

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKA NALOGA
**VPLIV MEDIJEV NA SAMOPOŠKODOVANJE MLADIH IN
POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO**

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Lidija Ostanek

Ljubljana, 2017

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek: Lidija Ostanek

Naslov naloge: Vpliv medijev na samopoškodovanje mladih in pomoč mladim, ki se samopoškodujejo

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Število strani: 91 Število virov: 33 + 27 internetnih virov Število prilog: 2

Število grafov: 25 Število tabel: 6 Število slik: 2

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: samopoškodovanje, mladi, vpliv medijev, pomoč

Povzetek: V magistrski nalogi spoznamo pojem samopoškodovanja, vpliv medijev na samopoškodovanje mladih ter različne vrste pomoči mladim, ki se samopoškodujejo. V pretežno kvantitativno raziskavo (z dodanim manjšim kvalitativnim delom) sem zajela 156 mladih iz družabnih omrežij. Glavni namen naloge je bil raziskati, kako pogosto je samopoškodovanje med mladimi, ali anketirani menijo, da mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih, in če da, na kakšen način, ter ali si mladi, ki se samopoškodujejo, poiščejo pomoč pri spoprijemanju s težavo in kakšna vrsta pomoči je ta. Raziskava je pokazala, da se je več kot polovica mladih anketiranih že samopoškodovala oziroma pozna nekoga, ki se je samopoškodoval. Mladi najpogosteje menijo, da mediji na samopoškodovanje mladih vplivajo tako konstruktivno kot destruktivno ter da si večina mladih, ki se samopoškoduje, poišče pomoč pri spoprijemanju s težavo.

Title: Media Impact on Self-Harm Behaviour Among Adolescents and Helping Adolescents Who Self-Harm

Key words: self-harm, adolescents, media impact, help

Abstract: Throughout the thesis, we become familiar with the concept of self-harm, media's impact on self-harm among adolescents and different types of help for those who practice it repeatedly. In my survey, I included 156 adolescents from different social networks. The main purposes of my thesis were to research how common self-harm is among adolescents, whether they think the media have an influence on such behaviour among today's youth or not and if they believe yes, what kind of influence do they think it is. Furthermore, I explored if the adolescents who self-injure seek some kind of help and which kind of help that would be. The survey has shown that more than half of adolescents involved in it have self-harmed at some point, or at least know someone who has. The results also show that adolescents consider the media's impact to be both destructive and constructive in regards to self-harm behaviour and that most of those who practiced it, tried to find some kind of help to be better able to overcome their problems.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKA NALOGA
**VPLIV MEDIJEV NA SAMOPOŠKODOVANJE MLADIH IN
POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO**

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Lidija Ostanek

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Iskrena zahvala gre mentorici, doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki mi je s svojimi nasveti in strokovnim znanjem pomagala pri nastajanju moje magistrske naloge.

Zahvala gre tudi as. mag. Tamari Rape Žiberna za pomoč pri metodološkem delu magistrske naloge.

Obenem pa se iskreno zahvaljujem tudi svojemu najdražjemu, družini in najbližjim prijateljem, ki so me med pisanjem magistrske naloge podpirali in verjeli vame, ko sama nisem.

Hvala vsem!

PREDGOVOR

Samopoškodovanje je danes vsekakor zelo pogost pojav, sploh med mladimi. Še do nedavnega je bil ta fenomen tabu tema, vendar pa z nastajanjem vedno več novih virov informacij o samopoškodovanju tudi ta tema postaja vedno bolj odprta.

K raziskovanju te teme me je pritegnila predvsem lastna radovednost. O tem priča tudi dejstvo, da sem v diplomski nalogi raziskovala ozaveščenost mladih o samopoškodovanju, v magistrski nalogi pa sem hotela storiti še korak dlje. Rezultati diplomskega dela so mi pokazali, da je več kot polovica mladih informacije o samopoškodovanju pridobila preko medijev. To me je pritegnilo k nadaljnjemu raziskovanju o tem, kako mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje. Ker si mladi pogosto ne najdejo pomoči, pa sem želela raziskati še vrste pomoči mladim, ki se samopoškodujejo.

V teoretičnem delu magistrske naloge sem najprej navedla nekaj definicij samopoškodovanja in tako razložila, kaj ta pojem pomeni. S tem sem razložila še, katera dejanja uvrščamo med dejanja samopoškodovanja ter kakšne so funkcije samopoškodovalnega vedenja. Nato sem se osredotočila na vpliv medijev in zakaj so mediji tako pomembni za mlade. V zadnjem delu teoretičnega uvoda pa sem opisala vrste pomoči mladim, ki se soočajo s samopoškodovanjem.

Osnovni namen raziskave je bil ugotoviti, kako, če sploh, mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih ter ali si mladi v obdobju samopoškodovanja poiščejo kakršnokoli vrsto pomoči pri soočanju s težavo. Prav tako me je zanimalo, kako pogosto je samopoškodovanje med mladimi, katera so tista dejanja, ki jih mladi uvrščajo med samopoškodovanje, katere vrste medijev imajo največ vpliva na mlade in na kakšen način mediji vplivajo na mlade (ali je to konstruktiven, destruktiven oziroma tako konstruktiven kot destruktiven vpliv). Drugi del raziskave pa je bil namenjen pomoči mladim, ki se samopoškodujejo; torej ali si mladi poiščejo pomoč v obdobju samopoškodovanja in če, kakšno, in ali so z izbrano pomočjo zadovoljni.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. DEFINICIJA SAMOPOŠKODOVANJA.....	1
1.1.1. ZAKAJ JE SAMOPOŠKODOVANJE POGOSTO MED MLADIMI?	4
1.1.2. ZNAČILNOSTI MLADIH, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO	5
1.1.3. RAZLOGI ZA SAMOPOŠKODOVANJE	6
1.2. MLADI IN VPLIV MEDIJEV	11
1.2.1. KAKO MEDIJI VPLIVAJO NA MLADE?.....	14
1.2.2. SO VSI MEDIJI ENAKI?	17
1.2.3. ZAKAJ SO MEDIJI POMEMBNI ZA MLADE?	18
1.2.3.1. SOCIALNA NALEZLJIVOST	19
1.2.4. TRENDI UPODOBITVE SAMOPOŠKODOVANJA V MEDIJIH	20
1.3. POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODOUJEJO.....	21
1.3.1. STROKOVNA POMOČ	22
1.3.1.1. PRIPOROČILA ZA STROKOVNE DELAVCE	25
1.3.1.2. DELO Z UPORABNIKOM.....	26
1.3.2. PODPORA S STRANI DRUŽINE IN PRIJATELJEV	29
1.3.3. SAMOPOMOČ	30
1.3.3.1. MOTIVACIJA	31
1.3.3.2. GLASBA	32
1.3.3.3. GIBANJE.....	32
1.3.3.4. POEZIJA.....	32
1.3.3.5. PISANJE DNEVNIKA.....	33
1.3.3.6. JACOBSONOVA MIŠIČNA RELAKSACIJA	33
1.3.3.7. SPOPADANJE Z MOČNIMI ČUSTVI	33
2. PROBLEM.....	36
2.1. DEFINIRANJE PROBLEMA	36
2.2. HIPOTEZE	37
2.3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	37
3. METODOLOGIJA	38
3.1. VRSTA RAZISKAVE	38
3.2. SPREMENLJIVKE	38

3.3.	MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV	38
3.4.	POPULACIJA IN VZORČENJE.....	39
3.5.	ZBIRANJE PODATKOV	39
3.6.	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	39
4.	REZULTATI Z RAZPRAVO	40
4.1.	TESTIRANJE HIPOTEZ	69
4.2.	POSKUSNE TEORIJE	73
5.	SKLEPI	82
6.	PREDLOGI.....	84
7.	VIRI.....	86
8.	PRILOGE	92
8.1.	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	92
8.2.	KODIRANJE	98

KAZALO GRAFOV

Graf 4. 1: Spol anketiranih	40
Graf 4. 2: Starost anketiranih.....	42
Graf 4. 3: Ali veš, kaj pomeni pojem »samopoškodovanje«?	43
Graf 4. 4: Kje si dobil/-a informacije o samopoškodovanju?	44
Graf 4. 5: Ali meniš, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?	45
Graf 4. 6: Za katere vrste medijev meniš, da vplivajo na mlade glede samopoškodbenega vedenja?	46
Graf 4. 7: Kako po tvojem mnenju mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?	47
Graf 4. 8: Ali meniš, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi?	49
Graf 4. 9: Kako razumeš pojem »pogosto« pri prejšnjem vprašanju?.....	50
Graf 4. 10: Si se že kdaj samopoškodoval/-a?.....	51
Graf 4. 11: Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?	52
Graf 4. 12: Kdo je oseba, ki se je samopoškodovala?	53
Graf 4. 13: Katerega spola je oseba, ki se je samopoškodovala?	54

Graf 4. 14: Na kakšen način si se oziroma se je tvoj znanec ali znanka samopoškodoval/-a?	55
Graf 4. 15: Katera od naštetih dejanj po tvojem mnenju spadajo med dejanja samopoškodovanja?	56
Graf 4. 16: Pri kateri starosti si se oziroma se je tvoj znanec ali znanka samopoškodoval/-a?	58
Graf 4. 17: Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?	59
Graf 4. 18: Za kakšne vrste pomoči je šlo?	60
Graf 4. 19: Kdo je nudil pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem?	61
Graf 4. 20: Kje je ponujena pomoč potekala?	62
Graf 4. 21: Kaj pri konkretni obliki pomoči je tebi oziroma tvojemu znancu ali znanki najbolj pomagalo pri spoprijemanju s samopoškodovanjem?	63
Graf 4. 22: V kolikšni meri si bil/-a ti oziroma je bil tvoj znanec zadovoljen ali znanka zadovoljna s ponujeno pomočjo?	65
Graf 4. 23: Kaj bi ti oziroma tvoj znanec ali znanka še potreboval/-a, da bi lahko pomoč označil/-a kot »zelo zadovoljen oz. zadovoljna«?	66
Graf 4. 24: Na kakšen način si si pomagal oz. pomagala ali si je tvoj znanec pomagal oz. znanka pomagala?	67
Graf 4. 25: Zakaj ni bila izbrana nobena vrsta pomoči?	68

KAZALO TABEL

Tabela 4. 1: Spol anketiranih	40
Tabela 4. 2: Starost anketiranih	41
Tabela 4.1. 1: Ali si se že kdaj samopoškodoval?	69
Tabela 4.1. 2: Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?	70
Tabela 4.1. 3: Kako po tvojem mnenju mediji vplivajo na samopoškodovalno vedenje mladih?	71
Tabela 4.1. 4: Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanje poiskal/-a kakšno obliko pomoči?	72

KAZALO SLIK

Slika 1.2.1: Namen uporabe interneta	12
Slika 1.2.2: Starostna sestava uporabnikov Facebooka v Sloveniji – februar 2013.....	13

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. DEFINICIJA SAMOPOŠKODOVANJA

Samopoškodovanje je danes pogost pojav med mladimi.

