

Samopoškodbe pri mladostnikih

■ **Lidija Balažic**, univ. dipl. soc. ped., je zaposlena v *Vzgojnem domu Veržej*. Je tudi izvajalka DSP v OŠ Miška Kranjca Velika Polana, ima certifikat šolskega mediatorja, sodeluje na mednarodnih simpozijih, predava staršem, z mladostniki sodeluje na likovnih razstavah.

Moj otrok se reže! Kaj lahko naredi mladostnik sam, starš, vzgojitelj, vsak bližnji, ki zazna mladostnikovo stisko? Kaj se dogaja z mladostnikom, da si sam zadaja poškodbe? Kaj sem kot starš naredil narobe? Zakaj se to dogaja mojemu otroku? S takšnimi in drugačnimi mislimi ter pomisleki se ukvarjajo starši, ko sami ali skupaj z zaposlenimi v Vzgojnem zavodu Veržej zaznajo, da se njihov sin oz. hči reže.

Avtoagresija je bolj razširjena, kot si upamo pomisliti. V naši ustanovi smo se zadnjih pet let izrazito ukvarjali z avtoagresivnim vedenjem. Soočali smo se z različnimi načini in razširjenostjo rezanja. Ta vzorec reševanja stisk oz. težav je šel celo tako daleč, da se je cela skupina identificirala kot »skupina rezačic«. Ta destruktivni način reševanja težav se pojavlja pri fantih, dekletih, pri uspešnih in manj uspešnih v šoli, pri suhih ali čokatih, pri hitro ali počasi mislečih, starih dvanajst ali štirinajst let, rojenih v popolno ali enostarševsko družino ... Kaj je skupno vsem mladostnikom? Vsi upajo, da bodo s svojim vedenjskim vzorcem poklicali pomoč, da bodo imeli ob sebi iskrenega, čutečega poslušalca, ki jih bo sprejel z vsemi čustvi, stiskami in omejitvami.

Kaj je samopoškodbeno vedenje?

Samopoškodbeno vedenje je namerno poškodovanje lastnega telesa in ni posledica nesreče. Posameznik se poškoduje, da bi zmanjšal psihološko stisko. Čeprav mladostnik nima namena umreti, se lahko zgodi, da se poškoduje po vitalnih predelih telesa (na primer po vratu) ali pa se rani v stanju omame (na primer pod vplivom alkohola), ki poveča otopenost. S tem narašča tveganje smrti, do katere pa pride le v redkih primerih. Ker samopoškodovanje ni v skladu z družbenimi normami, je označeno kot nesprejemljivo, kar mladostnike privede do tega, da svoje rane in brazgotine skrivajo. Ravnanje vključuje takšne oblike poškodovanja telesa, ki se jih po

O tej temi bomo v reviji Vzgoja pisali v dveh delih. Tokrat se posvečamo oblikam samopoškodbenega vedenja, značilnostim mladostnikov in najpogostejšim razlogom za tako vedenje. V decembrski številki bomo pisali o načinih pomoči mladostnikom, ki se vedejo samopoškodbeno.

navadi lahko prekrije.

Najpogostejše oblike samopoškodb:

- rezanje,
- povzročanje opeklin in ozeblin,
- 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.

Značilnosti mladostnikov, ki se samopoškodujejo

Taki mladostniki svoje agresivne impulze zatirajo in jih usmerjajo vase. Mnogi, ki so v preteklosti doživeli boleče izkušnje in travme, lahko kasneje trpijo zaradi občutka krivde, bolečih spominov, frustracij, neznozne napetosti, močnih občutkov jeze in besa ter neobvladljive potrebe po samokaznovanju. Prežema jih občutek otopenosti,



Foto: Benedikt Lavrih



Foto: Nataša Pezdir

odtujenosti in nesmiselnosti življenja. Pri mnogih mladostnikih je mogoče zaslediti tudi izrazito nemoč glede učinkovitega reševanja problemov in pomanjkljivo zmožnost samonadzora ter uravnavanja čustev. V stresnih situacijah jih zlahka preplavijo depresivno stanje, občutenje praznine, slabo, razdražljivo počutje in nezaupanje v svoje telesne, duševne in druge sposobnosti. Nekateri mladostniki se zaradi samopoškodb odtujijo od prijateljev, sošolcev, zunanega okolja. Zapirajo se v svoje sobe in tako ostajajo sami s svojimi stiskami, saj samopoškodovanje ne ustreza normam družbeno sprejemljivega oziroma zaželenega, kjer se poudarjata lepota in uspešnost. Tovrstno vedenje mladostnike močno stigmatizira in pogosto odrine na rob družbe ali v osamo. Manjša skupina mladostnikov si kot odgovor na nesprejetost in nerazumevanje

Nekateri mladostniki se zaradi samopoškodbenega vedenja odtujijo od prijateljev, sošolcev, zunanega okolja. Zapirajo se v svoje sobe in tako ostajajo sami s svojimi stiskami, saj samopoškodovanje ne ustreza normam družbeno sprejemljivega oziroma zaželenega, kjer se poudarjata lepota in uspešnost.

poišče sprejemanje in oporo v subkulturnih vrstniških sredinah.

