



## Agresja

Agresja to świadome postępowanie mające na celu zadanie bólu fizycznego lub psychicznego oraz naruszenie wolności osobistej drugiego człowieka. Stanowi ona przekroczenie norm społecznych i prowadzi do uszczerbku na zdrowiu ofiary.<sup>[1]</sup> Zjawisko agresji przyjmuje zróżnicowane formy, począwszy od fizycznej, obejmującej wszelkie działania prowadzące do bezpośredniego cierpienia, aż po słowną, polegającą na wyrządzaniu krzywdy poprzez komunikaty werbalne. Agresja pasywna, zwana również bierną, charakteryzuje się intencją sprawienia przykrości drugiemu człowiekowi przy jednoczesnym unikaniu konfrontacji. Negatywne uwagi lub emocje nie są wyrażane w sposób bezpośredni. Dorastanie w otoczeniu, gdzie przemoc i agresja są na początku dziennym może zwiększać szansę na wstąpienie agresywnych zachowań.<sup>[2]</sup> Obserwując dorosłych, dziecko przyswaja ich postawy i uczy się, że przemoc jest najskuteczniejszym sposobem rozstrzygnięcia sporów i utrzymania szacunku innych osób – w tym bliskich. Już samo doświadczenie bycia świadkiem agresji w środowisku rodzinnym niesie za sobą ryzyko, że w przyszłości młody człowiek sam stanie się sprawcą podobnych zachowań.<sup>[3]</sup>

W temacie agresji, warto wspomnieć o przemocy rówieśniczej. Według raportu z 2023 roku, przeprowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - dzieci doświadczają krzywdzenia najczęściej ze strony swoich rówieśników. Przemoc rówieśnicza, często określana jest mianem **bullyingu**, może przybierać różne formy. Od słownego atakowania (przezywanie, ośmieszanie) przez izolowanie ofiary (wykluczanie jej z grupy) aż do fizycznej krzywdy (bicie, kopanie czy szarpanie). Formą agresji rówieśniczej, która pojawiła się wraz z rozwojem technologicznym jest **cyberprzemoc**, objawiająca się m.in. złośliwymi wpisami oraz publikowaniem ośmieszających materiałów w sieci. Warto podkreślić to, że cechą charakterystyczną przemocy rówieśniczej jest fakt, iż zazwyczaj odbywa się ona w obecności świadków. Ich reakcje mają kluczowe znaczenie dla dynamiki danego incydentu, mogą one wpływać zarówno na zachowanie agresora, jak i na położenie ofiary. Trzeba jasno zaznaczyć to, że bierna postawa sprzyja kontynuacji działań przemocowych, a wyraźny sprzeciw ze strony świadków stanowi skuteczny mechanizm hamujący, który w wielu przypadkach prowadzi do natychmiastowego przerwania aktu przemocy.

## Agresja

Przemoc rówieśnicza negatywnie wpływa na każdego: ofiary, sprawców oraz osoby, które są jej świadkami. Problemy wynikające z takich zachowań można pogrupować na trzy obszary: zdrowie, nauka oraz funkcjonowanie w dorosłym życiu.<sup>[4][6]</sup>

W związku z przypadającym 1 marca - **Światowym Dniem Świadomości Autoagresji** (Dzień Wiedzy o Samookaleczeniach) warto zaznaczyć, że przemoc doświadczana w dzieciństwie jest bezpośrednią przyczyną **samookaleczeń** oraz **prób samobójczych**. Dziecko chcąc za wszelką cenę utrzymać pozytywny obraz krzywdzącego go opiekuna, podświadomie przyjmuje winę na siebie i racjonalizuje doznawane cierpienie. Chroniąc wizerunek bliskich, mimo ich krzywdzenia, wyczerpuje swoje zasoby psychiczne, co ostatecznie doprowadza do aktów autoagresji. Należy podkreślić, że samookaleczenie bywa wtórnym efektem procesów agresywnych. Działania te mogą przekształcić się w nawyk, który przypomina klasyczne uzależnienie.<sup>[5]</sup>

**TIP:** W codziennej pracy z pacjentem małoletnim, pamiętaj, o tym, że autoagresja jest „krzykiem o pomoc” lub formą regulacji napięcia, a każda wzmianka o braku sensu życia lub poczuciu bycia nieważnym powinna być traktowana jako sygnał alarmowy wymagającej natychmiastowej konsultacji psychiatrycznej lub psychologicznej.