Med prebiranjem literature sem zasledila zelo veliko razlag. Večina avtorjev se v glavnem strinja s tem, da je samopoškodovanje vedenje in ne duševna motnja in pomeni, da oseba namerno poškoduje svoje telo, vendar ne z namenom storiti samomor (Healey 2012: 1). Nekaj podrobnejših definicij bom predstavila v nadaljevanju.

Tako kot obstaja veliko definicij pojma, se pojavljajo tudi različna poimenovanja namernega poškodovanja lastnega telesa. Najbolj pogosto uporabljen izraz je samopoškodovanje. Malo manj pogosta pa so naslednja poimenovanja: avtoagresija, samodestruktivno vedenje, neposredna avtoagresija, samokaznovanje.

Iz prebrane literature sem izbrala tiste, ki po mojem mnenju najboljše opišejo pojem samopoškodovanja.

Laye-Gindhu in Schonert-Reichl (2005: 447) k zgornji definiciji dodajata in poudarjata še, da je samopoškodovanje prostovoljno fizično poškodovanje lastnega telesa.

Gratz in Chapman (2009: 11-14) pa svojo definicijo samopoškodovanja razdelita na štiri komponente:

- *Poškodba je fizična*

Prvi del definicije se nanaša na fizično poškodbo lastnega telesa. Veliko je stvari, s katerimi lahko škodimo sebi na psihološki ali čustveni ravni, kot na primer žaljenje samega sebe ali pa druženje z ljudmi, ki so namerno nespoštljivi. Vendar ta dejanja ponavadi ne povzročajo fizičnih poškodb našemu telesu, kot so praske, opekline, ureznine in odrgnine. Ko se nekdo samopoškoduje, so poškodbe vidne. Prav zato se mnogi raje zatekajo k drugim škodljivim navadam, ki ne puščajo sledi.

- *Poškodba je takojšnja*

Naslednji del definicije govori o tem, da je ena izmed posledic samopoškodovanja fizična poškodba, ki nastopi takoj v trenutku dejanja. Z nekaterimi navadami, razvadami človek škoduje svojemu telesu postopoma, sčasoma. Na primer, dolgoletno prekomerno pitje alkohola lahko škoduje notranjim organom in vpliva na duševno zdravje. Prav tako lahko na zdravje vplivata prenajedanje ali bruhanje pri bulimiji, ki je motnja hranjenja. V obeh primerih pa se posledice, ki vplivajo na zdravje, pokažejo šele čez nekaj mesecev ali let, ko prihaja do rednega ponavljanja omenjenih in drugih nezdravih navad, razvad ali bolezni. Samopoškodovanje pa se od zgoraj naštetih primerov razlikuje po tem, da je poškodba telesa vidna takoj, v trenutku dejanja. To je tudi ključna točka, saj je glavni namen samopoškodovanja povzročitev takojšnje fizične poškodbe.

- *Poškodba je namerna*

Telesna poškodba pri samopoškodovanju je načrtna oziroma je storjena namerno. Predstavljajmo si osebo, ki prekomerno uživa alkohol celo noč in se poskuša sama pripeljati domov. Tako brezglavo in lahkomišno dejanje lahko vsekakor povzroči telesne poškodbe. Vendar se to dejanje ne smatra kot samopoškodovanje, če povzročitev fizične poškodbe ni bila glavni razlog, da oseba vozi pod vplivom alkohola. Da se neko dejanje uvrsti med samopoškodovanje, mora biti namen le-tega prizadejati telesno poškodbo samemu sebi. Zgornji primer in ostala nepremišljena dejanja pa se ne uvrščajo med samopoškodovanje, saj so poškodbe, ki lahko nastanejo kot posledica, nenamerne in pride do njih slučajno. Pomemben del tega dela definicije pa ni le to, da mora biti povzročanje poškodb lastnemu telesu namerno, ampak mora biti dejanje tudi tako, ki zagotovljeno učinkuje vsakič. Samopoškodovanje se torej razlikuje od drugih tveganih vedenjskih vzorcev, kot sta prehitra vožnja ali vožnja motorja brez čelade, katerih posledica ni nujno poškodba telesa vedno in vsakič, ko pride do tega. Pri dejanjih samopoškodovanja, kot sta rezanje in povzročanje opeklin, pa je v veliki večini primerov telesna poškodba zagotovljena vedno.

- *Namen ni storiti samomor*

Zadnji del definicije poudarja, da ljudje, ki se samopoškodujejo, nimajo namena storiti samomor. Mnogi zamenjujejo samopoškodovanje s samomorom in menijo, da ljudje, ki se samopoškodujejo, želijo končati svoje življenje. To preprosto ne drži. Narobe, ljudje se s samopoškodovanjem želijo soočiti s svojim življenjem in ga ne končati. Samopoškodovanje je ravno nasprotno samomoru, saj se posamezniki zatekajo k samopoškodovanju ravno zato, da bi se izognili končanju svojega življenja.

Je pa samomor zelo pogosto povezan s samopoškodovanjem. Nekateri avtorji strogo poudarjajo, da samopoškodovanje ni povezano s samomorom, medtem ko drugi trdijo, da sta ta dva pojma tesno povezana.

Nock (2010) poimenuje samopoškodovanje malo drugače, in sicer kot samopoškodovalne misli in vedenja. To pa razdeli na dve veji: dejanja, s katerimi posameznik želi končati svoje življenje, in dejanja, s katerimi posameznik želi poškodovati svoje telo. Z vključitvijo samomora v definicijo samopoškodovanja pokaže, da tesno povezuje ta dva pojma. Hawton in James (2005: 330) pravita celo, da je samopoškodovanje poskus samomora in da posameznik, ki se samopoškoduje, slej ko prej poskusi tudi končati svoje življenje.

Po drugi strani pa drugi avtorji zatrjujejo, da sta samopoškodovanje in samomor povsem različna pojma. Na primer Smith (*et al.* 2016) skupaj s svojimi kolegicami pravi, da je trditev, da se nekdo samopoškoduje, zato ker hoče umreti, zgolj mit, ki ne drži. Posameznik, ki namerno poškoduje svoje telo, se želi med tem dejanjem le soočiti s svojimi težavami in bolečino. Avtorica trdi, da je samopoškodovanje celo preprečitev samomora.

Eden izmed najpogostejših razlogov, zakaj ljudje zamenjujejo samopoškodovanje s samomorom, je ta, da sta si obe dejanji pogosto podobni med sabo. Na primer rezanje je ena izmed najpogostejših oblik samopoškodovanja (Lewis, Heath, 2015: 526), vendar pa je to tudi zelo pogost način, s katerim si posamezniki želijo končati življenje. Torej, ko ljudje vidijo, da se je neka oseba porezala, takoj posumijo, da je ta oseba hotela storiti samomor. In tako lahko to dejstvo postane še bolj zapleteno in begajoče, ko pomislimo, da se včasih ljudje samopoškodujejo bolj resno, kot so hoteli. V takih primerih lahko strokovnjak ali pa kdo ob bližnjih z lahkoto zamenja samopoškodbo za poskus samomora, če ne razišče pravega razloga za poškodovanje. Razlikovanje samopoškodovanja od samomora je izredno pomembno tudi zaradi zdravljenja, ki je pri obravnavi poskusa samomora drugačno kot pri pomoči ljudem, ki se samopoškodujejo.

Žnidar (2013) k definiciji samopoškodovanja doda še, da je »direktna avtoagresija ali samopoškodovanje način, kako se oseba spopada s silno bolečino v sebi. S tem si olajša napetost in tesnobo ali pa se s tem ponovno počuti živa. Poleg tega ji to daje občutek kontrole in dovoljenje, da začuti bolečino. Vedenje kaže na samokaznovanje, sram in sovražnost do samega sebe.«

Tratnik (2012) pa definicijo samopoškodovanja dopolni še s poškodbami telesa, ki spadajo med dejanja samopoškodovanja: »Samopoškodovanje je premišljeno, prostovoljno dejanje, kjer poškodujemo svoje telesno tkivo z namenom spremeniti svoje čutenje in brez zavestne namere storiti samomor. Samopoškodovanje v širšem pomenu pravzaprav zajema vse od blagih sprememb telesa (tetovaže, piercing), pasivnih oblik zanemarjanja nege telesa, do namernega poškodovanja samega sebe (ureznine, opekline). Takšna vedenja razlikujemo po stopnji škodljivosti in po tem, ali je posameznikov namen s takšnim vedenjem škodovati samemu sebi ali pa gre le za izražanje svoje individualnosti skozi okraševanje telesa s tetovažami, piercingi. Dve najpogostejši obliki samopoškodovanja sta rezanje in praskanje. Sledijo še udarjanje z glavo, samotepež, opekline, puljenje las, samougrizi (predvsem znotraj ličnice).«

Tudi v brošuri, ki jo je izdal National health service Scotland (NHS Health Scotland), najdemo definicijo, v kateri poleg v prejšnjem odstavku naštetih načinov samopoškodovanja (rezanje kože, praskanje, puljenje las, povzročanje opeklin, udarjanje in pretepanje), naštejejo kot načine samopoškodovanja še prekomerne zaužitje določenih substanc, puljenje trepalnic, požiranje nevarnih predmetov, vstavljanje predmetov v posameznikovo telo, grizenje, stradanje, siljenje samega sebe k bruhanju, popivanje ali uživanje drog (NHS Health Scotland 2006: 4).

1.1.1. ZAKAJ JE SAMOPOŠKODOVANJE POGOSTO MED MLADIMI?

Mladi se srečujejo s stresnimi situacijami vsakodnevno in prav te so lahko glavni razlog za pojav samopoškodbenega vedenja. Te težave, s katerimi se mladostniki soočajo, so lahko samo prehodne, začasne ali pa so ponavljajoče se, trajne. Samopoškodovanje pa je lahko akutna reakcija na neko trenutno situacijo. Vzrok za to dejanje je lahko prepir s prijateljem ali družinskim članom, konec ljubezenske zveze ali pa razočaranje zaradi slabe ocene na izpitu.

Samopoškodovanje je pogosto le enkratni dogodek pri posamezniku (Whitlock 2009: 2), ki se prvič samopoškoduje in lahko občuti obžalovanje za to, kar si je storil, in hoče na to tudi čimprej pozabiti. So pa posamezniki, katerim samopoškodovanje predstavlja njihov vsakdan ter kompleksen in trajen problem.

Na vprašanje kako pogosto je samopoškodbeno vedenje ne moremo natančno odgovoriti. Razlogi za to so različni, vključno s slabimi sistemi za prepoznavanje in beleženje evidence o pojavu ter tudi nejasnimi in neskladnimi zgodbami mladih, ki jih pripovedujejo. Eden glavnih razlogov, zaradi katerega ne vemo točno, kako razširjeno je samopoškodovanje med mladimi, pa je tudi to, da se posamezniki samopoškodujejo na samem, stran od oči drugih in o svojem početju ne povedo strokovnjakom ali drugim pomembnim ljudem okrog sebe.

