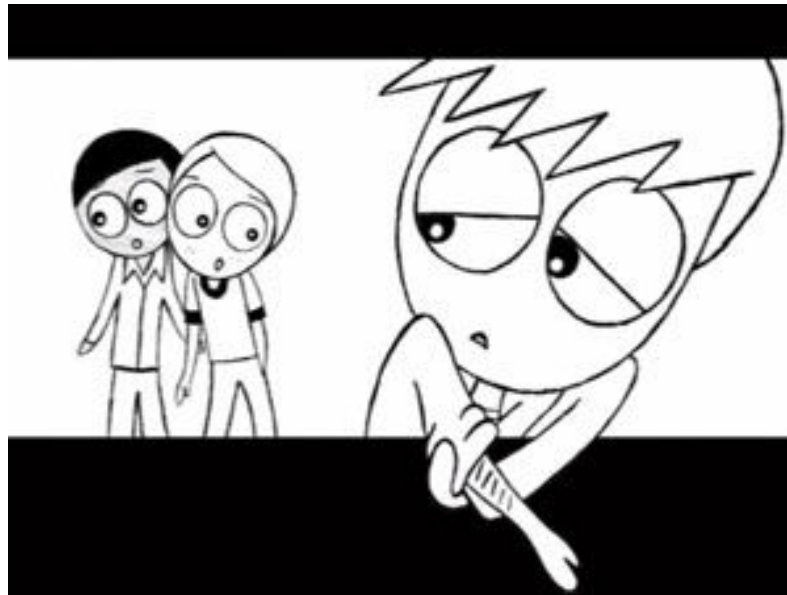


RAZISKOVALNA NALOGA



BOLI – NAJ TEČE KRI **Samopoškodovanje**

Področje: Psihologija

Mentorica:
Jasna Bačani

Avtorice: Nina Caf
Katja Edelbaher
Nikita Zatler

Lektorica:
Tatjana Dvoršak



Osnovna šola Pesnica
Pesnica, 2007

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem učencem OŠ Pesnica, ki so odgovorili na naše anketne vprašalnike.

Zahvaljujemo se naši mentorici ge. Jasni Bačani, ki nas je vodila in vzpodbujala pri izdelavi naloge, in ge. Tatjani Dvoršak za lektoriranje.

KAZALO

1	POVZETEK.....	6
2	UVOD.....	7
2.1	Cilji naloge	7
2.2	Metode dela	8
2.3	Hipoteze.....	8
3	TEORETIČNI DEL	9
3.1	Kaj je samopoškodovanje?.....	9
3.2	Kdo so samopoškodovalci?	10
3.3	Psihične karakteristike samopoškodovalcev	10
3.4	Motiv za samopoškodovanje	11
3.5	Čedalje več samopoškodb. Epidemija?!.....	11
3.6	Metode samopoškodovanja	12
3.7	Kaj pa bolečina?	12
3.8	Posledice in nevarnosti	13
3.9	Zdravljenje.....	13
3.10	Samopomoč	13
3.11	Najbolj razširjeni miti o samopoškodovanju.....	14
4	EKSPERIMENTALNI DEL.....	16
4.1	Rezultati in ugotovitve ankete	16
4.2	Intervjuji	29
4.2.1	Intevjuji z učenkami	29
4.2.2	Intervju s svetovalno delavko	35
5	ZAKLJUČEK	36
6	SEZNAM LITERATURE	38
7	PRILOGE	39

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število in odstotek učencev, ki so odgovarjali na anketna vprašanja.....	16
Tabela 2: Ali si že kdaj slišal-a za samopoškodovanje oz. avtoagresijo?	16
Tabela 3: Kaj je avtoagresija oz. samopoškodovanje?.....	17
Tabela 4: Kaj vse šteješ kot samopoškodovalno vedenje?	18
Tabela 5: Ali poznaš kakšno osebo, ki se samopoškoduje? Kakšnega spola je?	19
Tabela 6: Kaj misliš o ljudeh, ki se samopoškodujejo?	20
Tabela 7: Kako bi ravnal-a, če bi izvedel, da je nekdo izmed tvojih sošolcev/sošolk samopoškodovalec?	21
Tabela 8: Ali se početje samopoškodovalcev stopnjuje, si zadajajo vedno večje poškodbe in pogosteje?.....	22
Tabela 9: Kateri del telesa je najpogostejše mesto samopoškodovanja?	22
Tabela 10: Kakšne so psihične karakteristike samopoškodovalca?	23
Tabela 11: Ali si se že kdaj poskušal namenoma poškodovati?	24
Tabela 12: Kako pogosto se samopoškoduješ?	25
Tabela 13: Kdaj se samopoškoduješ?.....	26
Tabela 14: Kje se samopoškoduješ?.....	26
Tabela 15: Katere dele telesa si samopoškoduješ?.....	27

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Odstotek učencev, ki so odgovarjali na anketna vprašanja.....	16
Grafikon 2: Ali si že kdaj slišal-a za samopoškodovanje oz. avtoagresijo?	17
Grafikon 3: Kaj je avtoagresija oz. samopoškodovanje?	18
Grafikon 4: Kaj vse šteješ kot samopoškodovalno vedenje?	19
Grafikon 5: Ali poznaš kakšno osebo, ki se samopoškoduje? Kakšnega spola je?	19
Grafikon 6: Kaj misliš o ljudeh, ki se samopoškodujejo?.....	20
Grafikon 7: Kako bi ravnal-a, če bi izvedel, da je nekdo izmed tvojih sošolcev/sošolk samopoškodovalec?.....	21
Grafikon 8: Ali se početje samopoškodovalcev stopnjuje, si zadajajo vedno večje poškodbe in pogosteje?.....	22
Grafikon 9: Kateri del telesa je najpogostejše mesto samopoškodovanja?.....	23
Grafikon 10: Kakšne so psihične karakteristike samopoškodovalca?.....	24
Grafikon 11: Ali si se že kdaj poskušal namenoma poškodovati?	25
Grafikon 12: Kako pogosto se samopoškoduješ?	25
Grafikon 13: Kdaj se samopoškoduješ?	26
Grafikon 14: Kje se samopoškoduješ?	27
Grafikon 15: Katere dele telesa si samopoškoduješ?	28

1 POVZETEK

K raziskovanju o samopoškodovanju nas je privedla knjiga **Prav tam, kjer boli** in naša opažanja, da se tudi učenci naše šole samopoškodujejo.

S pomočjo literature, najdene na internetu, smo opisale, kaj je samopoškodovanje, psihične karakteristike samopoškodovalcev, motive za samopoškodovanje, metode samopoškodovanja, kakšne so posledice in nevarnosti takšnega početja, kako poteka zdravljenje in kakšna naj bo samopomoč. V Sloveniji strokovnih raziskav o tej problematiki ni, strokovnjaki pa opažajo razsežnosti epidemije in da gre za nekakšno modo. Hkrati pa opozarjajo, da se o samopoškodovanju zadnje čase veliko več govori in da je tudi zaradi tega več razkritih primerov.

Eksperimentalni del je nastal na podlagi ankete, ki so jo reševali učenci od šestega so devetega razreda, in intervjujev treh učenk, za katere smo menile, da se samopoškodujejo. Intervjuvale smo tudi svetovalno delavko.

Analiza ankete je pokazala, da nekaj več kot polovica učencev ve, da je samopoškodovanje namerno povzročanje poškodb samemu sebi. Psihične karakteristike samopoškodovalcev pozna manj kot polovica učencev. Anketa je potrdila naša opažanja, da je na naši šoli prisotno samopoškodbeno vedenje. Presenetil nas je rezultat ankete, da se samopoškoduje skoraj toliko dečkov kot deklic, saj smo v najdeni literaturi zasledili podatek, da so samopoškodovalci večinoma ženske.

Iz intervjuja s svetovalno delavko smo izvedele, da je doslej obravnavala štiri samopoškodovalce, vse v lanskem in letošnjem šolskem letu. To kaže na to, da je samopoškodb čedalje več. Svetovalna delavka meni, da je samopoškodovalcev na naši šoli več kot jih je obravnavala, kar potrjujejo rezultati naše ankete.

2 UVOD

Smo učenke devetega razreda Osnovne šole Pesnica in tudi letos smo se odločile za raziskovalno nalogo.

Temo o samopoškodovanju smo izbrale, ker je ena izmed nas prebrala knjigo z naslovom Prav tam, kjer boli. Ta knjiga govori o dekletu, ki se samopoškoduje na različne načine, ker misli, da ni popolna. Vendar to ni bil edini povod za temo naše raziskovalne naloge. Opazile smo namreč, da to počne tudi nekaj deklet na naši šoli.

Zanimalo nas je, kako pogosto je njihovo početje, kako in s čim se poškodujejo, na katerih mestih se poškodujejo ter zakaj to sploh počno. Ker se nam je to početje zdelo nesmiselno, smo hotele razumeti, zakaj se nekateri poškodujejo. Zanimalo nas je tudi, ali se samopoškodujejo le dekleta in ali se samopoškodovanje stopnjuje.

Spraševale smo se, kako se na avtoagresivne učence odzovejo starši, učitelji in prijatelji, ali jim skušajo pomagati, ali se odvrnejo od njih ali pa se morda celo norčujejo. Morda jih večina sploh ne ve, kako se naj obnaša.

Na raziskovalno nalogo smo se začele pripravljati na začetku šolskega leta. Naloga je sestavljena iz teoretičnega in eksperimentalnega dela. Teoretični del smo napisale s pomočjo literature, ki smo jo našle na internetu. Eksperimentalni del je nastal z analizo ankete in intervjujev.

2.1 CILJI NALOGE

Z raziskovalno nalogo želimo dobiti odgovore na naslednja vprašanja:

Kaj je to samopoškodovanje oz. avtoagresija?

Zakaj se ljudje samopoškodujejo?

Kakšna je psihična podoba samopoškodovalcev?

Koliko vedo učenci OŠ Pesnica o samopoškodovanju oz. avtoagresiji?

Kaj naši učenci mislijo o samopoškodovanju oz. avtoagresiji?

Ali je samopoškodovanje prisotno na naši šoli in če je, v kolikšni meri?

Ali se je samopoškodovanje na naši šoli razširilo kot epidemija ali je morda samopoškodovanje moda?

2.2 METODE DELA

Naloga je nastala s pomočjo podatkov, ki smo jih našle na internetu, ankete, izvedene na naši šoli, in intervjujev učenk in svetovalne delavke.

Za začetek smo se odločile, da poiščemo nekaj literature o samopoškodovanju. Našle smo jo na internetu in s pomočjo te izdelale teoretični del raziskovalne naloge.

Eksperimentalni del je nastal na podlagi ankete in intervjujev. Hipoteze smo preverjali z rezultati ankete. Anketo smo sestavile na osnovi pridobljenega znanja iz najdene literature. Razdelile smo jo učencem od 6. do 9. razreda. Podatke, pridobljene z anketo, smo analizirale. Podatki so prikazani v tabelah in grafih.

Intervjuvale smo tri učenke, za katere smo menile, da so se že samopoškodovale, in svetovalno delavko ter intervjuje primerjale.

