

SAMOPOŠKODBENO VEDENJE PRI MLADIH

Obdobje mladostništva je turbulentno obdobje, ko mladostniki doživljajo izredne spremembe na telesnem, socialnem, intelektualnem in čustvenem področju. Številne razvojne spremembe lahko povzročajo v doživljanju samega sebe in lastnega telesa čustva napetosti, zbežanosti ali odtujenosti.

Samopoškodujejo se predvsem tisti mladi, ki se niso naučili prepoznavati svojih čustev in jih ne znajo izražati na ustrezen način. Takim mladostnikom se je lažje soočiti s fizično bolečino v primerjavi s psihično, saj je prvo lažje opredeliti. Med možnimi razlogi za samopoškodovanje so regulacija čustev, sprostitvev bolečine oz. napetosti, samokaznovanje, občutek eforije, preusmeritev pozornosti, pridobitev pozornosti, občutek nadzora, pa tudi pritisk vrstnikov. Mladostniki, ki se samopoškodujejo, imajo običajno nizko samopodobo, so zaprti vase, depresivni in tesnobni. Počutijo se nerazumljene, strah jih je intimnosti in odgovornosti, težave imajo pri izražanju čustev. Gre za mlade, ki so torej čustveno precej ranljivi in zelo občutljivi na zavrnitev, zato je lahko njihovo psihološko ravnovesje zelo hitro porušeno.

Nekateri se samopoškodujejo samo enkrat, pri nekateri pa se to lahko razvije v ponavljajoče se vedenje, ki zaradi psiholoških pridobitev pogosto vodi v odvisnost. Ker gre v ozadju tega vedenja za hudo stisko, je ključnega pomena to, da mlade, ki se samopoškodujejo, uspešno prepoznamo. Le tako jim lahko ponudimo pogovor za olajšanje trenutnih stisk ter pomoč in podporo pri iskanju ustrezne pomoči. Med najpomembnejšimi pokazatelji samopoškodbenega vedenja so nepojasnjene in pogoste poškodbe (ureznine, modrice, zlomi ipd.), posedovanje ostrih predmetov, nošenje dolgih kosov oblačil, četudi je vroče, izogibanje aktivnostim, v katerih so izpostavljeni določeni deli telesa (npr. kopanje, športna vzgoja), izogibanje druženju, nihanje razpoloženja, izguba interesa za različne aktivnosti, učne težave, izostanki iz šole, motnje spanja itd. Najpogostejša in najbolj poznana metoda samopoškodovanja je rezanje, vendar pa je to le ena od oblik. Obstaja več kot dvajset načinov samopoškodovanja, poleg rezanja se posamezniki poslužujejo tudi udarjanja, povzročanja opeklin, trganja ali praskanja že obstoječih ran, puljenja las itd. Mladostniki se večinoma samopoškodujejo na tistih predelih telesa, ki jih je možno prikriti in ki obenem ne ogrožajo njihovega življenja. Najpogosteje se samopoškodujejo po rokah, zapestjih, na trebuhu in na stegnih, samopoškodbena dejanja pa pogosto razširijo tudi na druge predele telesa.

Če nam mladostnik sam pove ali pa sumimo, da se samopoškoduje, je pomembno, da se z njim o tem pogovorimo ter ga spodbudimo k iskanju strokovne pomoči. Obstajajo različne vrste in oblike pomoči, pri tem pa je pomembno, da se oseba, ki se samopoškoduje, sama odloči za tisto, ki ji bo po njenem mnenju najbolj pomagala. Ob tem je ključno zavedanje, da je okrevanje po samopoškodbenem vedenju proces, spremembe pa se ne zgodijo čez noč. Ne pozabite, da mladostnik v tem obdobju potrebuje predvsem veliko podpore, razumevanja in potrpežljivosti.

Anamarija Bogolin, mag. psihologije,

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto