

## SAMOPOŠKODBENO VEDENJE PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI



**Heliodor CVETKO**, univ.dipl.psiholog, psihoterapevt,  
supervizor

*Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše  
Maribor*

## PODCENJEN FENOMEN

- MALO JE OPRAVLJENIH RAZISKAV, ANALIZ
- PODATKI ZELO RAZLIČNI, 4 % CELOTNE POPULACIJE,  
8 – 35 % MLADOSTNIKOV,
- VSAK DESETI BRITANSKI NAJSTNIK SE SAMOPOŠKODUJE
- OSEM ODSOTKOV AVSTRALSKIH NAJSTNIKOV NAJ BI SE TEKOM  
ODRAŠČANJA VSAJ ENKRAT SAMOPOŠKOVALO
- SAMOPOŠKODOVALO NAJ BI SE 25 % NEMŠKE MLADINE
- SAMOPOŠKODOVALO NAJ BI SE 12-24 % SLOVENSKIH SREDNJEŠOLCEV  
(raziskava Svet.zdr.org.; Breclj-Kobe, 2012)
- KAR 70 % SLOVENSKIH PEDIATROV NAJ BI SE ŽE SREČALO S  
SAMOPOŠKODBENIM VEDENJEM SVOJIH PACIENTOV
- VSAK PETI SLOVENSKI NAJSTNIK NAJ BI ŽE RAZMIŠLJAL O  
SAMOPOŠKODOVANJU



## KDO SE SAMOPOŠKODUJE?



- NAJPOGOSTEJE MLADOSTNIKI MED 14. IN 16. LETOM STAROSTI
- SKORAJ DVAKRAT POGOSTEJE DEKLETA KOT FANTJE (20% D: 9% F )
- POGOSTEJE BISEKSUALNO, HOMOSEKSUALNO IN NEJASNO SPOLNO USMERJENI
- POGOSTEJE OSEBE S PSIHIČNIMI MOTNJAMI (ČUSTVENE MOTNJE, DEPRESIJA, MOTNJE HRANJENJA, IDENTITETNI PROBLEMI, NIZKA SAMOZAVEST,...)
- DUŠEVNO BOLNI (19 % MLADOSTNIKOV HOSPITALIZIRANIH V PSIHIATR.USTANOVI)
- DUŠEVNO ZAOSTALI (45 % VSAJ ENKRAT TEKOM ŽIVLJENJA)

## KAJ JE SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

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



## FUNKCIJE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA

- NAJVEČKRAT GRE ZA SPROŠČANJE NOTRANJE NAPETOSTI
- TELESNA BOLEČINA PREGLASI / PREKRIJE DUŠEVNO BOLEČINO
- SAMOKAZNOVANJE
- OHRANJANJE STIKA Z REALNOSTJO
- KLIC NA POMOČ



## KROG SAMOPOŠKODOVANJA

- LOK NAPETOSTI:
  - STISKA
  - NARAŠČANJE NAPETOSTI
  - ČUSTVENI ZLOM
  - POTREBA PO AKCIJI
  - SAMOPOŠKODOVANJE
  - POMIRITEV
  - NEMOČ
  - STISKA.....



## KAKO LAHKO PREPOZNAMO

### SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?

- nepojasnjene oziroma slabo pojasnjene poškodbe (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- pogoste poškodbe (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- posedovanje ostrih predmetov (pogosto nošenje ostrih predmetov v peresnicah, torbah, žepih hlač, jakni ipd.);
- izogibanje druženju oziroma osamitev;
- nošenje majic z dolgimi rokavi in dolgih hlač, četudi je vroče;
- izogibanje aktivnostim, v katerih je vidno izpostavljena večja površina kože (kopenje; situacije, ko je potrebno preobleči oblačila, npr. pri športni vzgoji ipd.);
- prekrivanje ran na zapestju s »teniškimi trakovi«, rutami ipd.



## KAKO NE SMEMO ODREAGIRATI

- Pogoste -POPOLNOMA NAPAČNE- reakcije ob razkritju samopoškodbenega vedenja so **zgražanje, zasmehovanje, poniževanje, zmanjševanje** ali **zanikanje** problema.
- Včasih skušamo odrasli, saj smo v šoku, mladostniku takšno vedenje nemudoma **preprečiti s prepovedjo**. A težave se s tem ne rešijo, nasprotno, mladostniku tako sporočamo, naj ne čuti oziroma da je tisto, kar čuti, nesprejemljivo, nevzdržno, nepomembno, sramotno ...





## ZAKAJ?

- Tovrstni negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje zavirajo proces pomoči in predstavljajo **močne zadržke v smeri iskanja dobrih rešitev.**
- Predstavljajo pomembno oviro, ki mladostniku preprečuje, da bi ravnanje opustil, oziroma ga lahko le še spodbudijo, da znova poseže po samopoškodbi

## KAJ LAHKO STORIMO ?

(PEDAGOŠKI, SVETOVALNI IN DRUGI STROKOVNI DELAVCI ?)

NAJPREJ TO, DA PRIMERNO ODREAGIRAMO:

- V pogovoru in stiku z mladostnikom se moramo odzvati **sočutno in spoštljivo.**
- Mladostniku moramo **prisluhniti** in se skušati vživeti v njegova čustva.

Na tak način mu damo vedeti, da **razumemo njegovo stisko,**  
**priznavamo njegova čustva** in **potrebo po čustveni razbremenitvi,** ki mu pomaga pri zmanjšanju njegove psihične bolečine.