2.3 HIPOTEZE

1. Več kot dve tretjini naših učencev ve, da je samopoškodovanje namerno povzročanje poškodb samemu sebi.
2. Več kot polovica učencev pozna kakšno osebo, ki se samopoškoduje.
3. Več kot polovica učencev je mnenja, da je najpogostejše mesto samopoškodovanja zapestje.
4. Več kot polovica učencev ve, da so samopoškodovalci nesamozavestni, depresivni, zelo občutljivi na zavrnitev, impulzivni, da imajo nizko samopodobo, večina jih meni, da so nemočni in da nimajo veliko nadzora nad svojim življenjem, da so kronično jezni, ponavadi nase, in da jezo velikokrat potlačijo.
5. Menimo, da je na naši šoli prisotno samopoškodbeno vedenje.
6. Večina samopoškodovalcev je ženskega spola, zato menimo, da se tudi na naši šoli samopoškodujejo večinoma le dekleta.
7. Več kot polovica učencev samopoškodovalcev se samopoškoduje doma v svoji sobi.
8. Najpogostejša mesta samopoškodovanja naših učencev so zapestja, zunanja stran roke od komolca do členkov in notranji deli stegen.

Na osnovi teh domnev oz. hipotez smo sestavile anketo. Rezultati te ankete bodo potrdili ali ovrgli naše trditve.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 KAJ JE SAMOPOŠKODOVANJE?

Samopoškodovanje je namerno zadajanje fizične bolečine s poškodbami telesnega tkiva.

Samopoškodovanje se deli na tri dele:

- resno (amputacije udov, kastracija, iztikanje oces – je zelo redko),
- stereotipno (butanje z glavo v zid – predvsem značilno za zaostale, avtistične in psihotične osebe),
- površinsko/zmerno (rezanje in žaganje kože, grizenje nohtov, puljenje las, preprečevanje oz. vmešavanje v celjenje ran – je najpogostejše).

Zmerno samopoškodovanje se dalje deli na dva dela:

- kompulzivno,
- impulzivno (epizodno in ponavljajoče se).

Kompulzivno vključuje puljenje las in lupljenje oz. odstranjevanje kože oz. »napak« na koži. Oseba naj bi s takšnim vedenjem preprečila »nekaj slabega«.

Epizodni samopoškodovalci se ne opredeljujejo za samopoškodovalce, niti o poškodbah ne razmišljajo, razen kadar jih izvajajo. Samopoškodovanje je simptom druge, močnejše motnje.

Pri ponavljajočem se samopoškodovanju simptom postane bolezen. Oseba samopoškodovanje izvaja redno in o njem razmišlja pogosto, tudi ko ga ne izvaja. Oseba se opredeljuje kot samopoškodovalec.

Samopoškodovanje:

- je izvodilo za močna čustva, predvsem jezo in sramoto,
- predstavlja bes, usmerjen vase,
- olajša nepremagljivo napetost ali anksioznost (tesnoba),
- je lahko način, da se oseba ponovno počuti »živa«,
- je lahko nadomestilo za samomor ali način za odvrčanje od samomora, nikakor pa to ni poskus samomora,
- je lahko način za iskanje pozornosti. (Samopoškodovanje, 2003)

3.2 KDO SO SAMOPOŠKODOVALCI?

Večina samopoškodovalcev je žensk – okoli 75 %. To je posledica vzgoje – ženske so naučene, da jezo ponotranjajo, moški pa, da jo manifestirajo na zunaj, npr. tako, da se stepejo, glasno preklinjajo itd.

Za samopoškodbe so torej bolj dojemljive osebe, ki jezo ponotranjajo – to pa niso samo ženske, marveč tudi moški, ki so v otroštvu preživljali diktaturo avtoritativnih staršev (psihične zlorabe), ki niso dopuščali uveljavljanja mnenj, kar se je posledično izrodilo v samoizolacijo in nesposobnost formiranja konstruktivnih pogovorov, kar je vodilo v nezmožnost izražanja in krotenja čustev, to pa v samodestruktivnost – samopoškodovalna nagnjenja. (Samopoškodovanje, 2003)

3.3 PSIHIČNE KARAKTERISTIKE SAMOPOŠKODOVALCEV

Večina samopoškodovalcev ima eno ali več naslednjih lastnosti:

- ima zelo slabo samopodobo,
- se ne mara,
- je zelo občutljiva na zavrnitev,
- je spolno vzdržna ali promiskuitetna (oboje izhaja iz slabe samopodobe in necenjenja lastnega telesa),
- je nesamozavestna,
- je introvertirana,
- je kronično jezna, ponavadi nase,
- tlači negativna čustva (jezo, strah, prizadetost, občutek sramu, občutek krivde),
- je impulzivna,
- nerada načrtuje daljno prihodnost,
- je depresivna in samomorilna,
- trpi za kronično anksioznostjo (tesnobnostjo),
- meni, da nima veliko nadzora nad obvladovanjem življenja,
- se rada izogiba težavam in neprijetnim situacijam,
- ima se za nemočno. (Samopoškodovanje, 2003)

3.4 MOTIV ZA SAMOPOŠKODOVANJE

Motivi za samopoškodbno vedenje so lahko zelo različni. Mnogi mladostniki imajo nizko samopodobo. Njihova osebna in družinska zgodovina je polna stresnih, celo travmatičnih izkušenj fizične, čustvene ali psihične zlorabe. Posledica takšnih izkušenj so občutja krivde in sramu - in ta čustva pripeljejo do samokaznovalnih teženj. V nekaterih družinah so otroci zelo osamljeni in prepuščeni sami sebi. Pojavljajo se izgube in zapustitve. Ni prave komunikacije med družinskimi člani, ne dopušča se izražanje čustev, zlasti negativnih. Ne govori se o žalosti, da ne bi preveč bolelo, ne dopušča se izražanja čustev jeze, ker se to ne spodobi. Neredko se tudi spregleda otrokova čustva, kot da jih ni. Sočasno pa se starši sami ne znajo spopadati z lastnimi stresi. Mladostniki, ki se samopoškodujejo, želijo prenehati s takšnim ravnanjem, a običajno tega sami ne zmorejo. Potrebujemo strokovno pomoč in terapevtsko obravnavo. (Sporočilo za medije, 2006)

Mladostniki se samopoškodujejo, da bi sprostili notranjo napetost, ki je iz različnih razlogov ne morejo več prenašati. Mnogi med njimi skušajo na ta način zbežati pred čustvi žalosti in praznine. Povzročanje bolečine lastnemu telesu jim daje občutek, da so živi in da se začutijo. Nekateri mladostniki so preplavljeni s čustvi jeze, ki se je ne upajo odkrito izraziti navzven, saj bi s tem izgubili naklonjenost bližnje osebe. Jeza, agresivnost, ki je namenjena drugemu, zato usmerijo vase. (Poklič, 2006)

Samopoškodbno vedenje se pojavlja tudi v povezavi s čustvenimi motnjami, zlasti depresivnostjo in anksioznostjo, pri osebnostno motenih, pa tudi mladi z motnjami hranjenja, zlorabo droge in celo ljubitelji adrenalinskih športov in pretirano spolno aktivni so bolj nagnjeni k samopoškodbam. Sicer pa je za marsikoga že samo mladostniško obdobje velik stres, saj je prilagajanje telesnim spremembam in doživljanje sveta okoli sebe velikokrat povezano z napetostmi in konflikti. (Poklič, 2006)

3.5 ČEDALJE VEČ SAMOPOŠKODB. EPIDEMIJA?!

Koliko ljudi, zlasti mladostnikov, si v stiski samopoškoduje telo strokovnjaki ne znajo oceniti. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije stori to eden na tisoč ljudi, kanadska raziskava, ena redkih na tem področju, pa je pokazala, da si je od 440 obravnavanih mladostnikov kar 13,9 odstotka mladih tako ali drugače samopoškodovalo telo.

V Sloveniji strokovnih raziskav, na katere bi se lahko opirali, ni, zato so za razumevanje razsežnosti problematike toliko pomembnejši odzivi mladih na straneh spletnih svetovalnic in izkušnje strokovnjakov. Psihologinja iz psihološke ambulante za otroke in mladostnike v Zdravstvenem domu Žalec Bojana Veber Habjan je v pogovoru z nekaj dekleti, ki so si zarezale v telo, opazila epidemično razsežnost. Mladostnice so ji povedale, da maličijo svoje telo v družbi, na straniščih v šoli in tudi doma ter da »to počne« vsaj pol razreda. Veber Habjanova ugotavlja, da gre za nekakšno modo, ki se je med mladostniki razrastla v poldrugem letu in o kateri otroci veliko vedo, starši in strokovnjaki pa zelo malo. Nedvomno pa izraža veliko stisko, s katero se doma, v šoli in pri sprejemanju samega sebe soočajo mladi. (Stamejčič, 2006)

Podobno ugotavlja tudi Maja Glonar, specialistka klinične psihologije in psihoterapevtka iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani. Pravi, da je v zadnjih letih bistveno več samopoškodbenega vedenja, da jih kličejo starši, kličejo iz šol, kot bi bila epidemija. Hkrati pa opozarja, da se o problemu zadnje čase veliko več govori in da je tudi zaradi tega več razkritih primerov. Sicer pa se takšno vedenje navadno začne v sedmem in osmem razredu osnovne šole, največ ga je med 15. in 19. letom, več pri dekletih kot pri fantih. (Poklič, 2006)

3.6 METODE SAMOPOŠKODOVANJA

Metod samopoškodovanja je ogromno, od špikanja, praskanja, udarjanja, grizenja nohtov, puljenja las, do butanja, toda daleč najbolj priljubljeni metodi sta rezanje in žganje kože. Za rezanje takšne osebe navadno uporabljajo britvice in žepne nožke. Pri poškodbah z ožiganjem je v uporabi več metod, odvisno od samopoškodovalčeve domišljije. Vsemu pa je skupno segrevanje, največkrat kovinskih, lahko pa tudi lesenih predmetov do visokih temperatur (toliko časa, da predmet zažari oziroma postane razbeljen ali se vname) in njihovo pritiskanje ob oziroma v kožo.

Najpogostejša mesta poškodb so zunanja stran roke od komolca do členkov, zapestja in notranji deli stegen. (Grenak nasmeh in bolečina, <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

3.7 KAJ PA BOLEČINA?

Večina samopoškodovalcev ne zna točno razložiti, kako vedo, kdaj je čas za konec obreda rezanja. Pri določeni stopnji poškodb je potreba zadovoljena in samopoškodovalec se umiri in prijetno počuti.

Po nekaterih raziskavah samo desetina anketiranih čuti močno bolečino, 23 % jih čuti znosno bolečino, 67 % pa jih bolečine sploh ne čuti ali pa je ta neznatna. (Samopoškodovanje, 2003)

3.8 POSLEDICE IN NEVARNOSTI

Fiziološke posledice rezanja in žganja kože so odvisne od mesta in intenzitete. Pri globokih rezih, tako na rokah kot na stegnih, nastanejo relativno trajne belkaste brazgotine, pri bolj površinskih rezih pa vsakršni sledovi dokaj kmalu izginejo. Posledice pri žganju pa se razlikujejo od metod, vendar so vse opazne in relativno trajne. (Samopoškodovanje, 2003) Samopoškodbe navadno ne ogrožajo posameznikovega življenja, toda samopoškodovalci pogosto obupajo zaradi svoje nezmožnosti za samonadzor, to pa lahko pripelje do resnih poskusov samomora. Poleg tega je lahko stopnja poškodbe, ki si jo zada oseba, večja od nameravane, to pa utegne povzročiti medicinske zaplete ali celo smrt. (Grenak nasmeh in bolečina, <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

3.9 ZDRAVLJENJE

Prva postaja klica na pomoč je osebni ali družinski zdravnik, ki osebo napoti k specialistu za motnje psihičnega izvora, kot sta klinični psiholog ali psihiater.

