

SVETOVNI DAN OSVEŠČANJA O SAMOPOŠKODOVANJU

Avtorja: Tim Mihelič in Amina Sejdinović

Mentorica: Alenka Kompare

Predmet: ITS družboslovje

Šolsko leto: 2020/21

KAJ JE SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?

- Samopoškodbeno vedenje je namerno poškodovanje lastnega telesa in ni posledica nesreče.
- Za posameznika je način pomiritve, sprostitev jeze, frustracij in napetosti – zmanjšanje duševne stiske.
- Najpogostejše pri mladostnikih, narašča od starosti 15. do 19. let.



KAJ ŠTEJEMO POD SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?

Med najpogostjše oblike samopoškodbenega vedenja sodijo:

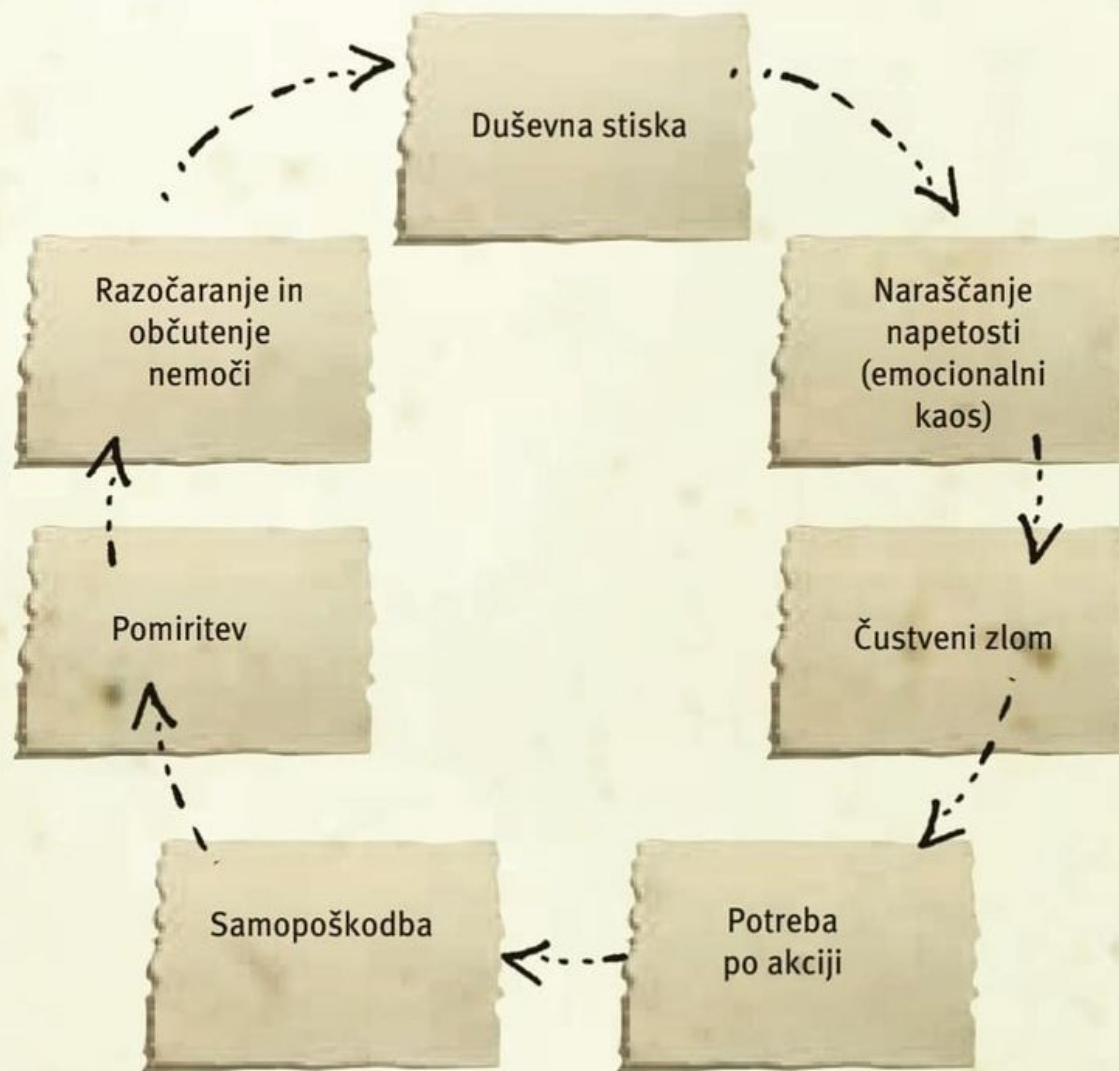
- rezanje,
- zbadanje (z iglami, šestilom),
- praskanje, preprečevanje celjenja ran,
- puljenje las,
- samozastrupitve,
- samougrizi,
- povzročanje opeklin,
- namerni zlomi kosti,
- udarjanje z deli telesa ob ostre in trde predmete.

