



W jaki sposób i dlaczego nadużywanie alkoholu i samookaleczanie są ze sobą powiązane? Jak osoby dokonujące samookaleczeń i nadużywające alkoholu postrzegają udzielaną im w związku z tym pomoc? W ostatnim czasie w Walii zostało przeprowadzone badanie, którego celem była odpowiedź na powyższe pytania.

W omawianym badaniu wzięło udział 11 osób, które nadużywają alkoholu bądź są od niego uzależnione i dokonują samookaleczeń. Było to badanie jakościowe, w którym uczestnicy zostali poproszeni o opowiedzenie swoich historii dotyczących samookaleczania, używania alkoholu i poszukiwania pomocy oraz doświadczeń związanych z ową pomocą.

Badani opisywali używanie alkoholu jako czynnik sprzyjający samookaleczeniom, m.in. w związku z obniżeniem samokontroli w sytuacji odurzenia. Samookaleczanie i sięganie po alkohol było opisywane przez badanych jako sposób radzenia sobie. Zdarzało się również, że dla części badanych nadużycie alkoholu było postrzegane samo w sobie jako samookaleczenie, a dla niektórych - było sposobem na uniknięcie dokonania samookaleczania.

Badani poszukiwali różnego rodzaju pomocy. Z przeprowadzonych wywiadów z nimi wynika, że niestety obecnie udzielana im pomoc nie była w stanie sprostać potrzebom osób badanych. Zwracali oni uwagę na kilka kwestii:

- oddzielenie pomocy osobom uzależnionym od pomocy osobom z problemami psychicznymi: pomimo zgłaszania przez pacjentów problemów zarówno z samookaleczaniem się i nadużywaniem alkoholu osoby udzielające im pomocy nie potrafiły poddawać analizie obu kwestii równocześnie;
- brak pomocy skoncentrowanej na potrzebach: w tym przypadku chodziło o zastrzeżenie odnoszące się do koncentracji na jednostkach diagnostycznych, a nie potrzebach konkretnych osób, co skutkowało długimi listami oczekiwań na konsultacje ze specjalistami;

- kolejna kwestia jest ściśle związana z poprzednią, czyli brak elastycznej pomocy dla osób doświadczających problemów w obu obszarach;
- wielu uczestników badania poczuło się odrzuconych. Nie chodzi tu o emocjonalny aspekt, lecz o doświadczenie odrzucenia związanego z niespełnianiem kryterium diagnostycznych uzyskania pomocy w danej placówce;
- kolejnym, i dość zawstydzającym dla osób udzielających pomocy, jest doświadczenie przez potrzebujących różnego typu etykietowania, przemocy, złośliwości, itp. i różnego typu odrzucających postaw przez osoby udzielające pomocy;

Osoby, które uczestniczyły w ankiecie podkreślały wagę otwartej, szczerzej i opartej na wzajemnym szacunku komunikacji, a także wzajemnej relacji. Ponadto, ważnym aspektem była dla nich dostępność osoby pomagającej. Chodziło tu zasadniczo o jej dostępność emocjonalną - rozumienie złożoności problemu i gotowość do poszukiwania niestandardowych rozwiązań i sposobów pomocy.

Źródło:

Chandler A., Taylor A, [Alcohol and self-harm: A qualitative harm study](#), Alcohol Change UK  
Fot. Fotolia