Da je samopoškodovanje med mladimi pogosto, dokazujejo številne študije. Muehlenkamp (*et al.* 2012: 6) je s svojimi kolegi združila rezultate 52 mednarodnih raziskav o samopoškodovanju. Rezultat kaže, da se je vsaj enkrat samopoškodovalo okoli 18 % mladostnikov. Hornor (2016: 261) pa povzema, da se odstotek mladih, ki se samopoškoduje (najmanj enkrat na leto), vzpenja na do 24 %.

Hornor (2016: 261) pravi še, da je samopoškodovanje najbolj pogosto med mladostniki, starimi od 11 do 15 let, in se lahko nadaljuje v pozno adolescenco in odraslost. Lewis in Heath (2015: 526) pa pravita, da se samopoškodovanje pri mladostnikih najpogosteje začne pojavljati v zgodnjih (14–15 let), pa vse do poznejših let (17–18 let) mladostništva.

Samopoškodovanje naj bi bilo nekoliko pogostejše med ženskami kot med moškimi (Hornor, 2016: 261). Klonsky (*et al.* 2003: 1505) in Whitlock (*et al.* 2011: 695) pa skupaj s svojimi kolegi pravita, da med pojavnostjo samopoškodovanja med moškimi ali ženskami ni neke bistvene razlike oziroma je sploh ni. McDougall (*et al.* 2010: 19) poudarja še, da je eden izmed najpogostejših mitov o samopoškodovanju ta, da se samopoškodujejo samo ženske.

Razlika med samopoškodovanjem med moškimi in ženskami je ta, da sta kot načina samopoškodovanja pri moških bolj pogoste opekline in samopretepanje, pri ženskah pa rezanje po koži in praskanje (Hornor 2016: 261).

1.1.2. ZNAČILNOSTI MLADIH, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Ko govorimo o samopoškodovanju, ne moremo oblikovati nekega profila, ki bi ustrezal vsem, ki se samopoškodujejo. Ljudje smo si različni in prav tako se med seboj razlikujejo posamezniki, ki se spopadajo s samopoškodovanjem. Med najpogostejšimi osebnimi značilnostmi ljudi, ki se samopoškodujejo, so naslednje (Tratnik 2012):

- zelo slaba samopodoba, nesamozavestnost,
- nesprejemanje samega sebe,
- visoka občutljivost na zavrnitev,
- spolna vzdržnost ali promiskuitetnost,
- introvertiranost,
- kronična jeza, ponavadi na samega sebe,
- tlačanje neprijetnih čustev (jeza, strah, prizadetost, sram, krivda),
- impulzivnost,
- v prihodnosti oseba ne vidi smisla,
- depresivnost in samomorilnost,
- kronična anksioznost ali depresivnost,
- občutek neobvladovanja življenja,
- izogibanje težavam in neprijetnim situacijam,
- občutek nemoči.

1.1.3. RAZLOGI ZA SAMOPOŠKODOVANJE

V prejšnjem poglavju sem preučila dejavnike, ki vplivajo na mlade in lahko vodijo v samopoškodovanje. Da bi razumeli fenomen samopoškodovanja, pa moramo razumeti tudi razloge, ki so lahko sprožilci samopoškodovanja. Razloge za samopoškodovanje pa moramo razumeti tudi zato, da lahko kot strokovnjaki pomagamo mladim, da se soočijo s težavo. Pomembno je, da smo o samopoškodovanju ozaveščeni. Za mnoge ljudi, ki samopoškodovanja niso izkusili na lastni koži ali pa niso imeli priložnosti spoznati posameznikov, ki so se soočili s to težavo, je zelo težko razumeti, kaj samopoškodovanje sploh pomeni. Zato je pomembno, da kot strokovnjaki ali pa kot samo ljudje, ki smo lahko v oporo našim bližnjim, medtem ko se soočajo s silo, ki jih žene k poškodovanju samega sebe, razumemo tudi pomemben košček sestavljanka, to pa so razlogi za samopoškodovanje.

Vsak posameznik ima svoje razloge za samopoškodovanje. To so lahko negativne izkušnje iz otroštva, nizka samopodoba in občutek nemoči, strah pred izgubo nadzora nad lastnim

življenjem. Samopoškodovanje je tudi oblika osebnega izražanja, preusmerjanje pozornosti od hude tesnobe in psihične bolečine. (NHS Health Scotland 2006: 2-3).

Čeprav pogosto posamezniki nočejo, da bi drugi opazili samopoškodbo, se lahko zgodi, da jim to ne uspe. Takrat na samopoškodovanje ne smemo gledati kot na iskanje pozornosti. Razumeti moramo, da nekdo, ki se samopoškoduje, to počne zato, ker je bila to zanj zadnja rešilna bilka. Spet za druge posameznike je samopoškodovanje način, s katerim kaznujejo samega sebe s povzročanjem bolečine, ki jo občutijo, ko se režejo, opečejo, ali pa ko zaužijejo preveliko mero določenih substanc in se zaradi tega počutijo slabo.

Ljudje, ki se samopoškodujejo, se pogosto soočajo z različnimi težavami, ki jih psihiatrija diagnosticira kot naslednje duševne motnje: depresija, motnje prehranjevanja, odvisnost od alkohola, težave z drogami in mejno osebno motnjo. Vendar pa je potrebno poudariti, da duševne motnje niso diagnosticirane pri vseh. Eden izmed razlogov za samopoškodovanje je tudi občutek nevidnosti, nesprejetosti in otopelosti, kjer je bolečina boljša alternativa kot pa praznina. Povzročanje bolečine samemu sebi pomaga tudi ljudem, ki se soočajo z neprijetnimi izkušnjami iz preteklosti ali zlorabami, saj jim to pomaga, da preusmerijo psihično bolečino na fizično in jih tako vrne v sedanost (Nock, Prinstein 2004: 885-889).

- SPROSTITUTEV

Mladim lahko samopoškodovanje postane vsakodnevno soočanje s težavami na podlagi enkratnega dejanja. Na primer, lahko se porežejo po zapestju in se zaradi tega lahko takoj počutijo bolje ali pa lahko to kasneje reflektirajo kot olajšanje notranjega stresa, sprostitve napetosti. Posledično to ponovijo spet naslednji dan ali teden zaradi istih razlogov, zato da zopet dosežejo iste občutke. Tako se lahko razvije krog samopoškodovanja. Mladi poročajo, da ko samopoškodovanje vključuje fizično bolečino, kot v primeru rezanja ali žganja kože, jim to pomaga pri sprostitvi čustvene bolečine (Mental Health Foundation and Camelot Foundation 2006, v McDougall *et al.* 2010: 52).

V nekem trenutku je lahko to dejanje privlačno in zasvojljivo, saj je fizično bolečino pogosto lažje prenesti kot pa čustveno. Mladi, ki so izkusili travmo, pravijo, da samopoškodovanje postane začasna rešitev soočanja z aktualno situacijo in z njo povezanimi občutki in čustvi (McDougall *et al.* 2010: 52).

V raziskavi (O'Connor *et al.* 2014: 84), izvedeni na Severnem Irskem, ki je temeljila na vzorcu učencev ene izmed tamkajšnjih šol (O'Connor *et al.* 2014: 84), je bila prav

sprostitev navedena kot najpogostejši (74 %) razlog za samopoškodovanje tako med dekleti kot med fanti.

- NAČIN KOMUNIKACIJE Z DRUGIMI LJUDMI

Raziskave, v katerih so sodelovali mladi, ki se samopoškodujejo, kažejo, da je eden izmed razlogov tudi ta, da so nekako hoteli pokazati, da je nekaj narobe. To je bil ali pa je način, s pomočjo katerega se spoprijemajo s svojo notranjo bolečino, kadar je ne morejo ubesediti. Samopoškodovanje je lahko povezano z določeno travmo, kot je lahko na primer fizično nasilje s strani vrstnikov ali pa prepir z družinskimi člani. James in Hawton (2005: 892) menita, da so spori in nesporazumi med starši, sorojenci, partnerji, vrstniki, sodelavci pomembni dejavniki tveganja za pojav samopoškodovanja med mladimi.

Za mlade, ki se samopoškodujejo, so sprožilci za dejanje dokaj jasni in očitni, samopoškodovanje pa je način spoprijemanja, ko ne najdejo zdrave alternative. Njihovo razmišljanje v času krize pogosto ni trezno in je nejasno, zmedeno, zato je lahko iskanje rešitve za svoje probleme zelo težko. Lahko si mislijo, da pomembnih drugih ne zanima, kaj se dogaja z njimi, se bojijo, da jih ne bodo razumeli, nimajo časa, da bi jim priskočili na pomoč, ali pa jih sploh ne bodo jemali resno. Take izkušnje lahko mlade odvrnejo od iskanja pomoči, zato se s težavo raje soočijo sami in jim samopoškodovanje pomeni edino rešitev, edino pravo zdravilo (McDougall *et al.* 2010: 53).

Ljudje smo socialna bitja in vsi imamo potrebo po komunikaciji z drugimi. Občutki ničvrednosti ali nerazumljenosti so lahko zelo stresni in obremenjujoči in mnogi ljudje bi naredili vse, da bi se jim izognili. Tako je samopoškodovanje način, s katerim drugim pokažejo, kako zelo slabo se počutijo in izražajo razsežnost svoje bolečine (Gratz, Chapman 2009: 84).

- SAMOKAZNOVANJE IN SAMOOBTOŽEVANJE

Pogosto naštet razlog za samopoškodovanje, posebej za tiste, ki se režejo po koži, je potreba po kaznovanju samega sebe. S samopoškodovanjem se očistijo strupov ali »grdih« čustev, občutkov. Kri je viden znak, da so živi ali da so kaznovani. Nekatere pomirja prav ta vizualni učinek; ko teče kri, jim to pomeni, da se očiščujejo slabih misli. Rezanje po koži je zato pogosta metoda samopoškodovanja (NHS Health Scotland 2006: 7-8).

Potreba po kaznovanju je lahko povezana z zlorabo v preteklosti. Samopoškodovanje je lahko način, kako se znebiti občutkov, ki jih je oseba doživela ob prvi travmi, na primer zlorabi. Pogosto je tudi obtoževanje samega sebe za določene stvari ali dogodke. Če se

mlada oseba že nekaj časa sooča z določenim problemom, to lahko močno zniža samozavest. Posameznik začne verjeti, da je za težave kriv čisto sam. Nekateri posamezniki menijo tudi, da so umazani, kar je pogosta posledica zlorab. Samopoškodovanje pa je način simboličnega očiščenja. Negativna prepričanja lahko mlade vodijo k razvoju negativne samopodobe. Počutijo se grde, neumne in nevredne. Taka negativna občutja vodijo k samopoškodovanju, ki jim nudi ublažitev in lajšanje tegob (McDougall *et al.* 2010: 53-54).

- NADZOR

Pri nekaterih posameznikih sprožilci za samopoškodovanje niso čisto jasni. Pogosto doživijo postopen upad razpoloženja in izgubo nad čustvenim nadzorom. Ko postanejo vse bolj potrti in obupani, se njihova želja in potreba po nadzoru poveča. Ta nihanja v razpoloženju so lahko povezana z določenimi težavami v duševnem zdravju, kot sta depresija ali labilna čustva na splošno. Nepričakovane spremembe v razpoloženju in kasnejša potreba po nadzoru pa sta lahko tudi posledica preteklih ali sedanjih zlorab (McDougall *et al.* 2010: 54-55).