Idealno zdravljenje je takšno, ki tolerira samopoškodovalčevo početje, ima pa posledice. Bolniku je dovoljeno, da stopi v stik s terapevtom takrat, ko začuti potrebo po samopoškodovanju, na drugi strani pa mu je prepovedan stik z njim 24 ur po tem, ko je samopoškodbo izpeljal. Tako ima samopoškodovalec možnost, da izrazi to, kar želi sporočiti svojemu telesu, ne da bi se moral pri tem zatekati k samopoškodovanju, hkrati pa ve, da ima samopoškodba stvarne in takojšne (ne pa stalne) negativne posledice. (Grenak nasmeh in bolečina, <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

3.10 SAMOPOMOČ

Oseba si lahko potrebo po samopoškodbah omili tako, da:

- poskuša obrniti pozornost na kaj drugega – globoko naj diha, si privošči kopel, posluša glasbo, bere, gleda televizijo;
- se s kom pogovori – s prijateljem ali terapevtom, lahko pa tudi pokliče na telefonsko številko krizne službe;
- se skuša izogniti samoti – obišče naj prijatelja, se odpravi na sprehod;
- zapiše svoje misli in/ali vodi dnevnik ter si zapisuje trenutna razpoloženja in vse, kaj mu roji po glavi;
- svoje občutke poskuša izraziti z risanjem;
- na kožo pritisne kocko ledu – tudi občutek mraza je lahko boleč, vendar ni nevaren in ne ogroža zdravja;
- zmanjša skušnjavo in se ne ustavlja pri mestih, kjer hrani nevarne predmete, na primer britvico;
- napetosti poskuša omiliti s pretepanjem blazine ali vzmetnice;
- poišče šport, ki ga bo navduševal;
- se zamoti tako, da zaposli roke;
- riše ali pa se loti gospodinjskih opravil;
- napiše pismo osebi, ki ga je razžalostila, užalila ali prizadela;
- piše kratke zgodbe ali pesmi iz dna svoje duše. (Grenak nasmeh in bolečina, <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

3.11 NAJBOLJ RAZŠIRJENI MITI O SAMOPOŠKODOVANJU

- *Samopoškodovanje je navadno neuspel poskus samomora.*

Veliko samopoškodovalcev, ki poskušajo narediti samomor, pri tem uporabi drugačna sredstva, kot tisti, ki se samopoškodujejo.

- *Ljudje, ki se samopoškodujejo, to počnejo, ker želijo pritegniti pozornost.*

Če je človek v takšni stiski in se počuti prezrt do te mere, da je edini način izražanja bolečine, ki se ga spomni, samopoškodovanje, je v njegovem življenju zanesljivo nekaj narobe in ni primerno, da bi moralizirali o njegovem obnašanju.

- *Proti sebi usmerjeno nasilje je samo poskus manipuliranja z drugimi.*

Večina tega ne počne. Če kdo to počne, je treba poiskati globlje vzroke in se ukvarjati z njim.

- *Samo mejne osebnosti se poškodujejo.*

Vsi ljudje z mejno osebnostjo se ne samopoškodujejo, medtem ko nimajo vsi, ki se samopoškodujejo, diagnoze mejna osebnost.

- *Če rane niso dovolj hude, samopoškodovanje ni resno.*

Resnost samopovzročenih ran ima malo opraviti s stopnjo čustvene motnje. Nikoli ne predvidevajmo, raje preverimo.

- *Samo najstnice se samopoškodujejo.*

Čeprav je veliko več tega početja med ženskami (običajno so stare od dvajset do trideset let), se pojavlja od otroških do poznih zrelih let. Gre za osebo, ki ni našla drugega načina za spopadanje z življenjem, ne pa za najstnico, žensko ... (Grenak nasmeh in bolečina, <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>)

4 EKSPERIMENTALNI DEL

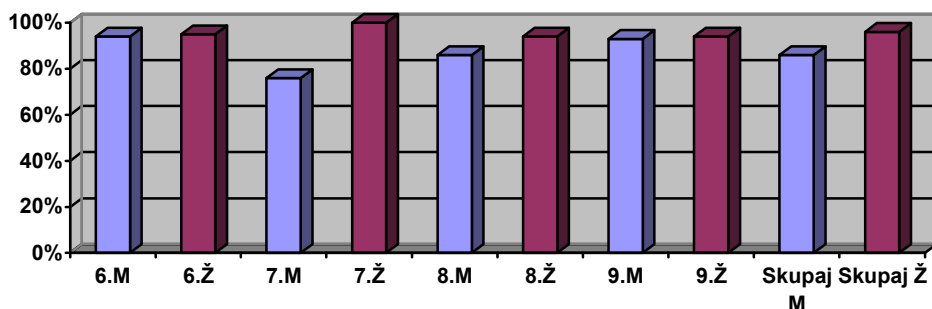
4.1 REZULTATI IN UGOTOVITVE ANKETE

V raziskovalni nalogi o samopoškodovanju so na 14 anketnih vprašanj anonimno odgovarjali učenci OŠ Pesnica, in sicer učenci od 6. do 9. razreda devetletke. Anketirale smo 128 (91 %) učencev.

Tabela 1: Število in odstotek učencev, ki so odgovarjali na anketna vprašanja

Razred	6.		7.		8.		9.		Skupaj	
Spol	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Št. učencev v razredu	16	20	21	19	14	18	14	18	65	75
Število anketirancev	15	19	16	19	12	17	13	17	56	72
Odstotek anketirancev	94%	95%	76%	100%	86%	94%	93%	94%	86%	96%

M = dečki, Ž = deklice

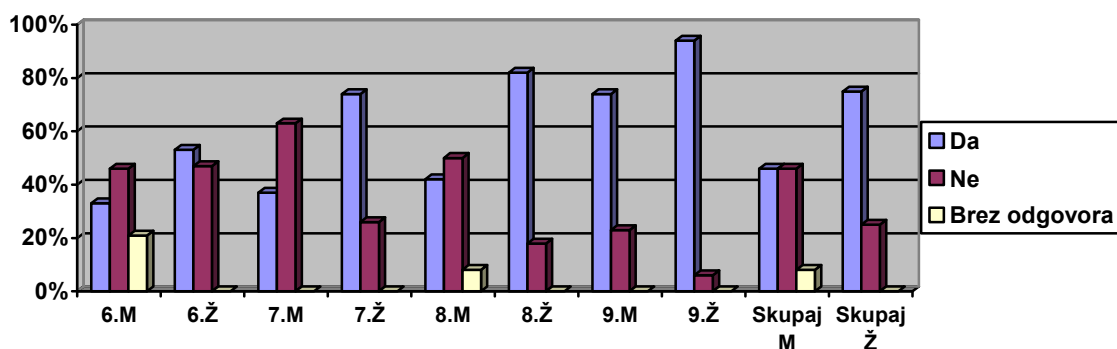


Grafikon 1: Odstotek učencev, ki so odgovarjali na anketna vprašanja

Na anketo je odgovarjalo 72 (96 %) deklic in 56 (86 %) dečkov. V nobenem razredu ni odgovarjalo manj kot 76 % deklic ali dečkov. (Tabela 1, grafikon 1)

Tabela 2: Ali si že kdaj slišal-a za samopoškodovanje oz. avtoagresijo?

Razred	6.		7.		8.		9.		Skupaj	
Spol	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Da	5	10	6	14	5	14	10	16	26	54
Ne	7	9	10	5	6	3	3	1	26	18
Brez odgovora	3	0	0	0	1	0	0	0	4	0
Da	33%	53%	37%	74%	42%	82%	74%	94%	46%	75%
Ne	46%	47%	63%	26%	50%	18%	23%	6%	46%	25%
Brez odgovora	21%	0%	0%	0%	8%	0%	0%	0%	8%	0%

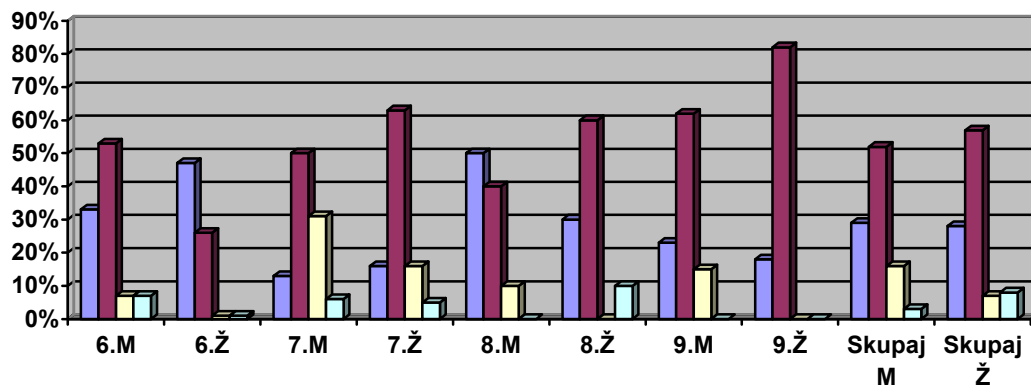


Grafikon 2: Ali si že kdaj slišal-a za samopoškodovanje oz. avtoagresijo?

75 % deklic in le 46 % dečkov je že slišalo za samopoškodovanje. Odstotek učencev s starostjo narašča. Besedo samopoškodovanje najbolj poznajo deklice 9. razreda, saj je odgovor »da« obkrožilo kar 94 % deklic, najmanj pa to besedo poznajo dečki 6. in 7. razreda, odgovor »da« je izbralo samo 33 % v šestem in 37 % v sedmem razredu. (Tabela 2, grafikon 2)

Tabela 3: Kaj je avtoagresija oz. samopoškodovanje?

Razred	6.		7.		8.		9.		Skupaj	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Nenamerna poškodba lastnega telesa	5	9	2	3	6	5	3	3	16	20
Namerno povzročanje poškodb samemu sebi	8	5	8	12	5	10	8	14	29	41
Neuspeh poskus samomora	1	2	5	3	1	0	2	0	9	5
Brez odgovora	1	3	1	1	0	2	0	0	2	6
Nenamerna poškodba lastnega telesa	33%	47%	13%	16%	50%	30%	23%	18%	29%	28%
Namerno povzročanje poškodb samemu sebi	53%	26%	50%	63%	40%	60%	62%	82%	52%	57%
Neuspeh poskus samomora	7%	1%	31%	16%	10%	0%	15%	0%	16%	7%
Brez odgovora	7%	1%	6%	5%	0%	10%	0%	0%	3%	8%



■ Nenamerna poškodba lastnega telesa

■ Namerno povzročanje poškodb samemu sebi

■ Neuspel poskus samomora

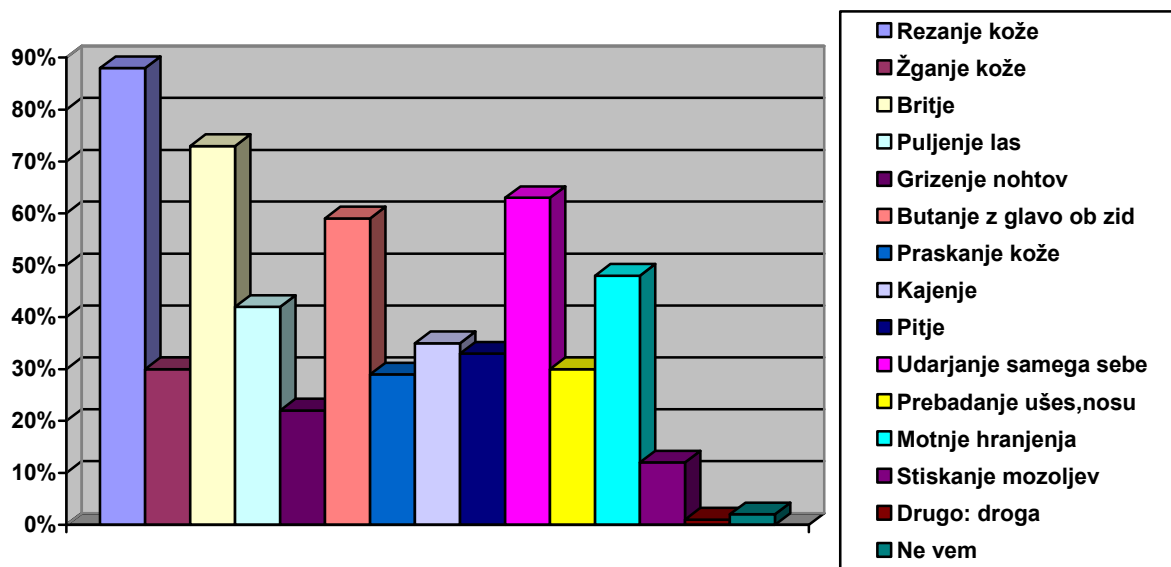
■ Brez odgovora

Grafikon 3: Kaj je avtoagresija oz. samopoškodovanje?

