewamy, że uczeń się samookalecza?	176
Ocena samookaleczenia	178
Czy należy przeprowadzić ocenę ryzyka popęśnienia samobójstwa?	179
Co dalej?	182
Zaangażowanie rodziców	184
O co mogą być poproszeni rodzice?	185
Jak mogą zareagować rodzice i jakiego rodzaju wsparcia można im udzielić?	186
Określanie zewnętrznych źródeł pomocy	187
Zapobieganie efektowi zarażania się	188

8 • *Blizny, które mówią więcej niż słowa*

Czym jest efekt zarażania się? Jak rozpoznać problem zarażenia społecznego w szkole?	188
Jak możemy zapobiegać zjawisku zarażania społecznego i samookaleczania w szkołach?	188
Techniki oraz alternatywne strategie radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami dla nastolatków samookaleczających się	195
Bibliografia	203
Pozostała literatura	205