V teh primerih je samopoškodovanje torej način, s katerim posamezniki nadzorujejo svoje življenje in svoja čustva.

- ČUSTVENO SAMOURAVNAVANJE

Čustvena samoregulacija je sposobnost nadzora nad lastnimi čustvi. V otroštvu nas nadzora nad čustvi učijo starši ali skrbniki skozi procese, v katerih se naučimo navezanosti in pridobimo občutek varnosti. Izkušnje in različne situacije v odraščanju, skozi katere otrok spoznava, kaj so disciplina in meje, nagrade in kazni ter postavljanje lastnih meja, omogočijo otroku, da ponotranji sposobnost za nadzor, regulacijo. Čez čas večina mladih razvije načine ravnanja, ki jim omogočajo, da se v stresnih situacijah sami pomirijo ali pa zamotijo in se tako izognejo samopoškodovanju, razvijejo pa tudi sposobnosti za pogovor z drugimi in za pogajanje ob reševanju težkih situacij in izzivov. Mnogi mladi, ki se samopoškodujejo, pa se soočajo prav s pomanjkanjem zgoraj naštetih sposobnosti. Težave imajo predvsem s soočanjem z jezo ali žalostjo in s čustveno preobremenjenostjo, kadar so pod stresom. Samopoškodovanje potem postane način, ki jim pomaga, da se spoprimemo s temi čustvi (McDougall *et al.* 2010: 55).

- ODTUJENOST, ODMAKNJENOST, DISOCIACIJA

Pojem disociacije uporabljamo za razlago odtujenosti, nepovezanosti osebe s sedanostjo, s svojim telesom ali z okoljem. Z disociacijo so pogosto povezani občutki raztresenosti in zmedenosti. Nekateri posamezniki opisujejo občutek disociacije kot, da lebdi in opazuje svoje telo in druge ljudi. V nekaterih ekstremnih situacijah pa je možna tudi popolna izguba občutka za čas ter za tukaj in zdaj. Na primer, disociacija se lahko pojavi v obliki tako imenovanih »flashbackov« oziroma trenutkov, ko se oseba vrne v preteklost in podoživi neko travmatično izkušnjo in čustva povezana z njo.

Odtujenost je pogosto povezana s čustveno stisko. Prav tako kot samopoškodovanje lahko tudi disociacija z duševnim pobegom iz sedanosti pomaga posamezniku, da se začasno izogne trenutni čustveni stiski. Težava pa je v tem, da lahko odtujenost postane avtomatičen pobeg iz »realnosti« in postane tako pogosta, da je posameznik večino časa odmaknjen od sedanosti, od sebe in ljudi, ki ga obkrožajo. Na tej točki lahko disociacija postane tako neprijetna in nevzdržna, da oseba želi narediti temu konec. Samopoškodovanje lahko predstavlja edino pot, ki vodi k vrnitvi v sedanost, kajti ko se oseba poškoduje, si povzroča tudi fizično bolečino, kar v posamezniku vzbudi pozornost in mu pomaga pri vrnitvi v sedanji čas (Gratz, Chapman 2009: 82-83).

- SAMOPOŠKODOVANJE KOT ODVISNOST

Za nekatere posameznike samopoškodovanje pomeni pozitivno okrepitev. Dejanje samopoškodovanja jim pomaga k začasemu boljšemu počutju in tako lahko to vedenje sčasoma postane stalno. Za lažjo predstavo lahko samopoškodovanje primerjamo z drugimi navadami ali odvisnostmi. Kajenje, pitje alkohola ali prenašanje so navade, ki se razvijejo postopoma. Nekateri to počnejo pogosteje kot drugi in mnogi čez čas z navado ali odvisnostjo prenehajo sami od sebe, brez pomoči strokovnih delavcev. Spet drugi se v nekem trenutku odločijo, da bodo prenehali takoj in se le še vsake toliko časa spet vrnejo k določenemu vedenju. Doživljajo stalno hrepenenje po vrnitvi in po dejanju občutijo sprostitve. Vendar pa je veliko ljudi, ki ne morejo prenehati z odvisnostjo, ki lahko slej ko prej postane škodljiva ali celo smrtna. Tako je v nekaterih primerih samopoškodovanje enako drugim odvisnostim (Dombeck 2008).

O zasvojljivosti samopoškodovanja govorita tudi Gratz in Chapman (2009: 83). Pravita namreč, da samopoškodovanje osebi omogoča doseči omamo in zagon in je lahko zelo vznemirljivo ali poživljajoče. Ne ve se točno, zakaj samopoškodovanje v posamezniku vzbudi omamo. Možna razlaga je ta, da lahko rezanje ali povzročanje bolečine samemu

sebi sproži izločanje endorfinov, ki so naravni blažilci bolečine. Endorfini se sprostijo po intenzivni vadbi ali ob poškodbi telesa in tako posledično povzročijo naravno omamo. Prav tako kot omama od drog in alkohola je naravno mamilo, ki ga sproščajo endorfini, lahko zelo zasvojljivo in žene ljudi, da se še naprej zatekajo k samopoškodovanju.

1.2. MLADI IN VPLIV MEDIJEV

Mediji nas danes spremljajo na vsakem koraku in mnogi si ne predstavljamo dneva, preživetega brez uporabe vsaj enega izmed medijev. Če želimo poslušati svojo najljubšo glasbo, gledati svojo najljubšo oddajo ali pa izvedeti najnovejše novice, bomo po vsej verjetnosti prižgali radio, televizijo ali računalnik. Mediji pa so tisti, ki nam ponujajo te vsebine, ki nas zanimajo.

Z izrazom »medij« označujemo vsakršno sredstvo, ki omogoča komunikacijo do in med ljudmi in skozi katerega posredujemo različne informacije in sporočila. Med medije najpogosteje uvrščamo radio, televizijo, revije in časopise ter internet. Splošna javnost se na medije zanaša, ko si želi pridobiti informacije o političnem dogajanju, družbi, zabavi, novicah, zvezdnikih in drugem (Transue, Whitlock 2010: 1).

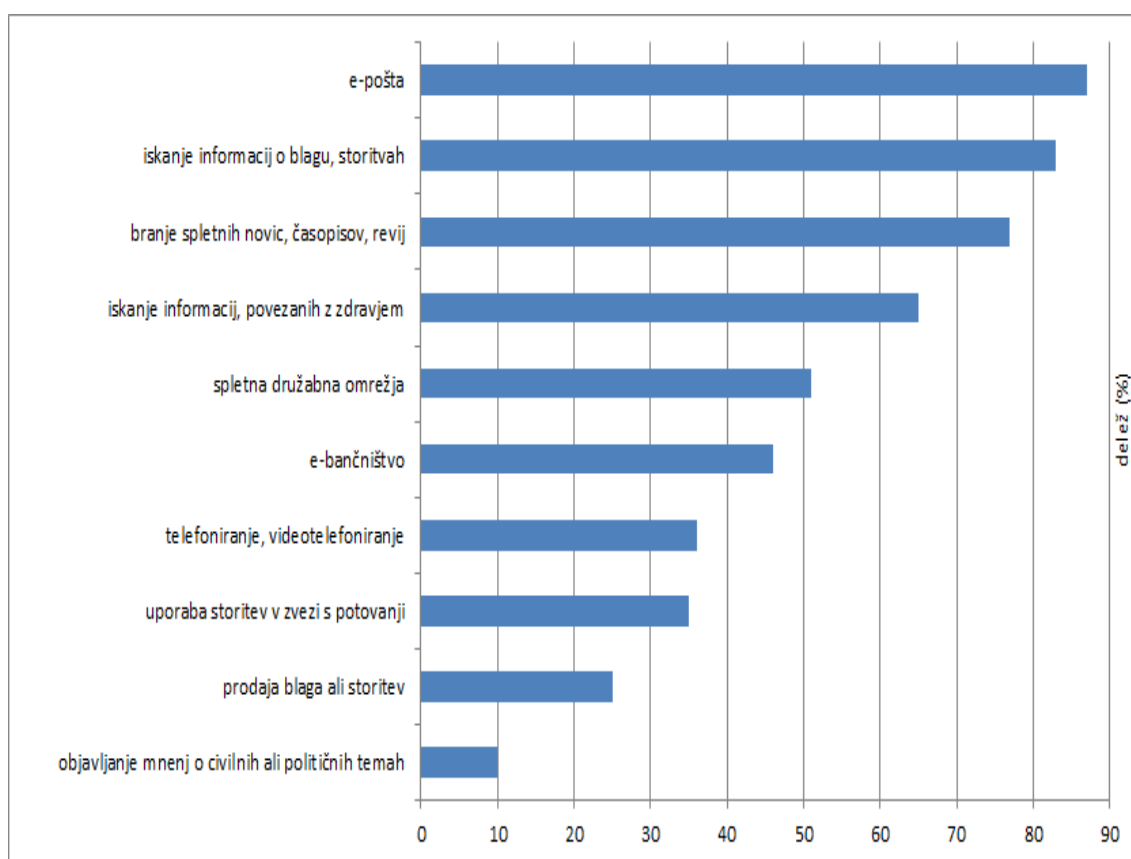
Tako kot nas mediji spremljajo na vsakem koraku pa tudi pomembno vplivajo na nas in naše razmišljanje. Postavljajo pravila, kako se obnašati, kaj je prav in kaj ne. Pogosto se ne zavedamo teh pomembnih učinkov medijev na nas. Televizija nas skozi filme in oglaševanje preplavlja z informacijami o tem, kdo in kakšni bi morali biti v naši kulturi. V naslednjem odstavku karikiram najbolj pogosta ideala za ženske in za moške, katera temelje so postavili mediji.

Če si ženska, naj bi po zunanjem videzu izgledala večno mlada, z velikimi očmi in dolgimi trepalnicami, ki se nasmiha s snežno belimi zobmi in ima postavo kot manekenka. Če ne ustrezaš tem idealom in veljaš za neprivlačno, potem ni ničesar, kar lahko storiš, da bi spadala med priljubljene in sprejete v družbi. Čeprav si pametna, s smislom za humor in prijazna, ne boš tako pomembna kot oseba s popolnim videzom poleg tebe. Tudi moški se srečujejo z ideali v svojem življenju, ki jim včasih ne morejo slediti. Od moškega je pričakovati, da dobro služi in preskrbuje družino, da je pameten in močan, tako fizično kot psihično (v Warren 2014).

Zgoraj omenjena ideala in še mnogo drugih pomembno vpliva na posameznike, še posebej na mlade, katerih identiteta se še razvija.

Zelo pomemben vir informacij v zadnjih letih je internet, preko katerega vsakodnevno pridobivamo različne informacije o skorajda vsem, kar si želimo izvedeti, za povezovanje z drugimi ljudmi, za nakupovanje prek spleta in drugo. Za kakšne potrebe ljudje največ uporabljamo internet, lahko vidimo na spodnji sliki (Statistični urad Slovenije 2015).