Malo več kot polovica učencev (52 % dečkov in 57 % deklic) ve, da je samopoškodovanje namerno povzročanje poškodb samemu sebi. V vseh razredih, razen v šestem, je pravičen odgovor obkrožilo več deklic. Največ pravičnih odgovorov je bilo med deklicami 9. razreda (82 %). (Tabela 3, grafikon 3)

Tabela 4: Kaj vse šteješ kot samopoškodovalno vedenje? (Možnih je bilo več odgovorov)

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Rezanje kože	112	88%
Žganje kože	38	30%
Britje	94	73%
Puljenje las	54	42%
Grizenje nohtov	28	22%
Butanje z glavo ob zid	76	59%
Praskanje kože	37	29%
Kajenje	45	35%
Pitje	42	33%
Udarjanje samega sebe	81	63%
Prebadanje ušes, nosu, popka	38	30%
Motnje hranjenja	62	48%
Stiskanje mozoljev	15	12%
Drugo: droga	1	1%
Ne vem	3	2%

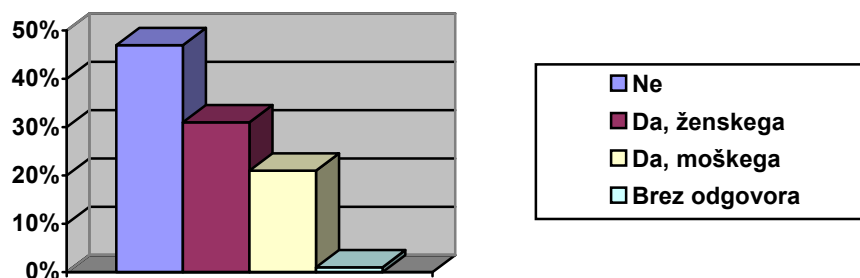


Grafikon 4: Kaj vse šteješ kot samopoškodovalno vedenje?

Učenci so lahko izbrali več odgovorov. Največkrat izbran odgovor je bil »rezanje kože«, odgovor je izbralo 88 % učencev. Presenečeni smo bili, da je kar 73 % učencev obkrožilo nepravilen odgovor »britje«. Odgovor »udarjanje samega sebe« je obkrožilo 63 % učencev, »butanje z glavo ob zid« 59 %, nepravilen odgovor »motnje hranjenja« 48 %, »puljenje las« 42 %. Za vse ostale odgovore se je odločilo manj kot 35 % učencev. (Tabela 4, grafikon 4)

Tabela 5: Ali poznaš kakšno osebo, ki se samopoškoduje? Kakšnega spola je?

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Ne	60	47%
Da, ženskega	39	31%
Da, moškega	27	21%
Brez odgovora	2	1%

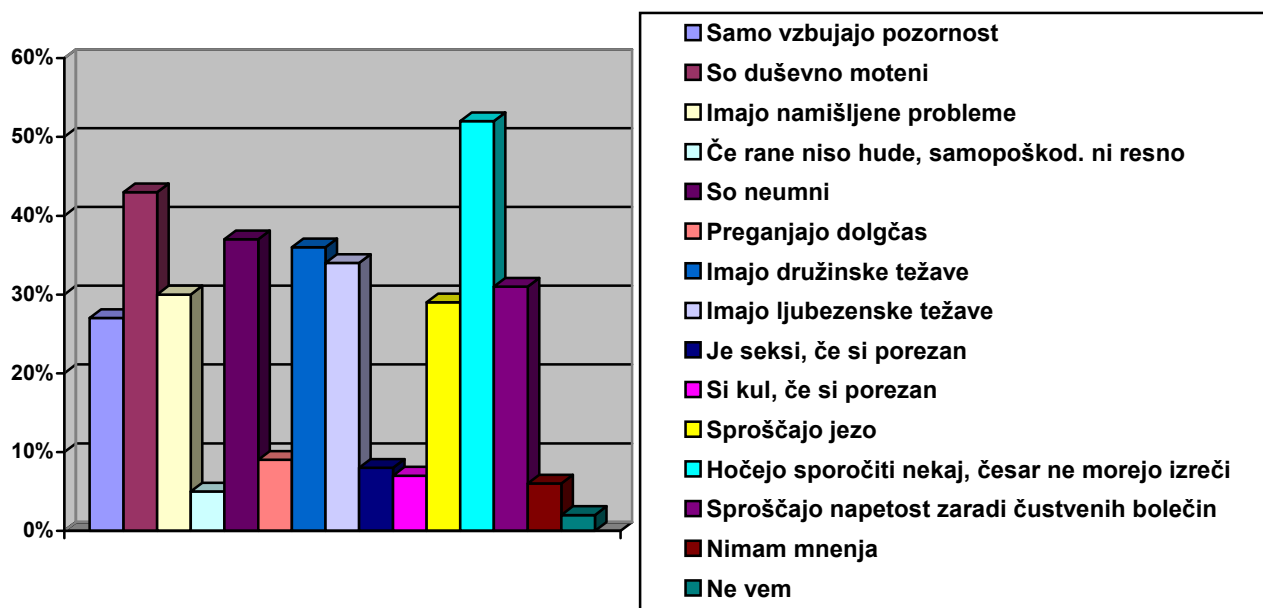


Grafikon 5: Ali poznaš kakšno osebo, ki se samopoškoduje? Kakšnega spola je?

52 % učencev pozna osebo, ki se samopoškoduje, od tega je 21 % učencev odgovorilo, da je ta oseba moškega spola. (Tabela 5, grafikon 5)

Tabela 6: Kaj misliš o ljudeh, ki se samopoškodujejo? (Možnih je bilo več odgovorov)

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Samo vzbujajo pozornost	35	27%
So duševno moteni	55	43%
Imajo namišljene probleme	38	30%
Če rane niso hude, samopoškodovanje ni resno	7	5%
So neumni	47	37%
Preganjajo dolgčas	12	9%
Imajo družinske težave	46	36%
Imajo ljubezenske težave	43	34%
Je seksi, če si porezan	10	8%
Si kul, če si porezan	9	7%
Sproščajo jezo	37	29%
Hočejo sporočiti nekaj, česar ne morejo izreči	67	52%
Sproščajo napetost zaradi čustvenih bolečin	40	31%
Nimam mnenja	8	6%
Ne vem	3	2%



Grafikon 6: Kaj misliš o ljudeh, ki se samopoškodujejo?

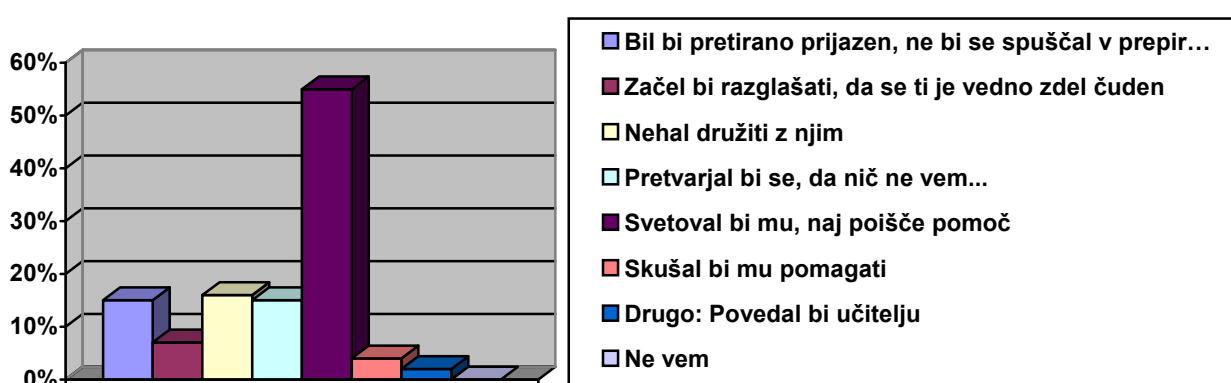
Polovica učencev, natančneje 52 % učencev ve, da ljudje s samopoškodovanjem skušajo sporočiti nekaj, česar ne morejo izreči. 36 % učencev meni, da je samopoškodovalno vedenje posledica težav v družini, 34 % učencev pa pripisuje takšno vedenje ljubezenskim

težavam. 31 % učencev ve, da ljudje s samopoškodovanjem sproščajo napetost, nastalo zaradi čustvenih bolečin.

Kar 43 % učencev je prepričanih, da samopoškodovalci trpijo za duševnimi motnjami. Za 37 % učencev so samopoškodovalci neumni, 30 % jih misli, da imajo namišljene težave, 27 % učencev pa je mnenja, da ljudje s samopoškodovanjem samo vzbujajo pozornost. Za ostale odgovore se je odločilo manj kot 10 % učencev. (Tabela 6, grafikon 6)

Tabela 7: Kako bi ravnal-a, če bi izvedel, da je nekdo izmed tvojih sošolcev/sošolk samopoškodovalec? (Možnih je bilo več odgovorov)

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Bil-a bi pretirano prijazen/prijazna, ne bi se spuščal-a v prepir z njim/njo	19	15%
Začel-a bi razglašati, da se ti je vedno zdel-a čuden/čudna	9	7%
Nehal-a družiti z njim/z njo	20	16%
Pretvarjal-a bi se, da nič ne vem in bi se obnašal do njega/nje kot do sedaj	19	15%
Svetoval-a bi mu/ji, naj poišče pomoč	70	55%
Skušal-a bi mu/ji pomagati	5	4%
Drugo: Povedal-a bi učitelju	3	2%
Ne vem	0	0%

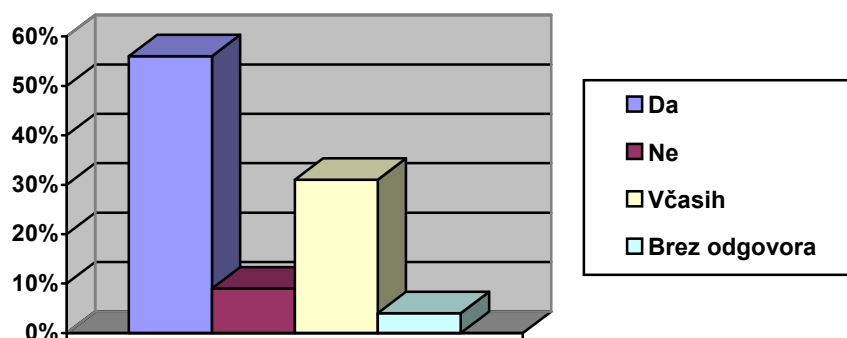


Grafikon 7: Kako bi ravnal-a, če bi izvedel, da je nekdo izmed tvojih sošolcev/sošolk samopoškodovalec?

