

## W pułapce autodestrukcji młodego mózgu

Prof. dr hab. n. med. Katarzyna Kucharska

Instytut Psychologii Uniwersytetu im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie  
ul. Wóycickiego 1/3 bud. 14 | 01-938 Warszawa

Okres dojrzewania w życiu nastolatka jest czasem wielu dynamicznych zmian w centralnym układzie nerwowym związanych z dojrzewaniem mózgu, przycinaniem synaps, czas burzy hormonów płciowych i wysokiego poziomu hormonów stresu w konsekwencji stresogennych wyzwań na progu dorosłego życia. Jeżeli nastolatek nie radzi sobie ze stresem, napięciem, lękiem przed odrzuceniem i zarządzaniem złością w poczuciu braku zrozumienia przez bliskich wówczas może reagować formą fizycznego ataku na siebie, czyli *autodestrukcją*. W początkowym etapie zachowania autodestrukcyjne mogą przynieść ulgę, pomagają w poradzeniu sobie z przykrym stanem pustki emocjonalnej – „nic nie czuję” i z bardzo trudnym w odczuwaniu bólem psychicznym. Według relacji pacjentów, samookaleczenie z towarzyszącym bólem fizycznym jest formą łagodzenia bólu psychicznego i redukcji wewnętrznego napięcia. W późniejszym etapie, zaburzona regulacja emocji intensyfikuje zachowania autodestrukcyjne i utrudnia korzystanie z adaptacyjnych strategii regulacji afektu. Ponadto zachowania autodestrukcyjne niszczą „zdrową” wolność młodej osoby poprzez mechanizm uzależnienia i aktywizowania układu nagrody w mózgu. W wykładzie zostanie przedstawiony przegląd badań naukowych z problematyki autodestrukcji z odwołaniem do modeli teoretycznych.