

B U D A P E S T

06/08/2025

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

## “Az önsértés nem hiszti – hanem segélykiáltás csendben”

– Interjú Mátyási Emesével, rendelőnk gyermekpszichológusával

**Kertváros Magazin | Havi interjúnkban Mátyási Emese pszichológust kérdeztük az önsértés témájáról: hogyan ismerhető fel, mit jelent, és hogyan segíthet a környezet – különösen a szülők.**



**KM:** Az önsértés sok szülő számára ijesztő és nehezen érthető jelenség. Mit takar pontosan ez a fogalom?

**Mátyási Emese:** Az önsértés (idegen szóval *nonsuicidal self-injury*, azaz nem öngyilkossági szándékú önkárosítás) azt jelenti, amikor valaki szándékosan kárt tesz

saját testében, például vágdosással, égetéssel, ütögetéssel – mindezt anélkül, hogy valódi öngyilkossági szándék állna mögötte. Az önsértés célja gyakran a feszültség vagy a belső lelki fájdalom csillapítása, tehát egyfajta megküzdési stratégia – csak épp hosszú távon rendkívül káros és veszélyes.

**KM:** Ez valamiféle figyelemfelhívás a fiatal részéről?

**Mátyási Emese:** Nem feltétlenül. A közvélekedéssel ellentétben az önsértés nem mindig „segélykiáltás” vagy figyelemfelkeltés. Sok esetben épp ellenkezőleg: a gyermek vagy kamasz

titkolja a sebeket, szégyelli a viselkedését. Az önsértés gyakran egy olyan belső konfliktus vagy érzelmi teher levezetésének eszköze, amit máshogyan nem tud kifejezni. Nagyon fontos, hogy ezt ne ítéljük el, hanem próbáljuk megérteni, mi állhat mögötte.

**KM: Mit tehetünk,** ha a gyermekünk önsért?

**Mátyási Emese:** Ha szülőként vagy közeli barátként észrevesszük az önsértés jeleit, az első és legfontosabb lépés a nyugodt, elfogadó hozzáállás. Ne hibáztassunk, ne kérjük számon, inkább teremtsünk biztonságos légkört a beszélgetéshez. Fontos, hogy ne az önsértésre, hanem a mögöttes fájdalomra reagáljunk – arra, hogy a gyermek szenved. Érdemes őszintén, de nem tolakodó módon kérdezni: „Mi az, ami ennyire fáj?” vagy „Miben tudnék neked segíteni?” Az iskolapszichológus, a családsegítő szolgálat vagy gyermekpszichológus bevonása sokat segíthet – és ez nem a „kudar” jele, hanem a törődésé. Barátként pedig annyit tehetünk a legtöbbet, ha jelen vagyunk, nem hagyjuk magára a másikat, és támogatjuk őt abban, hogy merjen segítséget kérni.



**KM: Milyen jogi vagy intézményi vonatkozásai** vannak ennek a problémának?

**Mátyási Emese:** Jogszabály szerint az önsértés gyermekkorban a bántalmazás egyik formája lehet – hiszen a gyermek saját testi épségét veszélyezteti, és ez minden esetben jelzésértékű. Ilyenkor a pedagógusnak, iskolapszichológusnak vagy bármely felnőttnek, aki tudomást szerez róla, kötelessége jelezni az illetékes gyermekvédelmi szervnek. A családsegítő szolgálat, a pedagógiai szakszolgálat és a gyermekpszichológiai szakrendelők is tudnak segítséget nyújtani – de természetesen magánúton is elérhetők pszichológusok, terapeuták, ha a család ezt választja. Emellett fontos megemlíteni a lelkeségély-szolgálatokat is: a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány (116 111 – ingyenesen hívható, anonim segélyvonal gyerekeknek, fiataloknak) bármikor elérhető, ha a gyermek nem mer a környezetéhez fordulni, de beszélni szeretne valakivel.



**KM: Mikor** kell különösen figyelni, hogy valami nincs rendben?

**Mátyási Emese:** Figyelmeztető jel lehet, ha a gyermek zárkózottabbá válik, hosszú ujjú ruhákat hord még melegben is, feltűnően kerül a testét érintő helyzeteket (például

öltözöt), vagy ha vérnyomok, karcolások, égésnyomok jelennek meg a testén. A viselkedésváltozás – ingerlékenység, visszahúzóds, depresszív hangulat – szintén árulkodó lehet. A legfontosabb, hogy ne bagatellizáljuk a jeleket, és ne „hisztinek” könyveljük el.

Bár az önsértés nem minden esetben jelent öngyilkossági szándékot, nem szabad elfelejtenünk, hogy akár az előszobája is lehet a szuicid magatartásnak. Éppen ezért különösen fontos a pszichológiai diagnosztika: szakember tudja megállapítani, hogy az önkárosító viselkedés mögött van-e valós öngyilkossági veszély, vagy sem. A megfelelő megkülönböztetés életet menthet – ezért sem szabad a problémát elbagatellizálni vagy magától rendeződésben bízni.

**KM:** Az **evészavarokkal** is gyakran együtt említik az önsértést. Van valódi kapcsolat?

**Mátyási Emese:** Igen, nagyon sok az átfedés. Mindkét jelenségben megfigyelhető a kontrollálásra való törekvés, az önbüntetés, vagy az érzelmek testi úton való levezetése. Az evészavar és az önsértés gyakran ugyanannak a pszichés szenvedésnek különböző megnyilvánulásai – a gyermek vagy serdülő nem tudja

verbalizálni, amit átél, ezért a testén keresztül próbál „beszélni”. Az egyik fontos cél a terápiában az, hogy megtanítsuk: van más út is az érzelmek kezelésére.



**KM:** Mit tanácsolnál a szülőknek, ha gyanakszanak, vagy már tudják, hogy a gyermekük önsért?

**Mátyási Emese:** Először is: maradjunk nyugodtak, ne hibáztassunk, és ne reagáljunk dühösen. Az önsértés mögött mindig van valamilyen ok – fájdalom, szorongás, tehetetlenség. Fontos, hogy a gyermek érezze: nem egyedül kell ezzel megbirkóznia. Merjünk segítséget kérni, ne várjunk arra, hogy „majd kinövi”. Minél előbb elindul a feldolgozás, annál nagyobb az esély a gyógyulásra.

**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Mátyási Emese:** Én is köszönöm. Jó, hogy egyre többször és nyíltabban beszélünk erről – ez az első lépés a változáshoz.