Na vprašanje, kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se nekdo izmed sošolcev samopoškoduje, je največ učencev (55 %) izbralo, da bi sošolcu samopoškodovalcu svetovala, naj poišče pomoč. (Tabela 7, grafikon 7)

Tabela 8: Ali se početje samopoškodovalcev stopnjuje, si zadajajo vedno večje poškodbe in pogosteje?

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Da	72	56%
Ne	11	9%
Včasih	40	31%
Brez odgovora	5	4%

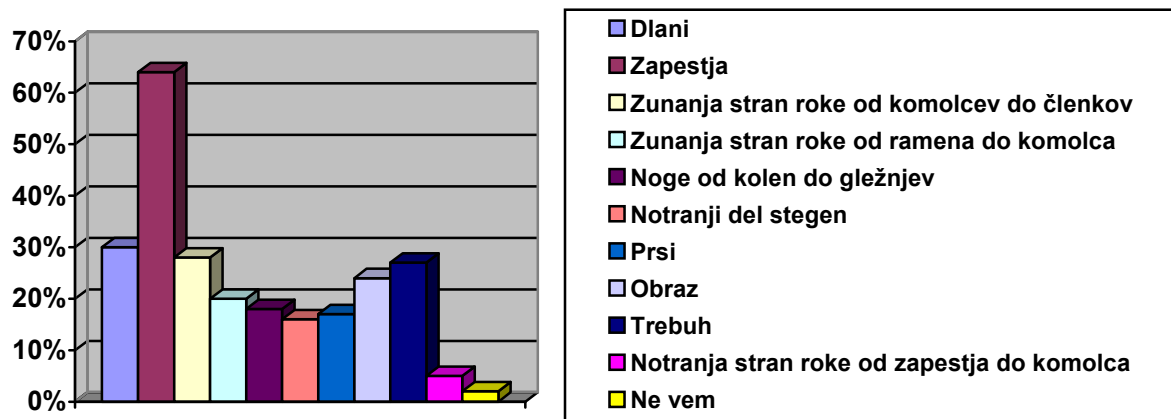


Grafikon 8: Ali se početje samopoškodovalcev stopnjuje, si zadajajo vedno večje poškodbe in pogosteje?

Malo več kot polovica učencev (56 %) ve, da se početje samopoškodovalcev stopnjuje, 31 % učence meni, da se stopnjuje le včasih, 9 % učencev pa je prepričanih, da se ne stopnjuje. (Tabela 8, grafikon 8)

Tabela 9: Kateri del telesa je najpogostejše mesto samopoškodovanja?

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Dlani	39	30%
Zapestja	82	64%
Zunanja stran roke od komolcev do členkov	49	28%
Zunanja stran roke od ramena do komolca	25	20%
Noge od kolen do gležnjev	23	18%
Notranji del stegen	20	16%
Prsi	21	17%
Obraz	31	24%
Trebuh	34	27%
Notranja stran roke od zapestja do komolca	7	5%
Ne vem	3	2%



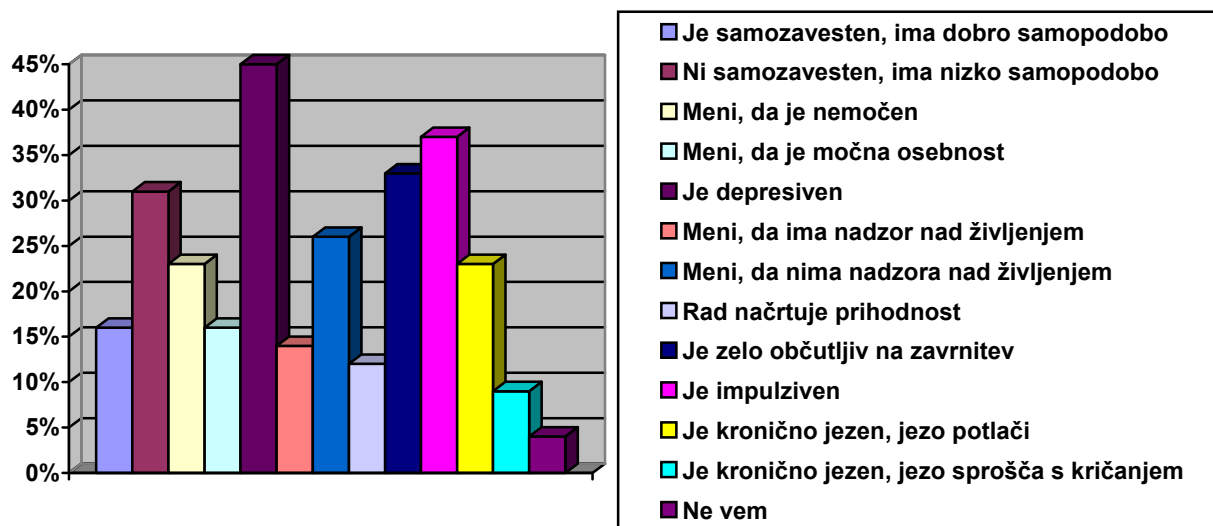
Grafikon 9: Kateri del telesa je najpogostejše mesto samopoškodovanja?

Učence smo prosile, naj izberejo največ tri odgovore.

64 % učencev ve, da je eno izmed najpogostejših mest samopoškodovanja zapestje. Ostali trije najpogostejši odgovori so bili: 30 % učencev je izbralo dlani, 28 % učencev zunanjo stran roke od komolcev do členkov, 27 % učencev pa je obkrožilo trebuh. (Tabela 9, grafikon 9)

Tabela 10: Kakšne so psihične karakteristike samopoškodovalca? (Možnih je bilo več odgovorov.)

Odgovor	Št. odgovorov	Št. učencev (%)
Je samozavesten, ima dobro samopodobo	20	16%
Ni samozavesten, ima nizko samopodobo	40	31%
Meni, da je nemočen	29	23%
Meni, da je močna osebnost	21	16%
Je depresiven	57	45%
Meni, da ima nadzor nad življenjem	18	14%
Meni, da nima nadzora nad življenjem	33	26%
Rad načrtuje prihodnost	15	12%
Je zelo občutljiv na zavrnitev	42	33%
Je impulziven (reagira hitro in nepremišljeno)	47	37%
Je kronično jezen, jezo potlači	30	23%
Je kronično jezen, jezo sprošča s kričanjem	11	9%
Ne vem	5	4%

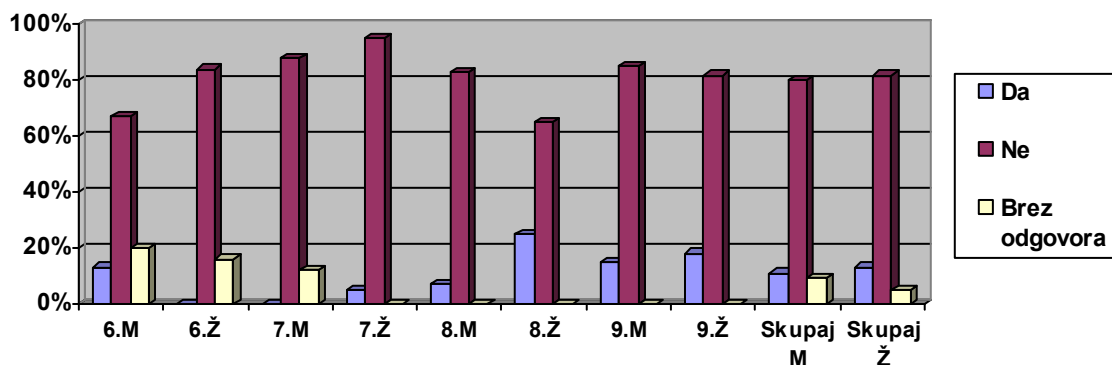


Grafikon 10: Kakšne so psihične karakteristike samopoškodovalca?

45 % učencev ve, da so samopoškodovalci lahko depresivni, 37 % jih ve, da so impulzivni, 33% jih meni, da so samopoškodovalci velikokrat zelo občutljivi na zavrnitev, 31 % jih ve, da so nesamozavestni in da imajo nizko samopodobo. Za ostale pravilne odgovore (v tabeli označeni s sivo barvo) se je odločilo od 23 do 26 % učencev. Za nepravilne odgovore se je odločilo 16 % učencev ali manj. (Tabela 10, grafikon 10)

Tabela 11: Ali si se že kdaj poskušal namenoma poškodovati?

Razred	6.		7.		8.		9-		Skupaj	
Spol	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Da	2	0	0	1	2	5	2	3	6	9
Ne	10	16	14	18	10	11	11	14	45	59
Brez odgovora	3	3	2	0	0	0	0	0	5	3
Da	13%	0%	0%	5%	7%	25%	15%	18%	11%	13%
Ne	67%	84%	88%	95%	83%	65%	85%	82%	80%	82%
Brez odgovora	20%	16%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	9%	5%

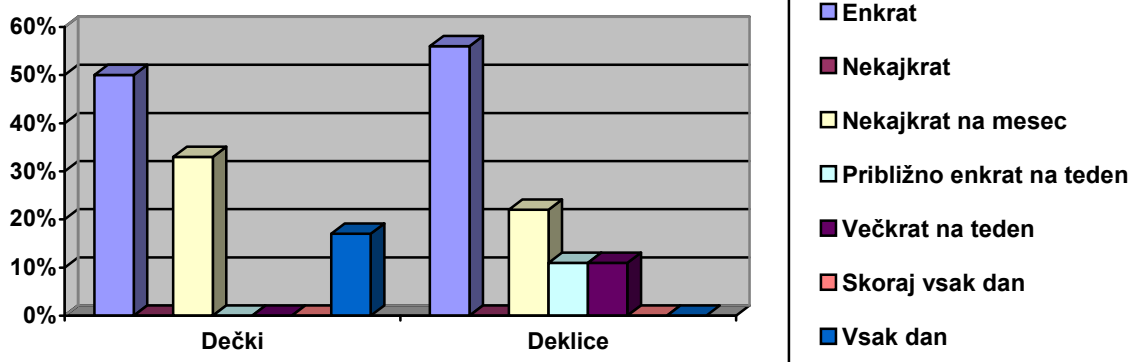


Grafikon 11: Ali si se že kdaj poskušal namenoma poškodovati?

Kar 11 % dečkov in 13 % deklic je odgovorilo, da se je že poskušalo samopoškodovati. . (Tabela 11, grafikon 11)

Tabela 12: Kako pogosto se samopoškoduješ?

Odgovor	Dečki	Deklice	Dečki (%)	Deklice (%)
Enkrat	3	5	50%	56%
Nekajkrat	0	0	0%	0%
Nekajkrat na mesec	2	2	33%	22%
Približno enkrat na teden	0	1	0%	11%
Večkrat na teden	0	1	0%	11%
Skoraj vsak dan	0	0	0%	0%
Vsak dan	1	0	17%	0%



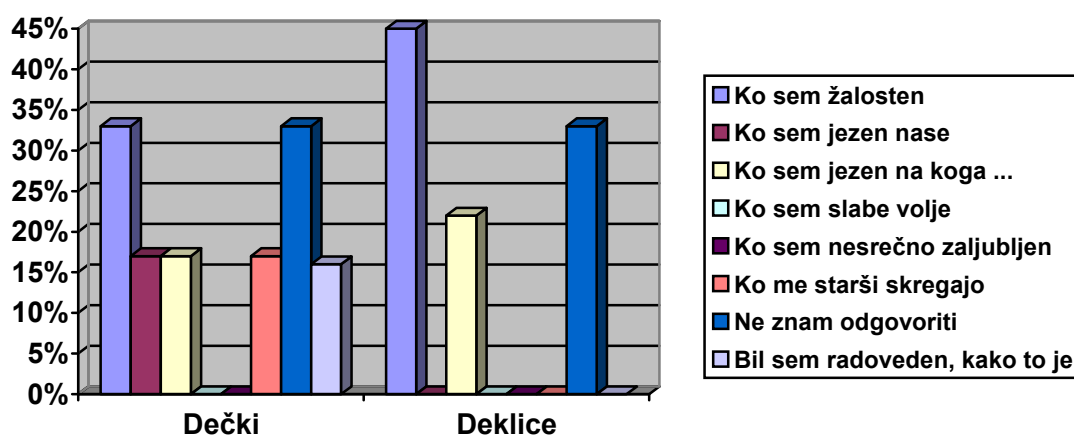
Grafikon 12: Kako pogosto se samopoškoduješ?

