

# BUGL

Sjálfskaðahegðun

Leiðbeiningar fyrir unglinga



## **Finnst þér þú vera í miklum vanda sem ekki þolir bið og veist ekki hvað þú getur gert?**

### **Það er hægt að hjálpa þér!**

Þegar þér líður mjög illa finnst þér kannski að enginn skilji þig. Mikil vanlíðan getur haft þau áhrif að þú farir að trúa því að öllum sé sama um þig. Kannski þekkirðu þessa tilfinningu og finnst jafnvel ólíklegt að einhver sem þú hefur aldrei hitt áður, hafi raunverulegan áhuga á að hlusta á þig eða geti hjálpað þér. Þú hefur ef til vill reynt að leita til foreldra þinna og ekki fundist þeir skilja þig nógu vel. Þú getur samt verið viss um að mörgum er umhugað um hvernig þér líður og vilja gjarnan reyna að hjálpa þér.

Fagfólk sem vinnur með unglíngum í vanda gerir sitt besta til að hjálpa þeim og foreldrum þeirra. Þessar leiðbeiningar eru fyrir unglíngum sem líður illa, eru jafnvel með hugsanir um að vilja ekki lifa eða löngun til að skaða sig. Leiðbeiningarnar geta hjálpað þér að skilja betur það sem þú ert að ganga í gegnum og veita upplýsingar um hvaða aðstoð er í boði.

### **Skilur mig einhver?**

Það getur verið erfitt fyrir þig að segja frá mikilli vanlíðan, erfiðum og oft ruglingslegum hugsunum og tilfinningum, hvort sem þú talar við foreldra þína eða fagfólk. Við vitum þó að það hjálpar að segja frá og stundum er það besta leiðin til að komast í gegnum erfiðleika. Það er mikilvægt að fá stuðning frá foreldrum eða öðrum fullorðnum sem þú getur talað við og treyst. Þótt vinir geti verið hjálpsamir þá eru þeir oft ekki færir um að aðstoða þig þegar þér líður mjög illa og það er heldur ekki þeirra hlutverk. Flestir unglíngar geta leitað til foreldra sinna en ef þér finnst þú ekki geta leitað til þinna foreldra geturðu hugleitt að fá stuðning frá öðrum, s.s. ættingjum, kennara þínum, námsráðgjafa, skólahjúkrunarfræðingi, æskulýðsfulltrúa eða ef þú hefur aðgang að félagsráðgjafa geturðu leitað til hans.

### **Sjálfskaðahægtun getur verið leið til að lifa af**

Ef þú notar sjálfskaða sem leið til að takast á við erfiðleika, og þig langar til að hætta því, getur það stundum reynst erfitt.

Ýmislegt er til ráða og það er hjálplegt að fá aðstoð við að segja frá og finna færar leiðir til að draga úr, eða hætta að skaða sjálfa/n sig.

Það er hægt að hjálpa þér og foreldrum þínum að skilja ástæður þess að þú skaðar þig og hvernig þú getur tekist á við erfiðar hugsanir og tilfinningar á annan hátt. Einnig geta foreldrar þínir fengið leiðbeiningar um hvernig þeir geta stutt þig sem best.

Kannski ertu ekki tilbúin/n að prófa nýjar aðferðir og leiðir núna og það er allt í lagi því þú getur geymt þessar upplýsingar þangað til þér finnst þú vera tilbúin/n.

### **Hvað gerist þegar ég leita mér aðstoðar í bráðapjónustu BUGL?**

Þú og foreldrar þínir fáið viðtal við starfsmann sem er reyndur hlustandi og þekkir vel vanda unglunga með sjálfsskaðahegðun og áhyggjur foreldra af líðan þeirra. Starfsmaðurinn mun gefa sér góðan tíma og byrja á að ræða við þig og foreldra þína saman. Hann mun leggja sig fram um að skilja vandann og sýna ykkur stuðning. Hann mun líka ræða einslega við þig til að skilja sem best líðan þína og aðstæður út frá þínu sjónarhorni. Hann mun hjálpa þér að segja frá, ekki hneykslast á neinu sem þú segir og ekki dæma þig. Síðan mun hann ræða við þig og foreldra þína saman og gera með ykkur áætlun um þann stuðning sem hentar bæði þér og foreldrum þínum. Þið munuð fá upplýsingar um það hvar viðeigandi stuðningur stendur ykkur til boða, s.s. á heilsugæslustöð, í félagsþjónustu, hjá sérfræðingi á stofu eða frekari meðferð á BUGL ef starfsmaðurinn metur vandann þess eðlis.