Slika 1.2.1: Namen uporabe interneta



Vir: statistični urad Slovenije, 2015

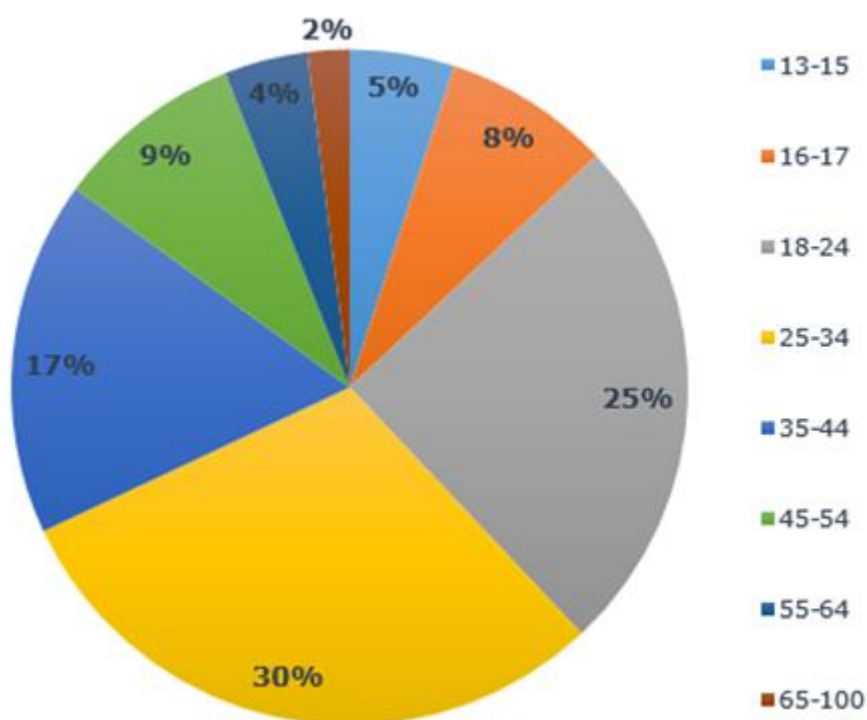
Kot je opazno iz Slike 1.2.1, je branje spletnih novic, časopisov tretji najpogostejši razlog za brskanje po spletu. Skoraj 80 % ljudi dnevno išče in bere informacije o tem, kaj se dogaja po svetu, kakšni so trenutni trendi ipd. Iz tega podatka lahko razberemo, da so mediji dandanes zelo popularni in imajo tako velik vpliv na mišljenje svojih uporabnikov. (v raziskavi so sodelovali posamezniki stari med 16 in 74 let)

O razširjenosti rabe interneta med mladimi pa govori tudi podatek, da ga kar 9 od 10 mladih uporablja vsak dan (Eurostat 2015).

Tukaj pa bi rada poudarila še pomembnost socialnih omrežij. Raziskava iz leta 2011 (Raba interneta v Sloveniji, 2011) kaže, da ima 60 % anketirancev oblikovan profil na vsaj enem od številnih spletnih socialnih omrežij (Facebook, Twitter, MySpace, LinkedIn idr.). Med temi prevladujejo mlajši, predvsem stari med 16 in 25 let (75 %), in ženske (63 % žensk v primerjavi s 57 % moških).

Splošno znano je, da je socialno omrežje Facebook eno izmed najbolj razširjenih omrežij po svetu in v Sloveniji. To prikazuje spodnja slika (Slika 1.2.2), ki kaže rezultate raziskave o rabi Facebooka med slovensko populacijo. Kar 25 % mladih dnevno obiskuje to socialno omrežje, na katerem lahko najdemo tudi veliko različnih skupin za iskanje takšnih in drugačnih informacij (Statistični urad Republike Slovenije 2013).

Slika 1.2.2: Starostna sestava uporabnikov Facebooka v Sloveniji – februar 2013



Vir: Statistični urad Republike Slovenije 2013

»Mladostniki uporabljajo internet, še zlasti družbena omrežja, ker jim pomaga razvijati občutek lastnega jaza; internetne vsebine namreč ponujajo velik repertoar identitetnih konceptov. [...] [S] pomočjo medijskih vsebin spoznavajo raznolike vzornike, idole in življenjske koncepte, o katerih se pogovarjajo v neposredni komunikaciji in prek interneta. Z določenimi se tudi identificirajo« (Erjavec 2015: 134)

1.2.1. KAKO MEDIJI VPLIVAJO NA MLADE?

Čeprav bi bilo nekoliko naivno govoriti o tem, da mediji »povzročajo« pojav določenih vedenj, raziskave poudarjajo, da mediji igrajo pomembno vlogo pri širjenju idej o določenem vedenju in pri normalizaciji nenavadnih in redkih vedenjskih vzorcev. Mediji igrajo pomembno vlogo tudi pri prepričevanju in nagovarjanju bralcev k temu, da poskusijo neko določeno vedenje, obnašanje, o katerem do trenutka, ko so prebrali njegov »scenarij«, sploh niso nikoli razmišljali. Ti scenariji mladim bralcem ponudijo, predlagajo model, kako se v določenih situacijah obnašati. Teorija o socialnem učenju govori, da se ljudje učimo preko vzorov, kot so starši, prijatelji, učitelji. Prav tako pa v to skupino spadajo tudi mediji, ki nam pomagajo oblikovati naše mnenje o tem, katera vedenja in načini razmišljanja so normalna, sprejemljiva in uporabna (Transue, Whitlock 2010).

Mnogi strokovnjaki velikokrat zabeleženo povezavo med mediji in nasiljem pripisujejo podobam, ki jih mladi vidijo v medijih in jih ponotranjijo. Na primer, gledanje nasilnega prizora lahko pripravi posameznika do nasilnega razmišljanja, čustev in ravnanj, kljub temu, da se ne zaveda, da so njegove misli in kasnejša dejanja povezana z nasilnim prizorom, ki ga je videl v preteklosti (Bondora, Goodwin 2005: 7).

Samopoškodovanje je, kot rečeno, med mladimi in mladimi odraslimi zelo pogost pojav in mnogi strokovnjaki trdijo, da se je samopoškodovanje v zadnjem desetletju močno povečalo. Glede na dobljene rezultate raziskav se naj bi samopoškodoval 1 od 10 mladih (Camelot Foundation 2006: 20) oziroma od 13 % do 25 % mladih (Whitlock, 2009: 2). Zanimivo je tudi to, da je fenomen med mladimi postal kar dobro poznan v relativno kratkem času. Čeprav je res, da ima večja odkritost in dovzetnost mladih o samopoškodovanju med svojimi vrstniki določen vpliv na širjenje fenomena, pa ima tudi prikaz in upodobitev samopoškodovanja v medijih določeno vlogo pri boljšemu poznavanju. Razumevanje vloge medijev pri »nalezljivosti« samopoškodovanja je zelo pomemben korak za zmanjšanje negativnega vpliva, ki ga mediji lahko imajo na vedenje mladih (Transue, Whitlock 2010).

Tudi Gorenc (2012) poudarja pomembnost vpliva medijev na mlade. Pravi, da je »z razvojem interneta in druge sodobne tehnologije na voljo vedno več podob, zgodb in sporočil o samopoškodbenem vedenju. Mladostnik se je lahko začel samopoškodovati, ker je na spletu morda našel informacije, da to pomaga tudi drugim do tega počutja. Razširjenost tovrstnih informacij je lahko koristna, saj tako mladostnik, ki se

samopoškoduje, vidi, da podobne stvari doživljajo tudi drugi in da ni edini, ki se spopada s tem. Preko spletnih forumov lahko posameznik dobi podporo vrstnikov pri reševanju svojih težav. Negativni vpliv teh spletnih strani pa je, da lahko vsebujejo informacije, ki spodbujajo nadaljevanje samopoškodbenega vedenja, kot so na primer navodila za samopoškodbe ali navodila kako skriti znake samopoškodbenega vedenja.«

Sedaj bom predstavila nekaj različnih virov medijev, v katerih se omenja pojem samopoškodovanja v pozitivni ali negativni obliki.

Viri medijev, ki vsebujejo koristne in konstruktivne informacije o samopoškodovanju:

- *Društvo za psihološko svetovanje Kameleon* (<http://svetovalnicakameleon.si/>)

Društvo se ukvarja z internetnim psihološkim svetovanjem vsem generacijam in nudi informacije o širokem spektru tem, ki zajema tako mlade kot tudi starejše.

- *TuSmo.si* (<http://tusmo.si/>)

Spletna stran, ki nudi nasvete za samopomoč in pomoč pri samopoškodovalnem vedenju.

- *Self-injury and recovery research and resources*: Cornell University, College of human ecology (<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/index.html>)

Spletna stran, ki nudi informacije za razumevanje, prepoznavanje, zdravljenje in preprečevanje samopoškodovanja.

- *Healthy place*: America's mental health channel (<http://www.healthyplace.com/>)

Spletna stran, ki nudi izčrpne informacije o duševnem zdravju tako s strani strokovnjakov kot s strani uporabnikov.

- *Brazgotine*: Rainfield Cheryl

Knjiga govori o mladostnici, ki je v otroštvu doživela zlorabo, zato se vsakodnevno sooča s strahom pred travmo in se z njim sooča z rezanjem po koži. Včasih pomisli tudi na samomor.

- *Izgubljena v sebi*: Špruk Kaja

Kratka proza govori o mlademu dekletu, ki je dolgo časa molčala o stiski, ki jo je preživljala. Preden se je zaupala bližnjim, je bila bolečina in stiska skrita v ranah po njenem telesu.

- *Helping children and young people who self-harm*: McDougall Tim, Armstrong Marie in Trainor Gemma

Strokovna knjiga, ki nam predstavi samopoškodovanje in poda nasvete za pomoč mladim, ki se samopoškodujejo.

- *Understanding repeated self-injury: a multidisciplinary approach*: Tantam Digby, Huband Nick

Strokovna knjiga, ki prav tako predstavi pojem samopoškodovanja in načine, kako premagati samopoškodovanje.

- *Samopoškodovanje*: Val 202
(<http://4d.rtvsllo.si/arhiv/ambulanta-202/174316899>)

Radijski intervju z Matejo Capek, ki predstavi svojo zgodbo o samopoškodovanju. Sedaj pomaga drugim, ki potrebujejo pomoč.

- Ko poškoduješ samega sebe: Oddaja Infodrom – TV SLO1
(<http://4d.rtvsllo.si/arhiv/infodrom/174322694>)

Prispevek na predstavi, kako so se intervjuvanci soočili z močnimi čustvi. Mlade, ki se samopoškodujejo, spodbuja, naj si poiščejo pomoč.

Viri medijev, ki vsebujejo neprimerna in destruktivna sporočila o samopoškodovanju:

- *How to remove blades from a disposable razor – how to cut*: YouTube
([https://www.youtube.com/watch?v=WzF1Iwg9JfE&oref=https %3A %2F %2Fw
ww.youtube.com %2Fwatch %3Fv %3DWzF1Iwg9JfE&has_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=WzF1Iwg9JfE&oref=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DWzF1Iwg9JfE&has_verified=1))

Videoposnetek prikazuje, kako odstraniti rezilo od britvice, in nazorno pokaže, kako se s tem rezilom porezati.