Malo več kot polovica učencev (50% dečkov in 56% deklic), ki se je že samopoškodovalo, je to storilo le enkrat. 33 % dečkov in 22 % deklic si zadaja samopoškodbe nekajkrat na

mesec, 11 % deklic približno enkrat na teden in naslednjih 11 % deklic večkrat na teden. Podatka, da se en deček samopoškoduje vsak dan ne moremo jemati resno, saj je napisal, da si samopoškoduje dlake. (Tabela 12, grafikon 12)

Tabela 13: Kdaj se samopoškoduješ?

Odgovor	Dečki	Deklice	Dečki (%)	Deklice (%)
Ko sem žalosten	2	4	33%	45%
Ko sem jezen nase	1	0	17%	0%
Ko sem jezen na koga drugega	1	2	17%	22%
Ko sem slabe volje	0	0	0%	0%
Ko sem nesrečno zaljubljen	0	0	0%	0%
Ko me starši skregajo	1	0	17%	0%
Ne znam odgovoriti	2	3	33%	33%
Bil sem radoveden, kako to je	1	0	16%	0%

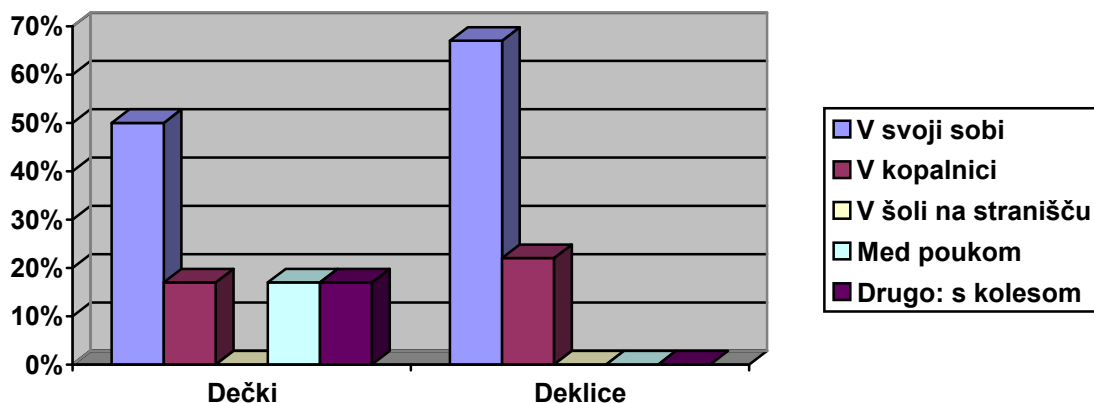


Grafikon 13: Kdaj se samopoškoduješ?

Največ učencev, 45 % deklic in 33 % dečkov, se samopoškoduje, ko so žalostni. Dečki se samopoškodujejo še, ko so jezni nase ali na koga drugega, ko jih skregajo starši in en deček je bil radoveden, kako je, ko se samopoškoduješ. Tudi deklice se samopoškodujejo, ko so jezne na koga drugega. 33 % učencev pa na vprašanje ni znalo odgovoriti. (Tabela 13, grafikon 13)

Tabela 14: Kje se samopoškoduješ?

Odgovor	Dečki	Deklice	Dečki (%)	Deklice (%)
V svoji sobi	3	6	50%	67%
V kopalnici	1	2	17%	22%
V šoli na stranišču	0	0	0%	0%
Med poukom	1	0	17%	0%
Drugo: s kolesom	1	0	17%	0%

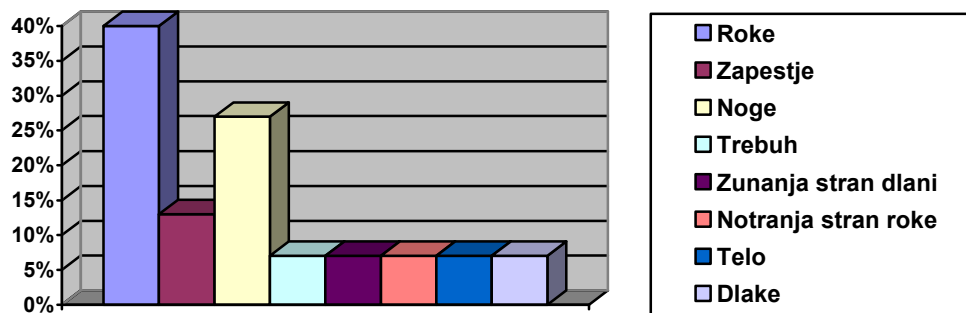


Grafikon 14: Kje se samopoškoduješ?

Tako pri dečkih kot pri deklicah se jih največ samopoškoduje v svoji sobi (50 % dečkov in 67 % dečkov). 17 % dečkov in 22 % deklic se skrije v kopalnico. (Tabela 14, grafikon 14)

Tabela 15: Katere dele telesa si samopoškoduješ?

Odgovor	Dečki	Deklice	Št. učencev (%)
Roke	3	3	40%
Zapestje	0	2	13%
Noge	0	4	27%
Trebuh	0	1	7%
Zunanja stran dlani	1	0	7%
Notranja stran roke	0	1	7%
Telo	1	0	7%
Dlake	1	0	7%



Grafikon 15: Katere dele telesa si samopoškoduješ?

Odgovor ni bil ponujen. Učenci so največkrat napisali, da si samopoškodujejo roke (40 % učencev samopoškodovalcev). 27 % učencev samopoškodovalcev si samopoškoduje noge, 13 % zapestje. Napisali so še, da si samopoškodujejo trebuh, zunanjo stran dlani, notranjo stran roke, telo in dlake. (Tabela 15, grafikon 15)

4.2 INTERVJUJI

4.2.1 *Intevjuji z učenkami*

Učenka 1

Koliko si stara? 13.

Koliko si bila stara, ko si začela s samopoškodovanjem? 11.

Ali si še zadajaš samopoškodbe? Da.

Kako resno jemlješ svoje početje? Lahko oceniš tudi s številom od ena do deset! 9-10.

Ali meniš, da samopoškodovalec potrebuje pomoč, strokovno pomoč? Da.

Si rane skrivala oz. jih skrivaš? Pred kom? Na začetku pred vsemi, zdaj pa več ne.

Ali tvoji starši vedo za tvoje početje? Da.

Če vedo, kdaj so izvedeli in kakšen je bil oziroma je njihov odziv?

Izvedeli so na začetku, ko sem začela. Vseeno jim je bilo.

Ali še kdo drug ve za tvoje početje (učitelji, sošolci, prijatelji)? Da, prijatelji in učitelji.

Kakšen je bil odziv prijateljev, sošolcev, učiteljev? Hoteli so mi in mi še hočejo pomagati.

Kdo je prvi opazil tvoje samopoškodbeno vedenje, komu si to zaupala? Moja razredničarka.

Ti je kdo skušal pomagati? Kako? Da, z različnimi svetovanji.

Kdo ti je najbolj pomagal oz. ti pomaga? Moja razredničarka.

Si pomoč sprejela oz. jo sprejemaš? Da

Si sama poiskala pomoč, so ti pomoč vsiljevali oz. ti jo vsiljujejo? Poiskala sem jo skupaj z razredničarko.

Opiši to pomoč! Pogovarjanje s psihologinjo.

Zakaj se samopoškoduješ? Kje misliš, da je vzrok za samopoškodbe? Zaradi težav doma.

Se svojega samopoškodbenega vedenja sramuješ? Ne.

Kakšno mnenje imaš o sebi? Ga nimam.

Imaš dobro samopodobo? Ne.

Se imaš rada? Ne.

Si samozavestna? Ne.

Kažeš svoja čustva navzven ali jih zadržiš zase? Zadržim jih zase.

Te zavrnitev močno prizadene? No, ja.

Si jezna nase? Da.

Se ti zdi, da si sposobna obvladovati svoje težave? Ja in ne.

Se počutiš nemočno? Da.

Ali svojo jezo potlačiš? Ne.

Se hitro razjeziš? Ne.

Na kakšen način se poškoduješ oz. si se poškodovala (npr. rezanje kože, žganje ...)?

Rezanje.

Ali te namerno zadajanje poškodb boli? Ne.

Na katerih delih telesa si izvajala oz. izvajaš samopoškodovanje? Na rokah in nogah.

Če se poškoduješ na več delih telesa, ali čutiš na vseh teh delih enako bolečino? Da.

Kako pogosto se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala? Približno trikrat na teden.

Se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala na kakšen poseben način (posebna glasba, vedno isti nož)? Ne

Kje se samopoškoduješ? V svoji sobi, v domači kopalnici, v šoli ...? V svoji sobi.

Če si s samopoškodbami prenehala, ali te še kdaj zamika, da bi ponovila svoje početje? Sem prenehala in nato spet začela ...

Kaj narediš v takih trenutkih? Obupujem sama nad sabo.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Če je bil prejšnji odgovor »da«, ali se kdaj pogovarjaš z njim o svojem početju? Ne.

Kaj bi svetovala osebam, ki se samopoškodujejo? Naj nehajo, ker je življenje najlepše darilo.

Ali želiš prenehati s tem početjem (če še nisi)? Ne želim.

Ali se tvoje samopošodbno vedenje stopnjuje oz. se je stopnjevalo? Da.

Učenka 2

Koliko si stara? 14.

Koliko si bila stara, ko si začela s samopoškodovanjem? 11.

Ali si še zadajaš samopoškodbe? Da, vendar redko.

Kako resno jemlješ svoje početje? Lahko oceniš tudi s številom od ena do deset!

Zavedam se, da delam narobe, velikokrat mi je kasneje žal (8).

Ali meniš, da samopoškodovalec potrebuje pomoč, strokovno pomoč? Odvisno od tega, kako resno je početje. Potrebuje vsaj pomoč prijatelja.

Si rane skrivala oz. jih skrivaš? Pred kom? Da, poskušala sem jih skriti pred vsemi, najbolj pred starši in učitelji.

Ali tvoji starši vedo za tvoje početje? Ne.

Če vedo, kdaj so izvedeli in kakšen je bil oziroma je njihov odziv? /

Ali še kdo drug ve za tvoje početje (učitelji, sošolci, prijatelji)? Da, nekateri prijatelji.

Kakšen je bil odziv prijateljev, sošolcev, učiteljev?

Lahko rečem, da slab. Nekateri so se začeli zelo nesramno obnašati do mene, nekateri so mi to hoteli na vsak način preprečiti, nekateri pa so se preprosto oddaljili od mene.

Kdo je prvi opazil tvoje samopoškodbeno vedenje, komu si to zaupala? Opazili so prijatelji, prosila sem jih, naj molčijo.