Kako pride do samopoškodbenega vedenja?

Samopoškodbe so najpogostejše spodbujene in prežete z močnimi čustvi, kot so jeza, bes, razdraženost, razdvojenost, strah, nemoč, brezup, brezizhodnost in (samo)sovražstvo. Mladostnik lahko čuti, da je na meji eksplozije. Manjkata mu samospoštovanje, ljubezen do samega sebe. Kasneje lahko samopoškodovanje postane globoko usidran vzorec reševanja notranje napetosti, kar kaže na njegov zasvojljiv značaj. Pride do neustavljive potrebe po samopoškodovanju, ki nudi trenutno pomiritev. V trenutku samopoškodovanja mladostnik čuti olajšanje, zadovoljstvo in pomiritev. Bolečine pogosto ne

občuti. Po samopoškodbi sledi poplava neprijetnih čustvenih stanj, kot so sram, jeza in bes, ker v obremenjujoči situaciji ni zmožni ravnati drugače.

Razlogi za samopoškodbe so sicer raznoliki. To je lahko odraz življenjske krize, ki je posledica bolečih dogodkov in travm v preteklosti. Vedno pogostejše pa predstavlja odziv mladostnikov na vsakdanje stresne dogodke in težave, značilne za obdobje odrasčanja. Včasih se mladostniki poškodujejo zato, da bi se uveljavili v vrstniški skupini, vzpostavili stike ali utrdili prijateljske vezi. V redkih primerih se lahko razvije duh skupinskega samopoškodovanja, v katerem spodbujajo in učijo drug drugega novih metod ali tekmujejo v številu in resnosti samopoškodb. Navajamo najpogostejše razloge, ki vodijo v samopoškodovanje (Nixon in sod., 2002: 1337). Ob razlogih so navedeni deleži vprašanih, ki so se opredelili za določen razlog. Skupaj je bilo v raziskavo vključenih 42 mladostnikov (N = 42):

- obvladovanje depresivnega občutja 83,3 % (35),
- ublažitev neznosne napetosti 73,8 % (31),
- obvladovanje živčnosti/strahu 71,4 % (30),
- izražanje frustracij 71,4 % (30),
- izražanje jeze/maščevanja 66,7 % (28),

- občutenje bolečine na drugem mestu, če je neka bolečina neznosna 61,9 % (26),
- odvrčanje pozornosti od neprijetnih spominov 59,5 % (25),
- samokaznovanje, ker ima mladostnik občutek, da je slab, ima slabe misli 50 % (21),
- prekinitev samomorilnih misli/poskusa samomora 47,6 % (20),
- prekinitev občutenja osamljenosti in praznine 42,9 % (18),
- želja po nadzorovanju situacije 40,5 % (17),
- prekinitev občutenja otopelosti/odtujitve 40,5 % (17),
- ni določenega razloga/preprosto se zgodi 33,3 % (14),
- samokaznovanje zaradi dobrega počutja 26,2 % (11),
- drugi razlogi 19 % (8),
- sprememba telesnega videza 16,7 % (7),
- želja po pozornosti ali skrbi drugih 9,5 % (4),
- doživeti nekaj razburljivega 7,1 % (3),
- pripadati skupini 2,4 % (1).

Kako ga prepoznamo?

Pogosti znaki samopoškodbenega vedenja:

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

Literatura

- Kaliman, Manca; Knez, Tadeja (2009): *Telo kot sredstvo sporocanja in premagovanja stisk mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Knuf, Andreas; Tilly, Christiane (2008): *Borderline: das Selbsthilfebuch*. Bonn: Balance buch + medien verlag.
- Nixon, Mary K.; Cloutier, Paula E.; Aggarwal, Sanjay (2002): Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41, 11: 1333–1341.
- Otroci in mladostniki s hudimi motnjami vedenja – analiza stanja. Pridobljeno 13. 3. 2012 s http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/otroci-hude_motnje_vedenje-porocilo-20-6-11.pdf.
- Vzgojni zavod Planina. Pridobljeno 24. 3. 2012 s <http://www.vzgojni-zavod-planina.si/index.php>.
- Žorž, Bogdan (2002): *Razvajenost, rak sodobne vzgoje*. Celje: Mohorjeva družba.