- *How to hide self harm scars with makeup*: YouTube
(<https://www.youtube.com/watch?v=ErkCPTaNRoA>)

Videoposnetek prikazuje, kako z ličili skriti sledi samopoškodb. V opisu videa avtor celo priznava, da samopoškodovanje podpira, ampak da bi lahko vidne posledice povzročile težave s starši in drugimi, zato jih je bolje skriti.

- *How do I safely self harm?*: Yahoo
(<https://uk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100329121459AA7KMy>)

Blog, ki govori o tem, kako se varno samopoškodovati. Uporabniki razlagajo oziroma podajajo navodila, kako pravilno uporabljati predmete za samopoškodovanje, kaj storiti po samopoškodbi, kateri del telesa je najbolj primeren za samopoškodbo ipd.

- *Hurt*: Nine Inch Nails (<https://www.youtube.com/watch?v=JI7LdCHgLgI>)

Pesem v prvi kitici poslušalcem sporoča o tem, kako je dejanje samopoškodovanja pesniku pomagalo pri tem, da se je ob rezanju zopet počutil živega. Bolečina ob rezanju po koži mu je dala vedeti, da še vedno čuti.

- *Bleed Like Me*: Garbage (<https://www.youtube.com/watch?v=r21Qza6vadU>)

Pesem govori o tem, kako neko dekle samo sebe izstrada, da bi se znebila vseh grehov in napak, ki jih je storila. Omenja še drugo dekle, ki s škarjami zareže v kožo in ob tem občuti olajšanje. Skozi celotno besedilo pesmi pa se pojavlja vprašanje: Ali lahko krvaviš kot jaz?

Na koncu bi rada poudarila, da so navedeni viri zgolj redki izmed mnogih. Obstaja še ogromno različnih virov, ki so konstruktivni ali destruktivni v povezavi s samopoškodovanjem ali pa nosijo sporočila, ki so tako konstruktivna kot destruktivna. Pomembno je, da se zavedamo, da je lahko dani vir za nekoga konstruktiven, medtem ko je za nekoga drugega destruktiven. Zgoraj navedena klasifikacija virov je zgolj moja subjektivna interpretacija konstruktivnosti oziroma destruktivnosti navedenih virov.

1.2.2. SO VSI MEDIJI ENAKI?

Uporaba medijev se razlikuje glede na spol in narodnost ter glede na zanimanja določene družbene skupine. Različne skupine mladih prejemajo različna sporočila, ki so usmerjena

in prilagojena njihovi skupini ali ustrezajo demografskim značilnostim skupine. Določene vrste medijev, kot so na primer spletne strani, glasba in televizijski programi, so prilagojeni določeni skupini mladostnikov. Eden izmed ciljev je poudarjanje, oglaševanje določenega vedenja ali stališča, za katerega je bolj verjetno, da se pojavlja v skupini, na katero medij cilja in tako privabi posameznike iz te skupine.

Medtem ko lahko nekateri mediji na življenje mladih vplivajo pozitivno s tem, da mladim dovoljujejo, da postanejo del njihovega delovanja in s tem zagotovijo občutek pripadnosti večji skupini z lastno identiteto, pa lahko druge vrste medijev z oglaševanjem in oblikovanjem vsebin pogosto izkoristijo to isto »taktiko« za približevanje svoje vsebine in posledično privabljanje mladih k zanimanju. Spletne strani, kot je na primer socialno omrežje Facebook, izkoristijo uporabnikove podatke za oglaševanje, ki se čimbolj približa uporabnikovim demografskim značilnostim in interesom. Tudi proizvodnje ciljajo na mlade z razkazovanjem svojih produktov kot izraza določenega življenjskega sloga. Na primer, nekatere tekstilne proizvodnje ustvarijo oglase tako, da z njimi prikazujejo mlade pripadnike »rolkarske« subkulture, ki se oblačijo v njihovo znamko, in tako medse privabijo še druge mlade. Mladi so skupina ljudi, na katere mediji zelo radi ciljajo, saj so zelo odprti za produkte in sporočila, ki najbolje sovpadajo z njihovo subkulturo in pogledom na svet (Transue, Whitlock 2010).

1.2.3. ZAKAJ SO MEDIJI POMEMBNI ZA MLADE?

Mediji so za mlade pomembni iz več razlogov. Eden izmed njih je ta, da so mediji zelo pomemben način, preko katerega se mladi učijo o svoji družbi in vrstnikih. Preko medijev mladi opazujejo in se učijo, katere so pomembne kulturne norme in vrednote, ter tako oblikujejo ideje o tem, kaj se od njih v okolju pričakuje in kaj njihova družba vrednoti kot pomembno in sprejemljivo. Adolescenca je pomembno obdobje odraščanja, v katerem mladi preizkušajo različne socialne vloge in osebnosti. V tem obdobju so mediji še kako pomembni, saj mladim ponujajo različice potencialnih identitet, s katerimi se lahko poistovetijo in jih vzamejo za svoje. Mediji imajo tako lahko vlogo pri omejevanju ali definiranju percepcije mladih o tem, kdo so lahko ali ne smejo biti in kdo naj bi bili ali kdo naj ne bi bili (Transue, Whitlock 2010).

Eden izmed medijev, katerega uporaba je vedno večja in ki je zelo pomemben za mlade, je internet. Internet lahko predstavlja varno okolje, kjer imajo mladi možnost raziskovanja svojih idej in misli, ali pa je to okolje, kjer lahko brez strahu, da bi bili stigmatizirani ali obsojani s strani drugih, postavljajo vprašanja o temah, ki jih zanimajo. Na primer, posamezniki, ki se samopoškodujejo, raje poiščejo podporo in pomoč na spletu preko podpornih skupin, kot pa da bi se osebno pogovorili z učitelji ali prijatelji, ker se bojijo, da bi bili potem označeni za norega ali osebo, ki samo išče pozornost. Slaba stran pa je, da lahko najstniki, ki se za pomoč preveč zanašajo na internet, zanemarijo druge vire podpore in pomoči v njihovem življenju (Whitlock *et al.* 2006: 15-16).

Uporaba interneta narašča in to lahko vpliva tudi na komunikacijo, ki poteka iz oči v oči. Ta vrsta komunikacije dandanes upada, saj se interakcije preko spletnih strani znatno povečujejo. Znanstveniki poudarjajo še, da te vrste odnosov pogosto zadovoljijo potrebo po komunikaciji z drugimi in so zato nadomestilo komunikaciji iz oči v oči (Shaw, Gant 2002: 158).

Še eno skrb vzbujajoče dejstvo pa je to, da so nekateri viri, ki ponujajo različne informacije, nezanesljivi, neustrezni in celo nevarni (Whitlock *et.al.* 2006: 16).

Torej, če hočemo razumeti vlogo medijev v življenju mladih, moramo ne le raziskati, katere medije mladi uporabljajo, temveč moramo tudi razmisliti in upoštevati razloge, zakaj se obračajo na določene vire.

1.2.3.1. SOCIALNA NALEZLJIVOST

V nadaljevanju predstavljam še en pomemben razlog, zakaj so mediji tako zelo pomembni za mlade in njihovo interpretiranje informacij, ki jih sprejemajo preko medijev. Govorila bom o »socialni nalezljivosti« medijev, preko katerih se širijo raznolike ideje med mladimi.

Teorija socialne nalezljivosti govori o tem, da se lahko ideje in vedenja, kot neka bolezen, širijo v populaciji nenamerno in nehote. Posamezniki se lahko »oprimejo« nove oblike vedenja oziroma obnašanja od drugih ljudi ali medijev, s katerimi so v kontaktu. Za enega izmed primerov lahko vzamemo epidemijo samomorov. Raziskave dosledno kažejo, da poročanje medijev o samomorih lahko vpliva na povečanje števila samomorov na območjih, ki so izpostavljena prvotnim poročilom (Transue, Whitlock 2010).

Mladi so bolj dovzetni za prejemanje novic, v tem primeru glede samomora, kot odrasli in prav zato so mediji zaradi povečevanja samomora, nasilja in drugih nezdravih vedenjskih vzorcev posebno nevarni za ranljive mladostnike (Bondora, Goodwin 2005: 9).

Eden izmed negativnih vplivov medijev na mlade pa je tudi ta, da mediji s svojim vplivom opravičujejo določene negativne vedenjske vzorce, kot sta samopoškodovanje ali nasilje proti drugim osebam (Bondora, Goodwin 2005: 8).

Na tak način lahko med drugim vplivajo televizijske oddaje, kot sta na primer *Beg iz zapora* (*Prision Break*) ali pa *Sedma nebesa* (*Seventh Heaven*) v katerih se glavni karakterji samopoškodujejo z namenom pomiritve samega sebe in soočanjem s težkimi situacijami. Opazovanje likov v oddaji ali filmu, kako se samopoškodujejo, še posebej, če se to dogaja pogosto, lahko poveča tveganje pri gledalcih, da tudi sami poizkusijo z dejanjem. Še večje tveganje obstaja, če otrok ali mladostnik v liku, ki se samopoškoduje, vidi idola (Transue, Whitlock 2010).

1.2.4. TRENDI UPODOBITVE SAMOPOŠKODOVANJA V MEDIJIH

Omemba samopoškodovanja se je v medijih od leta 1980 izjemno povečala. Količina vsebine, povezane s samopoškodovanjem, se je povečala v glasbeni in filmski industriji, kot tudi v tiskanih medijih. Vsebine o samopoškodovanju pa so se še posebej povečale na internetu, največ v obliki spletnih podpornih skupin in forumov. V upodobitvah samopoškodovanja v filmih in na televiziji najpogosteje spremljamo predmestno dekle bele polti v njenih najstniških oziroma zgodnjih dvajsetih letih. Vendar se moramo zavedati, da ta profil »težavnega dekleta«, ki se reže, predstavlja le eno podskupino ljudi, ki se samopoškodujejo, in ne vseh ostalih, ki se zatekajo k drugačnim oblikam samopoškodovanja. Raziskave kažejo, da je samopoškodovanje prisotno med vsemi narodnostmi in socio-ekonomskimi skupinami, ter se prav tako pojavlja pri obeh spolih. Raziskave prav tako kažejo, da je rezanje le eden izmed najpogostejših načinov samopoškodovanja, ni pa edini. Način samopoškodovanja je lahko pri moških drugačen kot pri ženskah. Na primer, moški so bolj nagnjeni k pretepanju samega sebe ali pa izzovejo pretep z namenom, da se poškodujejo (Transue, Whitlock 2010).