Ti je kdo skušal pomagati? Kako?

Sama sem si pomagala tako, da sem odstranila vse ostre predmete, s katerimi bi se lahko poškodovala. Prijatelji pa so mi hoteli pomagati z obliko izsiljevanja: »Če ne boš nehala, ne bom več tvoj prijatelj, povedal bom, kaj počneš!«

Kdo ti je najbolj pomagal oz. ti pomaga? Najbolj si pomagam sama, pa tudi najboljši prijatelj.

Si pomoč sprejela oz. jo sprejemaš? Ne. Pomoč sem zavrnila, vendar ko si sama več nisem znala pomagati, sem pomoč sprejela.

Si sama poiskala pomoč, so ti pomoč vsiljevali oz. ti jo vsiljujejo? Pomoč so mi nudili prijatelji.

Opiši to pomoč!

Sama si pomagam z nenehno zaposlitvijo (učenje, petje, risanje ...). Prijatelji pa mi pomagajo tako, da se z mano pogovarjajo o tem, povedo mi svoje mnenje, vendar njihovih mnenj ne upoštevam.

Zakaj se samopoškoduješ? Kje misliš, da je vzrok za samopoškodbe?

Vzrok je v samokontroli in v moji hitri jezi. Razjezim se takoj, že zaradi malenkosti, ampak nočem se znašati nad prijatelji, starši, sestro ... Zato se raje samopoškodujem, kar me na nek način pomiri.

Se svojega samopoškodbenega vedenja sramuješ? Ne, ampak vseeno nočem, da bi kdorkoli vedel za to.

Kakšno mnenje imaš o sebi? Imaš dobro samopodobo? Se imaš rada? Si samozavestna? Kažeš svoja čustva navzven ali jih zadržiš zase? Te zavrnitev močno prizadene? Si jezna nase? Se ti zdi, da si sposobna obvladovati svoje težave? Se počutiš nemočno? Ali svojo jezo potlačiš? Se hitro razjeziš?

Sem samozavestna, čeprav se v šoli, v družbi, v javnosti obnašam popolnoma drugače kot doma, ko sem sama. Čustva raje zadržim zase, zavrnitev pa me ne prizadene. Velikokrat sem jezna nase, krivim se za svoje težave in za težave drugih. Večino svojih težav znam rešiti, če pa ne, počakam, da se rešijo same. Nikoli se ne počutim nemočno ker imam občutek, da lahko prevladam druge. Razjezim se hitro, jezo pa običajno poskušam odmisлити, vendar se nabira v meni.

Na kakšen način se poškoduješ oz. si se poškodovala (npr. rezanje kože, žganje ...)?
Rezanje.

Ali te namerno zadajanje poškodb boli? Ne.

Na katerih delih telesa si izvajala oz. izvajaš samopoškodovanje? Na rokah, bokih, nogah.

Če se poškoduješ na več delih telesa, ali čutiš na vseh teh delih enako bolečino? Ne, na rokah me nikdar ne boli, na bokih pa me čez čas začne peči koža.

Kako pogosto se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala? Včasih vsaki drugi dan, sedaj pa enkrat do dvakrat na mesec.

Se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala na kakšen poseben način (posebna glasba, vedno isti nož)? Ne.

Kje se samopoškoduješ? V svoji sobi, v domači kopalnici, v šoli ...? V svoji sobi.

Če si s samopoškodbami prenehala, ali te še kdaj zamika, da bi ponovila svoje početje?

Lahko bi rekla, da sem prenehala, vendar me še zamika.

Kaj narediš v takih trenutkih? Popustim, vrežem se.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Če je bil prejšnji odgovor »da«, ali se kdaj pogovarjaš z njim o svojem početju? Ne.

Kaj bi svetovala osebam, ki se samopoškodujejo? Naj poskusijo nehati, naj si najdejo zaupnika.

Ali želiš prenehati s tem početjem (če še nisi)? Ne vem.

Ali se tvoje samopoškodbeno vedenje stopnjuje oz. se je stopnjevalo?

Se je stopnjevalo (globlje rane, večkrat tedensko).

Učenka 3

Koliko si stara? 14.

Koliko si bila stara, ko si začela s samopoškodovanjem? 13.

Ali si še zadajaš samopoškodbe? Ne.

Kako resno jemlješ svoje početje? Lahko oceniš tudi s številom od ena do deset!

Menim, da je samopoškodbeno vedenje v vsakem primeru resna zadeva, pa četudi se nekateri samopoškodujejo le zaradi tega, da bi bili v središču pozornosti, kar vsekakor spada k nezrelemu obnašanju.

Ali meniš, da samopoškodovalec potrebuje pomoč, strokovno pomoč? Da, čeprav je sama nikoli nisem hotela, tudi ko so me nagovarjali k temu.

Si rane skrivala oz. jih skrivaš? Pred kom?

Nekaj časa pred vsemi, nato so prijatelji izvedeli, starši pa nikoli. Četudi rane zdaj niso več tako vidne, mi še vedno ni prijetno nositi majic s kratkimi rokavi ipd.

Ali tvoji starši vedo za tvoje početje? Ne.

Če vedo, kdaj so izvedeli in kakšen je bil oziroma je njihov odziv? /

Ali še kdo drug ve za tvoje početje (učitelji, sošolci, prijatelji)? Da, nekaj prijateljev.

Kakšen je bil odziv prijateljev, sošolcev, učiteljev? Seveda ni bil dober, saj mislim, da jih je večina seznanjena s tem in vedo, kakšne so posledice.

Kdo je prvi opazil tvoje samopoškodbeno vedenje, komu si to zaupala? Moja dobra prijateljica, ki je najprej opazila moje čudno vedenje, predvsem pa to, da poleti nisem nikoli nosila kratkih rokavov.

Ti je kdo skušal pomagati? Kako? Skoraj vsi so mi skušali pomagati, mi govorili, da je to nevarno in da ni vredno uničevati svoje kože.

Kdo ti je najbolj pomagal oz. ti pomaga? V bistvu sem si najbolj pomagala sama, ko sem ugotovila, da res ni vredno uničevati kože zaradi problemov, ki jih ima verjetno večina najstnikov.

Si pomoč sprejela oz. jo sprejemaš? Strokovne pomoči ne, le pomoč prijateljev.

Si sama poiskala pomoč, so ti pomoč vsiljevali oz. ti jo vsiljujejo?

Niso mi je vsiljevali, saj so vedeli, da je to zadnja stvar, ki si jo želim, pomagali so mi le sami.

Opiši to pomoč! /

Zakaj se samopoškoduješ? Kje misliš, da je vzrok za samopoškodbe?

Bolečine, ki jih ne znaš in ne moreš pozabiti drugače kot s samopoškodovanjem.

Se svojega samopoškodbenega vedenja sramuješ?

Težko bi rekla, da se ga sramujem, prej bi rekla, da mi je žal, zato ker vem, da bom vedno gledala te rane in se spominjala teh trenutkov.

Kakšno mnenje imaš o sebi? Imáš dobro samopodobo? Se imaš rada? Si samozavestna?Kažeš svoja čustva navzven ali jih zadržiš zase? Te zavrnitev močno prizadene? Si jezna nase? Se ti zdi, da si sposobna obvladovati svoje težave? Se počutiš nemočno? Ali svojo jezo potlačiš? Se hitro razjeziš?

Sem bolj samozavestna, kot sem bila včasih, ampak če me kaj prizadene, to pogosto pokažem. Zavrnitev me ne prizadene več tako kot včasih, ampak vseeno boli.

Na kakšen način se poškoduješ oz. si se poškodovala (npr. rezanje kože, žganje ...)?
Rezanje.

Ali te namerno zadajanje poškodb boli? V tistem trenutku ne, pač pa potem, ko gledam rane.

Na katerih delih telesa si izvajala oz. izvajaš samopoškodovanje? Na rokah in trebuhu.

Če se poškoduješ na več delih telesa, ali čutiš na vseh teh delih enako bolečino? Da.

Kako pogosto se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala? Takrat, ko sem čutila bolečino, časovno pa je bilo to zelo različno.

Se samopoškoduješ oz. si se samopoškodovala na kakšen poseben način (posebna glasba, vedno isti nož)? /

Kje se samopoškoduješ? V svoji sobi, v domači kopalnici, v šoli ...? /

Če si s samopoškodbami prenehala, ali te še kdaj zamika, da bi ponovila svoje početje?

Zdi se mi logično, da ja. To je kot odvisnost in del mojega življenja.

Kaj narediš v takih trenutkih? Ponavadi pogledam svoje stare rane in te me ustavijo pred ponovnim samopoškodovanjem.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Če je bil prejšnji odgovor »da«, ali se kdaj pogovarjaš z njim o svojem početju? Da, a odkar se ne samopoškodujem več, se manj pogovarjam.

Kaj bi svetovala osebam, ki se samopoškodujejo? Ne vem, saj dvomim, da bi jim pomagal kakršenkoli nasvet. Tudi meni ni, dokler nisem sama ugotovila, da uničujem sebe in predvsem svojo mladost, ki bi lahko bila brez tega mnogo lepša.

Ali želiš prenehati s tem početjem (če še nisi)? Sem že.

Ali se tvoje samopoškodbeno vedenje stopnjuje oz. se je stopnjevalo? Se je, sedaj pa je vsega tega konec.

4.2.2 Intervju s svetovalno delavko

Kako dolgo ste na OŠ Pesnica zaposleni kot svetovalna delavka? 15 let.

Koliko učencev s samopoškodbenim vedenjem je v tem času prišlo k vam na posvet? Štirje, tri deklince in en deček.

Koliko samopoškodovalcev je na naši šoli, toliko kot ste jih vi obravnavali, ali več? Več.

Kdaj se obravnali prvega samopoškodovalca? V lanskem šolskem letu.

So ti učenci sami poiskali pomoč pri vas? Ne.

Če niso sami poiskali pomoči, kdo jih pripeljal do vas? Učitelji?

Različno: učitelji, učenci ...

So ti učenci sprejeli vašo pomoč? So sodelovali? Nekateri.

Kako jim vi nudite pomoč?

Pogovorim se z njimi, tudi s starši, napotim jih na Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor ali v Dispanzer za pedopsihiatrijo Maribor, odvisno od težav učencev.

Kakšna je samopodoba teh učencev?

Praviloma imajo nizko samopodobo, težave doma, s starši, sami s sabo ...

Kaj oziroma kje je vzrok samopoškodbenega vedenja pri učencih, ki ste jih vi obravnavali?

Stres, težave doma, nizka samopodoba, nezmožnost reševanja težav na drug način ...

Ali ti učenci razmišljajo tudi o samomoru? Ga je kdo že poskušal narediti? Ne.

Ali obvestite starše teh učencev o njihovem samopoškodbenem vedenju? Svetujete tudi njim? Seveda.

Se je kdo izmed teh učencev že rešil samopoškodbenega vedenja? Upam.

Je med njimi kakšen »povratnik«? Ne vem.

Ali menite, da se samopoškodbeno vedenje širi kot epidemija med mladimi, ali gre morda za modno muho? Tudi na to vprašanje ne vem odgovora.

5 ZAKLJUČEK

V naši raziskovalni nalogi smo predvidevale, da več kot dve tretjini učencev ve, da je samopoškodovanje zadajanje bolečine samemu sebi. Naše predvidevanje se je izkazalo za nepravilno, saj je pravilno odgovorila malo več polovica učencev (52 % dečkov in 57 % deklic).

Pravilna je bila hipoteza, da več kot polovica učencev pozna vsaj eno osebo, ki se samopoškoduje. Z odgovorom da je odgovorilo 52 % učencev. 31 % učencev pozna samopoškodovalca ženskega spola, 21 % učencev pa samopoškodovalca moškega spola.

