

PENUMBRA

Centrala:

Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh EH7 5QY
Tel: **0131 475 2380**
Fax: **0131 475 2391**
E-mail: enquiries@penumbra.org.uk
Strona internetowa: www.penumbra.org.uk

Zarejestrowana w Szkocji Numer 91542
Szkocka Organizacja Charytatywna Numer SC010387

Słowo "Penumbra" oznacza częściowe zacielenie słońca podczas jego zaćmienia. Penumbra - poprzez swoją pracę stawia sobie za cel wydobycie zdrowia psychicznego z cienia, w kierunku światła.

Jesteśmy jedną z wiodących organizacji w Szkocji zajmujących się zdrowiem psychicznym, która zapewnia szeroki zakres usług udzielając wsparcia młodzieży i osobom dorosłym.

Samookaleczenie Czym jest?

Samookaleczenie może występować pod różnymi postaciami:

- cięcia
- przypalania
- bicia się
- powodowania osiniaczenia
- negatywnego wpływania na gojenie się ran

Dlaczego ludzie mogą się okaleczać?

Właściwe przyczyny dla których ktoś może się okaleczać są często złożone i mogą wydawać się trudne do zrozumienia. Różne osoby okaleczają się z różnych powodów i w różnych momentach. Samookaleczenia występują dużo częściej, niż myślisz, szczególnie wśród nastolatków i młodzieży.

Niektóre przyczyny samookaleczania to:

- Ucieczka przed uczuciem pustki, czy nierealności
- Ulga od przepelniającego gniewu, emocjonalnego lub fizycznego napięcia
- Fizyczny wyraz niewyraźnego emocjonalnego lub fizycznego napięcia
- Poczucie, że osoba zasłużyła sobie na karę z takiego, czy innego powodu
- Obserwowanie płynącej krwi może dawać osobie wrażenie, że wraz z nią splukane zostają złe wydarzenia, szczególnie te związane z przemocą
- Niektóre osoby opisują doznania intensywne uczuć gniewu, czy rozpacz przed samookaleczaniem
- Inne osoby opisują swój stan jako odczucie odrętwienia
- Samookaleczanie może być sposobem radzenia sobie z nastrojami i uczuciami, dając osobom poczucie samokontroli

Samookaleczanie jest często źle rozumiane

Osoby, które się okaleczają są często nieświadome wpływu, jaki ich samookaleczanie ma na innych. Powinniśmy uświadomić sobie, że samookaleczanie jest związane na ogół z trudnościami, doświadczanymi przez nich samych.

Samookaleczanie nie jest:

- Zwracaniem na siebie uwagi. Większość osób zazwyczaj stara się ukryć swoje rany.
- Nieudaną próbą samobójstwa. Wiele osób, które się okalecza traktuje to właściwie, jako sposób na przeżycie.

W jaki sposób mogę pomóc?

Do pomocnych postaw i podejść mogą należeć:

- Bezkrytyczna akceptacja i szacunek
- Uznanie oraz zaakceptowanie bólu i rozpaczy danej osoby
- Bycie wspierającym, spokojnym i praktycznym
- Wyrażanie szacunku podczas słuchania - osoby, które okaleczają się są znawcami swojej własnej sytuacji
- Traktowanie osoby z godnością
- Respektowanie prawa danej osoby do poufności i prywatności
- Nie traktuj tego, jako czegoś wymierzonego w ciebie
- Nie wymuszaj niczego- zaufanie przychodzi z czasem
- Nigdy nie stawiaj ultimatum

Użyteczne Kontakty w skali ogólnokrajowej:

Penumbra - jedna z wiodących organizacji w Szkocji zajmujących się zdrowiem psychicznym, która zapewnia szeroki zakres usług udzielając wsparcia młodzieży i osobom dorosłym.

Telefon: 0131 475 2380

Strona internetowa: www.penumbra.org.uk

Scottish Association for Mental Health (SAMH)

(pol. **Szkockie Stowarzyszenie do spraw Zdrowia Psychicznego**) – usługi informacyjne, promowanie zdrowia psychicznego, prowadzenie kampanii i szkoleń związanych z kwestiami zdrowia psychicznego.

Telefon: 0141 568 7000

Strona internetowa: www.samh.org.uk

Saneline – telefon zaufania dla osób okaleczających się, ich rodzin i organizacji wolontariackich/państwowych. Może udzielić informacji na temat objawów, leczenia oraz placówek medycznych i ośrodków pracy socjalnej znajdujących się w rejonie osoby telefonującej.

Telefon: 0845 767 8000

Strona internetowa: www.sane.org.uk

Samaritans (pol. Samarytanie) – 24-godzinny, poufny kontakt telefoniczny dla osób, które znajdują się w stanie rozpaczy, mają myśli samobójcze i potrzebują z kimś porozmawiać.

Telefon: 08457 90 90 90

Strona internetowa: www.samaritans.org.uk

Youngminds (pol. Młode Umysły) - Prosta, zrozumiała porada na temat problemów zdrowia psychicznego skierowana do dzieci i młodzieży pomiędzy 8-16 rokiem życia. Udziela również porady osobom dorosłym.

Telefon: 020 7336 8445

Strona internetowa: www.youngminds.org.uk

Breathing Space – bezpłatny telefon zaufania, pod który możesz zadzwonić, kiedy jesteś “ w dołku”. Możesz odczuwać stres z powodu pracy, egzaminów, związku z inną osobą, z powodów finansowych, lub też mieć wszystkiego dosyć bez szczególnej przyczyny. Jakikolwiek jest to powód - możesz do nas zadzwonić, aby o tym porozmawiać.

Telefon: 0800 83 85 87

Strona internetowa: www.breathingspacescotland.co.uk

Bristol Crisis Service for Women (pol. Usługi dla Kobiet znajdujących się w sytuacji kryzysowej, z biurem w Bristolu) – wsparcie dla kobiet doświadczających kryzysu emocjonalnego, szczególnie dla tych dotkniętych przemocą, lub samookaleczaniem. Ogólnokrajowe Usługi telefoniczne oferujące pomoc.

Telefon: 0117 925 1119

Strona internetowa: www.users.zetnet.co.uk/bcsw

National Self-Harm Network - strona internetowa zawierająca fakty i mity na temat samookaleczania plus dane na temat lokalnych numerów, adresów kontaktowych i form pomocy.

Strona internetowa: www.nshn.co.uk

Self-Harm Alliance – Strona internetowa i telefon zaufania udzielające porady każdemu, kto martwi się samookaleczaniem.

Telefon: 01242 578 820

Strona internetowa: www.selfharmalliance.org

Scottish Self-Harm Forum - Forum otwarte dla każdego, kto interesuje się samookaleczaniem. Obecnie koordynowane przez Penumbę.

LifeSIGNS – Poradnictwo w zakresie samookaleczeń i innych organizacji wsparcia.

Strona internetowa: www.lifesigns.org.uk

Użyteczna publikacja- Penumbra posiada raport dotyczący badań, które zostały przeprowadzone w Edynburgu z młodymi ludźmi, którzy się okaleczają. Raport ten jest zatytułowany “ No harm in Listening” (pol. “Nie ma nic złego w słuchaniu”) i jest dostępny w głównej siedzibie (centrali) Penumbry (ang. Penumbra's Head Office).