1.3. POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODOUJEJO

Ko se mlada oseba sooča z negativnimi čustvi v svojem življenju, ob sebi potrebuje osebo, ki je razumevajoča in ne obsoja njenega samopoškodovanja. Normalno je, da odrasli včasih reagirajo šokirano ali preveč razburjeno, ko spoznajo, da se njihov mladostnik samopoškoduje, vendar bi se morali takim reakcijam izogibati, saj se s tem občutek nerazumevanja in pomanjkanja nadzora še poveča. Panika in prevelika čustvena reakcija v mladostniku vzbudi strah, zato je ključnega pomena, da odrasli v tem primeru ostanejo mirni in si vzamejo čas za pogovor o tem, kaj bi bil naslednji korak za prenehanje samopoškodovanja. Od strokovnjakov se pričakuje, da so pri obravnavi mladostnika čim bolj objektivni in ne vpletajo svojih čustev v odnos, vendar še vedno razvijejo določeno stopnjo empatije, potrebno za razumevanje in podporo na poti do ozdravitve.

Tudi Gratz in Chapman (2009: 20) poudarjata, kaj se pričakuje od osebe, ki nudi pomoč posamezniku, ki se samopoškoduje. Pomembno je da:

- se zaveda, da samopoškodovanje ni isto kot samomor;
- ima znanja, izobrazbo in izkušnje z alternativnimi načini soočanja s samopoškodovanjem;
- nima predsodkov o ljudeh, ki se samopoškodujejo;
- ve, kako se samopoškodovanje obravnava in zdravi;
- je pripravljen na delo s posameznikom, ki se samopoškoduje.

Kot rečeno, so razlogi, zaradi katerih se posameznik samopoškoduje, zelo različni. Te razloge odkrivamo z raziskavami in prek zgodb, ki nam jih zaupajo mladostniki. Široka mednarodna raziskava je pokazala povezavo med samopoškodovanjem in stresnimi dogodki v življenju, alkoholizmom in zlorabo drog, nasiljem in zanemarjanjem v otroštvu, nasiljem v družini in duševnimi motnjami. Ni vedno možno odstraniti teh povzročiteljev stresa, vendar pa je zelo pomembno, da se osredotočimo na pomoč mladostniku, da najde bolj funkcionalno pot za reševanje težav (McDougall *et al.* 2010: 59).

Za pomoč mladim, ki se samopoškodujejo, moramo kot strokovnjaki in kot laični odrasli vedeti nekaj stvari. Prvič moramo pridobiti čim več znanja o razvoju mladostnika in mladega odraslega. Čedalje bolj se poudarja, da preprečevanje težav v otroštvu in zgodnje vključevanje strokovnih služb zagotovi boljše izide kot pa ukrepanje v mladostništvu ali odraslosti. Starši lahko podporo dobijo v različnih centrih in strokovnih službah, kot so

družinski centri, porodnišnice, vrtci, materinski domovi, zdravstveni domovi itd. Dalje moramo razširiti svoja prizadevanja s tem, da vključujemo mlade in povečamo dostop do podpore in pomoči za mlade, ki to potrebujejo. Zavedati se moramo, da so mediji, še posebej internet, zelo pomembni v mladostnikovem življenju. Vse več jih uporablja socialna omrežja in elektronska sporočila za komunikacijo o samopoškodovanju. Potrebno je raziskati vplive medijev, saj mladim ponujajo pozitivne vire, vendar prav tako tudi negativne, ki pa jih ni malo. Tretjič pa moramo raziskovati, razvijati in ponujati mladim različne vire za pomoč pri prepoznavanju lastnih potreb. Kot profesionalci moramo prevzeti odgovornost za preverjanje svojih lastnih mnenj in prepričanj o samopoškodovanju. Prizadevati si moramo, da si ne ustvarjamo obsodb in predsodkov o mladih, ki se samopoškodujejo, in namesto tega ponudimo podporo, razumevanje in sočustvovanje. Poseben poudarek je na zmanjšanju stigme, saj ta prepričanja resno vplivajo na otroke, mlade in na družbo kot celoto (McDougall *et.al.* 2010: 59-60) Menim, da je eden ključnih korakov pri zmanjševanju stigme ozaveščanje o samopoškodovanju, ki lahko poteka preko medijev, s katerimi se soočamo na dnevni ravni, v šolah preko raznih delavnic in predavanj itn.

1.3.1. STROKOVNA POMOČ

Strokovna pomoč je ena izmed vrst pomoči, ki jo lahko prejme mladostnik, ki se samopoškoduje. Med strokovnjake lahko uvrstimo psihologe, psihiatre, socialne delavce in razne druge svetovalce.

Ko se odločamo o vrsti pomoči, moramo kot strokovnjaki preučiti dejavnike tveganja in varovalne dejavnike.

Med dejavnike tveganja uvrščamo (McDougall *et al.* 2010: 131-133):

- spol,
- samopoškodovanje v preteklosti,
- duševne motnje,
- brezupje ali pomanjkanje življenjskih ciljev,
- impulzivnost,
- pomanjkanje podpore s strani družine in prijateljev,

- nasilje s strani vrstnikov,
- slabo sposobnost spopadanja ali reševanja problemov,
- zlorabe v preteklosti,
- zlorabo substanc,
- priložnost za samopoškodovanje.

S samopoškodovalnim vedenjem pa se pogosto povezujejo še naslednji dejavniki tveganja (Hornor 2016: 262):

- trpinčenje v otroštvu (spolna zloraba, čustvena zloraba, psihična zloraba, zanemarjanje),
- prekomerno uživanje alkohola ali drog s strani staršev,
- izpostavljenost nasilju v družini,
- težave v duševnem zdravju staršev (depresija, tesnoba, duševna zaostalost, in še druge diagnoze, povezane z duševnim zdravjem),
- revščina.

Larkin (*et.al.* 2014: 9) pa dodaja še:

- finančne težave,
- težave v odnosu z drugimi ljudmi (družbena izolacija),
- mnenje posameznika o samopoškodovanju.

Ko sestavljamo oceno o posamezniku, ki se samopoškoduje, moramo poleg dejavnikov tveganja preučiti še varovalne dejavnike. Ti so zelo pomembni vidiki posameznikovega osebnega prostora, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju vpliva tveganj, s katerimi se sooča. Varovalni dejavniki lahko pomagajo doseči pozitivne izide, tudi če se posameznik sooča z negativnimi dogodki v življenju ali visoko stopnjo stresa. Ti dejavniki so:

- osebni viri – čustvena prožnost,
- močna povezanost in podpora s strani družine in prijateljev,
- sposobnost uporabe znanj za reševanje problemov in strategij za soočanje s težavami,
- dostop do strokovne pomoči,
- prepovedan oziroma omejen dostop do nevarnih predmetov, s katerimi bi se lahko posameznik samopoškodoval,

- življenjska vodila, ki pomagajo pri preprečitvi samopoškodovanja in omogočajo samoohranitev,
- vključenost in zadovoljstvo v šoli (op. cit.: 142).

Na začetku sodelovanja med strokovnjakom in osebo, ki potrebuje pomoč, je potrebno vzpostaviti delovni odnos. Gabi Čačinovič Vogrinčič (*et al.* 2008: 9) našteje elemente delovnega odnosa:

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje.

Ob začetku delovnega odnosa strokovni delavec skupaj z uporabnikom sklene dogovor o sodelovanju, ki je ključnega pomena, da se vzpostavi delovni odnos. Strokovni delavec se skupaj z uporabnikom dogovori, na kakšen način bo delo potekalo, ter opiše svojo vlogo in vlogo vseh udeleženi v problemu. Vzpostavitev in varovanje varnega prostora za delo ter poudarek na delu v sedanjosti so ključnega pomena za razumevanje in soustvarjanje odločitev in možnih izidov (op. cit.: 9–10).

Ko je dogovor o sodelovanju sklenjen, sledi instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev, ki sta temelja delovnega odnosa. Bistvo koncepta je torej, da tako strokovni delavec kot vsi udeleženi v problemu podajo svoje definicijo problema, svoje videnje in tako skupaj ustvarjajo možne rešitve in želene izide (op. cit.: 10).

V delovnem odnosu je zelo pomembno tudi, da strokovni delavec v procesu pomoči deli tudi svoje zgodbe in izkušnje. Čačinovič Vogrinčič (op. cit.: 10-11) pravi, da se strokovni delavec »[...] osebno odziva [...], ravna empatično, osebno se odzove v odnosu, ki nastaja.«

Torej, »[...] osebno vodenje je vloga strokovnega delavca, saj strokovno ravnanje pomeni vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam oziroma k dobrim izidom« (op. cit.: 10–11).

1.3.1.1. *PRIPOROČILA ZA STROKOVNE DELAVCE*

Eden izmed glavnih namenov strokovne pomoči je, da se ocenijo dejavniki tveganja, saj se na podlagi tega določi, kako in kakšno vrsto pomoči potrebuje posameznik, ki se samopoškoduje.

Primer vprašanj za zbiranje podatkov o posamezniku, ki se samopoškoduje, navedeta Lewis in Heath (2015: 528) v svojem raziskovalnem članku o samopoškodovalnem vedenju med mladimi:

1. Na splošno preverimo, kako stresno je življenje mladostnika zadnjih nekaj tednov, mesecev.
 - Mladostnika povabimo, da spregovori o stresnih dejavnikih v njegovem življenju.
2. Na splošno preverimo, kakšno je bilo mladostnikovo počutje v tem času.
 - So bili prisotni znaki depresije, tesnobe ali oboje?
3. Na tej točki mladostniku predstavimo dejstvo, da se posamezniki, ki se soočajo s stresom, tesnobo ali razpoloženskimi motnjami, pogosto tolažijo oziroma zamotijo z vedenji, kot je samopoškodovanje.
4. Mladostnika vprašamo, ali se je kdaj zatekel k podobnim strategijam, s katerimi se je soočal s stresom in čustvi.
5. Če mladostnik odgovori s pritrdilnim odgovorom, potem sledimo naslednjim korakom.
 - Takoj raziščemo, kateri način samopoškodovanja mladostnik prakticira, ter se pozanimamo, ali je prisotno tveganje za samomor.
 - Določimo začetek samopoškodovalnega vedenja.
 - Ovrednotimo trenutno frekvenco in način samopoškodovanja ter resnost telesnih poškodb.
 - Pozanimamo se, ali mladostnik poleg samopoškodovanja uživa še kakšne substance.
 - Vprašamo, ali in kdo ve za samopoškodovanje.

1.3.1.2. DELO Z UPORABNIKOM

Pri raziskovanju uporabnikovega problema pa se ne osredotočamo le na sam problem in dejavnike tveganja, temveč tudi na uporabnikove varovalne dejavnike ter odkrivamo in uporabljamo njegove vire moči. Kot pravi Čačinovič Vogrinčič, delujemo iz uporabnikove perspektive moči. (Čačinovič Vogrinčič 2007: 57)

Pri delu z uporabnikom lahko uporabljamo različne načine in tehnike raziskovanja in sodelovanja. V knjigi *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika* Čačinovič Vogrinčič skupaj s sodelavci (2008: 19) predstavi model kratkega, k rešitvi usmerjenega projekta pomoči, ki je uporabna in konkretna opora za raziskovalne pogovore. Izbrani elementi modela so:

- raziskovanje življenja uporabnika,
- zbiranje kratkega opisa problema,
- postavljanje odnosnih vprašanj,
- raziskovanje ali sledenje izjemam, raziskovanje situacij, ko do problema ni prišlo oziroma uspešnim oblikam soočenja z njimi,
- uporaba lestvice za določanje teže problema,
- vprašanja, ki spodbujajo ravnanje obvladanja in motivacije,
- vprašanje o čudežu,
- pogajanje o spremembi,
- dajanje pohval in nalog.