Na osnovi teoretičnega dela vemo, da so najpogostejša mesta samopoškodb zunanja stran roke od komolca do členkov, zapestja in notranji deli stegen. Predvidevale smo, da bo več kot polovica učencev mnenja, da je najpogostejše mesto samopoškodovanja zapestje, za ostala dva pravilna odgovora se bo odločilo manj kot polovica učencev. Domneva je bila pravilna, saj je odgovor zapestje obkrožilo 64 % učencev, odgovor zunanja stran roke od komolcev do členkov je izbralo samo 28 % učencev, odgovor notranji del stegen pa le 18 % učencev.

Trditev, da več kot polovica učencev pozna psihične karakteristike samopoškodovalcev, je bila nepravilna. Pravilne odgovore (ni samozavesten, ima nizko samopodobo, meni, da je nemočen, je depresiven, meni, da nima nadzora nad življenjem, je zelo občutljiv na zavrnitev, je impulziven, je kronični jezen, jezo potlači) je izbralo le od 23 do 45 % učencev. Nepravilne odgovore in odgovor ne vem je obkrožilo od 4 do 16 % učencev.

Pravilno smo domnevale, da je na naši šoli prisotno samopoškodovalno vedenje. Samopoškodovalo se je že 11 % dečkov in 13 % deklic.

Ker je večina samopoškodovalcev ženskega spola, okoli 75 %, smo domnevale, da je tudi na naši šoli večina samopoškodovalcev deklic. Rezultati ankete domneve niso potrdili, saj se je samopoškodovalo oziroma se samopoškoduje skoraj toliko dečkov kot deklic (11 % dečkov in 13 % deklic). Izstopajo pa deklice iz osmega razreda, katerih se samopoškoduje 25 %. Od vseh samopoškodovalcev se je približno polovica (50 % dečkov in 56 % deklic) samopoškodovalo le enkrat.

Pri vprašanju o kraju samopoškodovanja smo na začetku menile, da jih več kot polovica to počne v svoji sobi. Hipoteza se je izkazala za pravilno, saj je tako odgovorilo 50 % dečkov in 67 % deklic.

Trditev, da si večina naših učencev samopoškoduje zapestja, zunanjo stran roke od komolca do členka in notranjo stran stegen, ne moremo ne potrditi ne ovreči. Napaka je bila v tem, ker nismo odgovorov ponudili in posledica tega so bili manj natančni odgovori, kot smo želele. Učenci so največkrat zapisali, da si samopoškoduje roke (40 % učencev). Noge si samopoškoduje 27 % učencev, zapestje 13 % učencev. Zapisali so še, da si samopoškodujejo zunanjo stran dlani, notranjo stran roke, trebuh, telo. Pojavil se je tudi en neresen odgovor – dlake. Odgovora zunanja stran roke od komolce do členkov in notranja stran stegen ni zapisal nihče od učencev.

Intervjuji treh deklic so potrdili mnoge značilnosti ljudi samopoškodovalcev in njihovega vedenja, o katerih smo prebrale v uporabljeni literaturi za to raziskovalno nalogo. Vse tri deklice si zadajajo poškodbe z rezanjem, ki sodi med najpogostejše metode samopoškodovanja. Bolečin ob zadajanju samopoškodb ne čutijo, dve deklici čutita bolečine kasneje. Vse tri si vrezujejo rane na rokah, dve tudi na nogah, ena tudi na bokih in ena na trebuhu. Ena od deklic ima nizko samopodobo, je nesamozavestna, jezna nase, počuti se nemočno. Drugi dve deklici menita, da sta samozavestni, ena od teh se hitro razjezi in v sebi nabira to jezo. Ena od deklic je skupaj s svojo razredničarko poiskala pomoč pri psihologinji, ostali dve sta sprejeli le pomoč prijateljev, starši za njune samopoškodbe ne vedo. Samopoškodbeno vedenje se je pri vseh treh stopnjevalo. Prva od treh deklic ne želi prenehati s samopoškodbami, druga ni prepričana, da želi prenehati, tretja si samopoškodb ne zadaja več.

Iz intervjuja s svetovalno delavko smo izvedele, da je doslej obravnavala štiri samopoškodovalce iz naše šole, tri deklice in enega dečka. Prvič se je na naši šoli s samopoškodbenim vedenjem srečala v lanskem šolske letu. To sovpada z ugotovitvami strokovnjakov iz teoretičnega dela, da je samopoškodb čedalje več, da se samopoškodbeno vedenje širi kot epidemija. Svetovalna delavka meni, da je samopoškodovalcev na naši šoli več kot jih je obravnavala. To potrjujejo tudi rezultati naše ankete, ki kažejo, da je na naši šoli 15 (12 %) učencev samopoškodovalcev. Ta rezultat je precej blizu rezultatom kanadske raziskave, ki je pokazala, da se je samopoškodovalo 13,9 % obravnavanih mladostnikov.

6 SEZNAM LITERATURE

1. *GRENAK nasmeh in bolečina*. (Uporabljeno 08. 11. 2006). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1182>.
2. POKLIČ, M. B. *Na ostrini noža*. Novi tednik (online). Celje, Novi tednik, 22. 09. 2006. (Uporabljeno 08. 11. 2006). Dostopno na spletnem naslovu: http://www.novitednik.com/ne_prezrite.php?id=522&m=9&l=2006.
3. *SAMOPOŠKODOVANJE*. 2003. (Uporabljeno 14. 09. 2006). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.geocities.com/suisajdo/>.
4. *SPOROČILO za medije. V zadnjih letih narašča samopoškodbno vedenje med mladostniki*. 2006. (Uporabljeno 08. 11. 2006). Dostopno na spletnem naslovu: http://www.novitednik.com/ne_prezrite.php?id=522&m=9&l=2006.
5. STAMEJČIČ, D. *Čedalje več samopoškodb*. Delo (online). Ljubljana, Delo, 08. 09. 2006. (Uporabljeno 08. 11. 2006). Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.deloindom.si>.

7 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Učenke 9. razreda smo se odločile, da bomo izdelale raziskovalno nalogo in zato potrebujemo tvojo pomoč – da odgovoriš na anketna vprašanja. Anketa je anonimna, zato te prosimo, da odgovoriš na vsa vprašanja iskreno in brez zadržkov.

Spol: M Ž (Obkroži) Razred: _____

1. Ali si že kdaj slišal-a za avtoagresijo oz. samopoškodovanje? DA NE

2. Kaj je avtoagresija oz. samopoškodovanje?

- a) Nenamerna poškodba lastnega telesa
- b) Namerno povzročanje poškodb samemu sebi
- c) Neuspeh poskus samomora

3. Kaj vse šteješ kot samopoškodovalno dejanje? (Možnih več odgovorov.)

- a) Rezanje kože
- b) Žganje kože
- c) Britje
- d) Puljenje las
- e) Grizenje nohtov
- f) Butanje z glavo ob zid
- g) Praskanje kože
- h) Kajenje
- i) Pitje alkohola
- j) Udarjanje samega sebe
- k) Prebadanje ušes, popka, nosu
- l) Motnje hranjenja (anoreksija, bulimija)
- m) Stiskanje mozoljev
- n) Drugo: _____

4. Ali poznaš kakšno osebo, ki je avtoagresivna? Kakšnega spola je?

NE DA, MOŠKEGA DA, ŽENSKEGA

5. Kaj misliš o avtoagresivnih osebah? (Možnih je več odgovorov.) Mislim, da ...

- a) so to ljudje, ki samo vzbujajo pozornost
- b) so ti ljudje duševno moteni
- c) imajo namišljene probleme
- d) če niso rane dovolj hude, samopoškodovanje ni resno
- e) da so neumni
- f) s samopoškodovanjem preganjajo dolgčas
- g) so to ljudje, ki imajo družinske težave
- h) so to ljudje, ki imajo ljubezenske težave
- i) je zelo seksi, če si porezan
- j) si zelo »kul«, če si porezan
- k) s samopoškodovanjem sproščajo nakopičeno jezo
- l) s samopoškodovanjem poskušajo sporočiti nekaj, česar ne morejo izreči
- m) s samopoškodovanjem sproščajo napetost, nastalo zaradi čustvenih bolečin
- n) nimam mnenja o tem
- o) drugo: _____

6. Kako bi ravnal, če bi izvedel, da je nekdo izmed tvojih sošolcev/sošolk reže oz. da je samopoškodovalec?

- a) Bil-a bi pretirano prijazen/prijazna, ne bi se spuščal-a v prepir z njim/njo.
- b) Začel-a bi razglašati, da se ti je vedno zdel-a čuden/čudna.
- c) Nehal-a bi se družiti z njim/njo.
- d) Pretvarjal-a bi se, da o tem nič ne vem in se obnašala do te osebe tako kot do sedaj.
- e) Obnašal-a bi se tako kot do sedaj in ji svetoval-a, da bi bilo dobro poiskati strokovno pomoč.
- f) Drugo: _____

7. Ali misliš, da se početje samopoškodovalcev stopnjuje, si zadajajo vedno večje poškodbe in pogosteje?

Da Ne Včasih

8. Kateri del telesa je najpogostejše mesto samopoškodovanja? (Obkroži največ 3 odgovore.)

- a) Dlani
- b) Zapestja
- c) Zunanja stran roke od komolcev do členkov
- d) Zunanja stran roke od ramena do komolca
- e) Noge od kolen do gležnjev
- f) Notranji del stegen
- g) Prsi
- h) Obraz
- i) Trebuh
- j) Drugo: _____

9. Kakšne so psihične karakteristike samopoškodovalca? (Možnih več odgovorov.)

- a) Je zelo samozavesten in ima dobro samopodobo
- b) Ni samozavesten in ima nizko samopodobo
- c) Meni, da je nemočen
- d) Meni, da je močna osebnost
- e) Je depresiven
- f) Meni, da ima nadzor nad življenjem
- g) Meni, da nima nadzora nad življenjem
- h) Rad načrtuje daljno prihodnost
- i) Je zelo občutljiv na zavrnitev
- j) Je impulziven (reagira hitro in nepremišljeno)
- k) Je kronično jezen, ponavadi nase in jezo velikokrat potlači
- l) Je kronično jezen, jezo sprošča s kričanjem in s pretepanjem blazine
- m) Drugo: _____

10. Ali si se že kdaj poskušal namenoma poškodovati? DA NE

11. Če si na 11. vprašanje odgovoril-a z DA, kako pogosto se samopoškoduješ?

- a) Samo enkrat
- b) Samo nekajkrat
- c) Nekajkrat na mesec
- d) Približno enkrat na teden
- e) Večkrat na teden
- f) Skoraj vsak dan
- g) Vsak dan
- h) Drugo: _____

12. Če si na 11. vprašanje odgovoril z DA, kdaj se samopoškoduješ?

- a) Ko sem žalosten/žalostna
- b) Ko sem jezen/jezna nase
- c) Ko sem jezen/jezna na koga
- d) Ko sem slabe volje
- e) Ko sem nesrečno zaljubljen-a
- f) Ko me starši skregajo
- g) Ne znam odgovoriti
- h) Drugo: _____

13. Če si na 11. vprašanje odgovoril z DA, kje se samopoškoduješ?

- a) Doma v svoji sobi
- b) Doma v kopalnici ali na stranišču
- c) V šoli na stranišču
- d) V šoli med poukom
- e) Drugo: _____

14. Če si na 11. vprašanje odgovoril z DA, katere dele telesa si poškoduješ?

Hvala za sodelovanje!