VZROKI ZA SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

- Namen samopoškodbe je sproščanje notranje napetosti.
- Fizična rana navzven pokaže čustveno bolečino. Telesna bolečina tudi preglasi duševno.
- Samopoiškodbeno vedenje daje občutek kontrole nad lastnim telesom, kadar je mladosnik nima nad ničemer drugim.
- Lahko je reakcija mladostnika na vsakdanje stiske in strese.



KROG SAMOPOŠKODOVANJA – LOK NAPETOSTI:



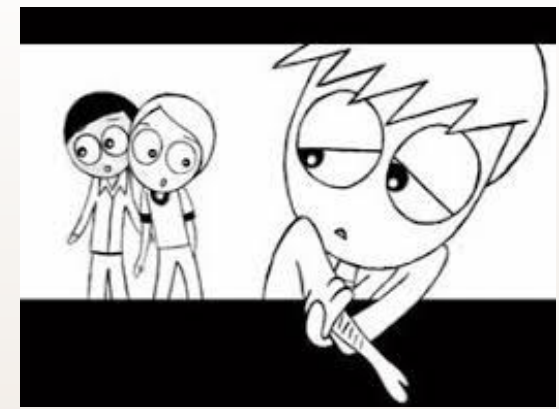
- Samopoškodovanje lahko postane vzorec reševanja notranje napetosti, ki ga je težko prekiniti.
- V duševni stiski postane potreba po samopoškodovanju neustavljiva, sledi ji olajšanje in pomiritev, nato pa razočaranje in občutki nemoči.

Vir: Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M. in Knez, T. (2011). Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo? Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«.

NERESNIČNA PREPRIČANJA O SAMOPOŠKODBENEM VEDENJU

- MITI: Samopoškodba ...
 - je spodleteli poskus samomora.
 - površinsko dejanje, ki ni nevarno.
 - sredstvo pridobivanja pozornosti in manipulacije.
 - značilno za ženske.
 - noro, bolno in iracionalno vedenje.
 - značilna za ljudi z mejno osebnostno motnjo.
 - ni ozdravljiva.





- RESNICA: Samopoškodbeno vedenje je ...
 - oblika samozaščite, ki posameznike odvrne od samomora in jih ohranja žive.
 - sporočilo mladostnika okolici, da si želi bližine, pozornosti, ljubezni in naklonjenosti.
 - Statistično se punce pogosteje samopoškodujejo, a to NE POMENI, da tega ne počnejo tudi fantje.
 - MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE, JE MOGOČE POMAGATI!

KAKO POMAGATI?

- Pomembno je prepoznati znake poškodb (ponavljajoče poškodbe, skrivanje telesa z oblačili, izogibanje druženju ...).
- V odnosu do mladostnika: sprejemanje, pozornost, poslušanje, sočutje, razumevanje.
- Mladostnik mora spoznati, da je to, kar se dogaja z njim, problem.
- Potrebna je strokovna in terapevtska pomoč.

VIRI POMOČI

- Svetovalni center za otroke, Mladostnike in Starše Ljubljana Gotska ulica 18, 1000 Ljubljana- Telefon: (01) 583 75 00
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor- Telefon: (02) 234 97 00
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper Cankarjeva ulica 33, 6000 Koper – Capodistria Telefon: (05) 626 28 09; (05) 626 28 10; (05) 627 35 55
- SLOVENSKI INŠTITUT ZA PSIHOTERAPIJO
Telefon za psihoterapijo: (031) 794 794
- PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA Klic v duševni stiski: (01) 520 99 00
- Enota za adolescentno psihiatrijo Telefon
Enote za adolescentno psihiatrijo: (01) 5874 900
- Mladinska spletna svetovalnica To sem jaz omogoča anonimno posvetovanje s strokovnjaki. Povezava:
<http://www.tosemjaz.net>

VIRI IN LITERATURA

- Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M. in Knez, T. (2011). Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo? Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«. Dostopna na: http://www.institut-utrip.si/doc/brosurica_tisk_web.pdf (25. 02. 2021)
- Kaj je samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih in kako pomagamo? Dostopno na: https://www.zd-lj.si/zdlj/index.php?option=com_content&view=article&id=498:samoposkodbeno-vedenje-pri-mladostnikih&catid=248&Itemid=2277&lang=sl (25. 02. 2021)
- Lah, L. (2017). Razumevanje, delovanje in doživljanje vzgojiteljev ob pojavu samopoškodbenega vedenja med mladostniki v njihovi stanovanjskih skupinah. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta. Dostopna na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/4902/1/LAH_Lea.pdf
- Pirnat, J. (2012). Samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih. Dostopno na: [https://zd-lj.si/zdlj/images/stories/ZDL_zgibanka. A6 verzija za tisk.pdf](https://zd-lj.si/zdlj/images/stories/ZDL_zgibanka_A6_verzija_za_tisk.pdf) (25. 02. 2021)