## Hjálpar þetta mér?

Það hjálpar að segja frá og tala við einhvern sem hefur þekkingu, reynslu og færni í að aðstoða unglinga í vanda og foreldra þeirra. Þótt foreldrar þínir séu allir af vilja gerðir til að aðstoða þig er ekki víst að þér finnist gagnlegt að leita til þeirra því áhyggjur þeirra geta gert það að verkum að þeir vita ekki hvernig þeir geta hjálpað þér.

## Hvar fæ ég stuðning?

Þegar unglingum líður mjög illa finnst þeim stundum að þeir hafi engan til að leita til og líður eins og þeir geti ekki talað við neinn, ekki einu sinni við foreldra, vini eða ættingja. Oftast er þó einhver nákominn til staðar sem vill gjarnan hlusta og reyna að hjálpa. Til þess þarf viðkomandi að vita hvernig unglingnum líður.

Þegar þér líður mjög illa og hefur ef til vill þörf fyrir að skaða þig getur verið hjálplegt að:

- tala við foreldra, vin eða ættingja
- hafa samband heilsugæslu
- hafa samband við bráðamóttöku á næsta sjúkrahúsi eða BUGL
- hafa samband við einhvern af listanum hér fyrir neðan

## Get ég gert eitthvað annað?

Já, það er ýmislegt hægt að gera. Þú getur til dæmis útbúið svokallaða öryggisáætlun ef þú upplifir hugsanir um að skaða þig. Öryggisáætlun er áætlun sem hjálpar þér að gæta öryggis og inniheldur leiðbeiningar um hvað þú ætlar að gera og/eða við hvern þú ætlar að tala þegar þér líður illa og hefur ef til vill þörf fyrir að skaða þig. Öryggisáætlunin er líkleg til að virka vegna þess að þú hefur gert hana og valið hvað þú ætlar að gera og hvaða stuðning þú þarft. Oft er gagnlegt að fá einhvern í fjölskyldunni, vin eða fagaðila til þess að hjálpa þér að búa til áætlunina. Geymdu hana svo þar sem þú sérð hana reglulega eða þar sem auðvelt er að ná í hana. Skrifðu niður það sem þú ætlar að gera til að tryggja öryggi þitt. Fylgdu svo áætluninni.

## Hvert er hægt að leita eftir aðstoð?

Þeir sem veita einstaklingum og fjölskyldum þeirra sem glíma við, sjálfsvígshugsanir og sjálfsskaðahegðun stuðning eru:

- Heilsugæslustöðvar
- Bráðamóttökur sjúkrahúsa
- Hjálparsími Rauða Krossins
- Barna- og unglingageðdeild BUGL

**Í neyðartilfellum er hægt að hringja í:**

**Bráðþjónusta BUGL 543 4300 kl. 8-16**  
**Utan dagvinnutíma 543 4320 / 543 4338**  
**[www.barnaspitali.is/bugl](http://www.barnaspitali.is/bugl)**

**Hjálparsími Rauða kross Íslands 1717**  
**[www.1717.is](http://www.1717.is)**

**Neyðarlínan 112**  
**[www.112.is](http://www.112.is)**

**Símarnir eru opnir allan sólarhringinn**

Til minnis:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI - BUGL ÁGÚST 2018 / LSH-1654

ÁBYRGÐARADILAR EFNIS: YFIRLÆKNIR BUGL OG DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR BUGL

LJÓSMYNDIR: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH

HEITI Á FRUMMÁLI: FEELING ON THE EDGE

PÝTT OG STAÐFÆRT: MEÐ LEYFI ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS ([WWW.RCPSYCH.AC.UK/INFO](http://WWW.RCPSYCH.AC.UK/INFO))