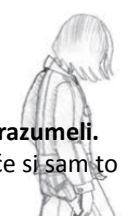
## KAJ LAHKO STORIMO !

- BREZ ZGRAŽANJA, OMALOVAŽEVANJA IN PRAVILOMA NA ŠTIRI OČI PREVERITI ZA KAJ GRE
  - SPOŠTLJIVO IN RAHLO ZADRŽANO, A ISKRENO IZRAZITI ŽELJO, DA BI RAZUMELI KAJ SE DOGAJA..
  - NA ENAK NAČIN POVPRASAMO, ALI LAHKO KAKO POMAGAMO..., POKAŽEMO, DA NAM NI VSEENO
  - ČE NE IZVEMO NIČ, DOGOVOR ZA DRUG TERMIN (MI SE POTRUDIMO)
  - **IZJEMA: ČE PRESODIMO, DA JE KAKORKOLI RESNO OGROŽEN, GA ODPELJEMO K ZDRAVNIKU OZ. STROKOVNJAKU, KI NUDI USTREZNO POMOČ.** (TUDI ZA CENO MOREBITNE ZAMERE)
- LAHKO PREVERIMO KAJ JE ZANJ BOLJ SPREJEMLJIVO; ALI K ZDRAVNIKU, PSIHOLOGU ALI SEZNANITI STARŠE.. IN DATI USTREZEN NAPOTEK !



## POMOČ

- Prvi korak smo storili že s tem, ko smo mladostniku **prisluhnili in ga razumeli.**
  - Mladostniku smo dolžni **pomagati pri iskanju pomoči**, še posebej, če si sam to želi.
  - Cilj pomoči ni samo ta, da mladostnik **preneha** s samopoškodovanjem, naučiti se mora tudi, kako primerno **izražati in obvladovati čustva**. Za spreminjanje vedenja bo potreboval daljše obdobje učenja. Včasih je potrebna dolgotrajna in poglobljena **psihoterapevtska obravnava**.
  - Če se mladostnik ne želi vključiti v proces strokovne pomoči, ga v to ne smemo siliti. V tem primeru ga lahko znova povabimo na pogovor. Za naš odnos z mladostnikom, ki se samopoškoduje, je najpomembnejše zaupanje, ki ga lahko pridobimo s **spoštljivim in odkritim pogovorom**. Najugodnejši trenutek, ko bo morda sprejel pomoč je takrat, ko ga ujamemo nesrečnega, **ko izraža nemoč**.
  - Pomembno je, da ohranimo zavedanje, da je učinkovita pomoč lahko le tista, ki jo mladostnik razume, ker ima zanj smisel in jo lahko sprejme. **Vsak korak, ki ga želimo narediti, naj bo zato dogovorjen skupaj z njim.** Le na tak način bomo njegovo zaupanje tudi ohranili.
- IZJEMA.....**



## ZMOTE

- Samopoškodba je spodleteli poskus samomora.
- Samopoškodba je sredstvo pridobivanja pozornosti in manipulacija z drugimi.
- Samopoškodovanja ni mogoče zdraviti.
- Resnost samopoškodbenega vedenja je merljiva z resnostjo poškodb.
- Samopoškodbeno vedenje je značilno samo za dekleta v adolescentnem obdobju.



## KAM PO POMOČ ?

### SVETOVALNI CENTRI

#### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana**

Gotska ulica 18, 1000 Ljubljana Telefon za naročanje: (01) 583 75 35

#### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor**

Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor Telefon za naročanje: (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



### **DISPANZERJI ZA PSIHOTERAPIJO OTROK IN MLADOSTNIKOV V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH**

Delujejo le v okviru večjih zdravstvenih domov. Za obravnavo potrebuje mladostnik napotnico osebnega zdravnika in potrjeno zdravstveno izkaznico.

#### **SLOVENSKI INŠTITUT ZA PSIHOTERAPIJO**

Telefon za psihoterapijo: (031) 794 794

Slovenski inštitut za psihoterapijo prek anonimnega telefonskega pogovora nudi pomoč in sodelovanje pri rešitvah, na voljo pa so tudi za informacije o psihoterapiji in drugih oblikah pomoči, ki jih nudijo v svojih centrih. Po telefonu se lahko dogovorite tudi za termin za prvi pogovor s strokovnjakom, ki lahko pomaga mladostniku.

#### **PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA**

Klic v duševni stiski: (01) 520 99 00

Klic v duševni stiski je storitev Psihiatrične klinike. Mladostnik lahko tja pokliče med 19. in 7. uro.

#### **Enota za adolescentno psihiatrijo**

Telefon Enote za adolescentno psihiatrijo: (01) 5874 900

Namenjena je mladim v starosti med 14. in 22. letom, ki trpijo zaradi različnih psihičnih težav, ki so tako hude, da potrebujejo intenzivno bolnišnično obravnavo.

Sprejem v enoto običajno poteka po predhodnem dogovoru oziroma nasvetu lečečega psihiatra, v primeru kriznih stanj pa tudi prek urgentne ambulante oziroma klica v duševni stiski.



### **NA SPLET PO NASVET**

Mladinska spletna svetovalnica **To sem jaz** omogoča anonimno posvetovanje s strokovnjaki. Povezava: <http://www.tosemjaz.net>

Povezava: [http://www.klinicna-psihologija.si/kam\\_po\\_pomoc](http://www.klinicna-psihologija.si/kam_po_pomoc)

Povezava: <http://www.ordinacija.net>

Povezava: <http://www2.arnes.si/~dpsih/najdipsi0.htm>

.  
.
   
.
   
.