RAZISKOVANJE ŽIVLJENJA UPORABNIKA

Pogovor je usmerjen predvsem na interese, motivacijo, verovanja, kompetence v življenju uporabnika. Raziskovanje poteka v začetnem delu sodelovanja (op. cit.: 19).

ZBIRANJE KRATKEGA OPISA PROBLEMA

»Vprašanja, ki se uporabljajo v oporo, so te vrste: Kaj bi se moralo zgoditi, da bi vi rekli, da se je splačalo priti? Kaj bi moralo biti drugače, če bi nam uspelo rešiti problem samopoškodovanja, ki vas je pripeljal sem? [...] Kako dolgo se uporabnik samopoškoduje? Kako pogosto se uporabnik samopoškoduje? V kakšnih situacijah? Kdo so drugi udeleženi in kako? Kakšna je razlaga vzroka za samopoškodovanje? Kaj je uporabnik poskušal napraviti sam, da bi preprečil tveganja za samopoškodbeno vedenje?« (op. cit.: 20)

POSTAVLJANJE ODNOSNIH VPRAŠANJ

»Odnosna vprašanja pomagajo razbrati socialno konstrukcijo problema. To so vprašanja kot: Kaj bi rekla vaša mati? Bi bil oče presenečen, če bi se vam uspelo prenehati samopoškodovati? Ta vprašanja pomagajo uporabniku, da pogleda na situacijo iz meta-perspektive, omogočajo pogled iz perspektive tretjega, omogočajo raziskovanje socialne mreže« (op. cit.: 20).

RAZISKOVANJE ALI SLEDENJE IZJEMAM, RAZISKOVANJE SITUACIJ, KO DO PROBLEMA NI PRIŠLO OZIROMA USPEŠNIM OBLIKAM SOOČENJA Z NJIMI

Pri raziskovanju uporabnikovega problema je pomembno, da vztrajamo pri izjemah, dobrih preteklih izkušnjah, saj je tukaj možen vir odkrivanja moči. Raziskujemo, kdaj je bila zadnja izjema, kako se razlikuje ta situacija od tiste, ki je problem, kdo je bil udeležen, ko se je izjema zgodila (op. cit.: 20).

UPORABA LESTVICE ZA DOLOČANJE TEŽE PROBLEMA

»Temeljno vprašanje za uporabo te tehnike se glasi: Kam bi razvrstili težavnost problema na lestvici od 1 do 10, če 1 pomeni, da ste v težavah vsak dan, 10 pa, da ste se naučili ravnati z njim in ga rešili? Tehnika je zelo uporabna za pojasnitev. Uporabljamo jo lahko tudi, da bi raziskovali napredek: Kaj se mora zgoditi, da pridete od mesta 2 na mesto 5? Lestvica pomaga razbrati in oblikovati rešitve, opredeliti domače naloge, lahko se kombinira z vprašanjem o čudežu« (op.cit.: 20-21).

VPRAŠANJA, KI SPODBUJAJO RAVNANJE OBVLADANJA IN MOTIVACIJE

Ta vprašanja se lahko opirajo na lestvico, omenjeno v prejšnjem odstavku. Na primer, »[č]e mesto 10 na lestvici pomeni, da ste pripravljeni narediti vse, kar je v vaši moči, da problem rešite, in 1, da vam pravzaprav ni do rešitve – kam bi postavili sebe? Iz takih vprašanj lahko skupaj z uporabnikom razberemo, ali je problem pretežak, ali se uporabnik čuti nemočnega, ali je treba določiti delne dobre izide, ali je uporabnik motiviran za druge cilje« (op. cit.: 21).

VPRAŠANJE O ČUDEŽU

Vprašanje o čudežu »[...] odpira nov pogled v možno, zaželeno, sanjano, oziroma pokaže, da uporabnik še nima besed, da bi na vprašanje odgovoril« (op. cit.: 21). Strokovni delavec

uporabniku predstavi zgodbo o čudežu, ki se je zgodil čez noč. Ko se uporabnik zbudi, težava izgine. Ni več stresnih dejavnikov, ki v uporabniku spodbujajo težnjo po samopoškodovanju. Strokovni delavec postavi različna vprašanja, kot so, na primer: Kaj je drugače?, Kaj se je zgodilo oziroma spremenilo od prejšnjega dne? itn. S pomočjo takih vprašanj se razkrijejo rešitve, ki ji uporabnik ubesedi.

POGAJANJE O SPREMEMBI

»Na podlagi raziskanega skozi vprašanja o čudežu, uporabe lestvice, odnosnih vprašanj ... strokovni delavec začne pogajanja o možnem prvem koraku, o uresničljivi spremembi. Poudarek je na zaključku procesa razumevanja, sporazumevanja, dogovora, ki je soustvarjen in mogoč. Sprememba je [...] konkretna, definirana kot dejanje, kot razviden, prepoznaven korak« (op. cit.: 21).

DAJANJE POHVAL IN NALOG

Zelo pomemben element procesa pomoči je dajanje pohval in nalog. Strokovni delavec naj bi uporabniku podal štiri do pet pohval ali priznanj za sodelovanje v procesu pomoči. Dajanje pohval je zahtevno, saj terja delo, da se napredek, dobro, moč prepozna. Nato sledijo naloge, ki jih določimo do naslednjega srečanja (op. cit.: 22).

Na koncu bi rada poudarila še to, da je osebno počutje strokovnjaka eden izmed pomembnih dejavnikov za uspešno sodelovanje med njim in uporabnikom. V svojem delu se soočamo s težko problematiko, z različnimi situacijami, ki od nas zahtevajo veliko lastne energije in čustvene vpletenosti. Zato je pomembno, da si tudi sami poiščemo podporo in pomoč, ko to potrebujemo. Eden izmed takih »prostorov« je supervizija.

»Supervizija je posebna metoda spremljanja dela strokovnih delavcev in podpora njihovem strokovnemu in osebnemu razvoju« (Milošević Arnold 2009: 3).

Supervizija je proces, v katerem poteka učenje kot specifičen odnos. Ta specifičnost pomeni, da se s pomočjo supervizije ne učimo na klasičen način, temveč tako da reflektiramo lastne izkušnje pri delu in jih primerjamo z izkušnjami drugih. Supervizija daje strokovnjakom tudi podporo za obvladovanje stresov v profesionalnem kontekstu in pomeni spodbudo za osebni razvoj strokovnjaka. Ob podpori supervizije strokovnjak razvija svoje kompetence, se usposobi za avtonomno opravljanje profesionalnih vlog in razvije svojo profesionalno identiteto. S sodelovanjem v superviziji strokovnjak pridobiva na moči, da lažje vzdrži pri svojem delu, hkrati pa supervizija pomeni vzpostavitev

profesionalnih mrež, v katerih se prepletata formalni in neformalni vidik. Uporabnikom pa supervizija zagotavlja kakovostne storitve (op. cit.: 5–6).

1.3.2. PODPORA S STRANI DRUŽINE IN PRIJATELJEV

Samopoškodovanje mladostnika vpliva ne samo nanj, temveč tudi na ljudi, ki so mu blizu, naj bodo to družina in prijatelji, zdravstveni delavci ali učitelji. Povzroči lahko visoko stopnjo strahu, stresa, frustracij in tesnobe vsem vpletenim in včasih niso samo posamezniki, ki se samopoškodujejo, tisti, ki potrebujejo podporo s strani zdravnika, družine ali bližnjih prijateljev.

Najpomembnejša stvar pri pomoči zaradi samopoškodovanja je, da se vsaka epizoda vzame resno. Čeprav v velikem številu telesna poškodba ni hujša in smrtno nevarna, mora biti samopoškodba in tesnoba, ki jo samopoškodba lahko povzroči, vedno obravnavana in ocenjena s strani zdravnikov in če je možno, tudi strokovnjakov s področja duševnega zdravja.

Raziskava kaže, da si posamezniki, ki se samopoškodujejo, največkrat najdejo pomoč pri družinskih članih in prijateljih (Fortune *et al.* 2008:10), zato je še kako pomembno, da se pri skrbi za osebo, ki se samopoškoduje, zavedamo svojih meja in sposobnosti ter da ustrezno poskrbimo tudi zase. Če dobimo občutek, da smo s strani osebe, ki se samopoškoduje, zavrženi ali odrinjeni stran, to poskušamo ne vzeti preveč osebno. Odločitev posameznika za samopoškodovanje ni naša krivda. Pomembni drugi, ki so blizu posamezniku, lahko izražajo veliko različnih čustev, ki se raztezajo od panike, jeze in brezupja do sovraštva. Kot rezultat tega so posamezniki, ki se samopoškodujejo, ponavadi deležni slabe podpore in malo tolažbe, ko iščejo pomoč. Družina in prijatelji se pogosto počutijo neprimerne za pomoč ali pa ne vedo, kako bi se odzvali. Posamezniki, ki se spopadajo s samopoškodovanjem, so zelo občutljivi na čustva bližnjih in kaj kmalu začutijo frustracijo, jezo in zavrnitev. Opazili ali pa predstavljali si bodo paniko, jezo, brezup, sovraštvo ali odpor, razen če jih prepričamo, da se motijo (NHS Health Scotland 2006: 12–13).

Dejanje samopoškodovanja moramo obravnavati resno kot dejanje, ki potrebuje takojšno zdravniško oskrbo. Ničesar ne smemo obravnavati kot nepomembno, tudi če je le majhna

praska ali opekline od cigaretne ogorka. Po zdravniški oskrbi lahko osebo, ki se samopoškoduje, vprašamo, ali bi lahko kako preprečili samopoškodbo. Možno je, da se oseba sploh ne bo odzvala ali pa bo reagirala jezo, saj čuti pritisk s strani drugih ali pa se počuti ponižano. Vendar nam to ne sme vzeti volje in poguma. Da pogovor steče, traja nekaj časa, zato moramo vztrajati. V kasnejšem procesu pomoči je priporočljivo, da se ne osredotočamo toliko na samopoškodovanje, temveč na konstruktivne načine spopadanja, ki jih posameznik razvije. Preusmeritev pozornosti pa se lahko izkaže za neprimerno, če nam oseba, ki se samopoškoduje, s tem hoče nekaj sporočiti. Čeprav je to lažje reči kot storiti; se poskusimo ne jeziti na osebo zaradi samopoškodovanja, kajti jeza le okrepi žalost in razočaranje, ki ju že tako ali tako čuti (op. cit.: 13).

Nikoli ne smemo podcenjevati ali minimalizirati bolečine, s katero se posameznik spopada, ne glede na to, ali se nam ta zdi precenjena. Poskušamo se izogibati trditvam, kot je: »Saj ni tako hudo.«, saj lahko s tem porinemo nekoga čez rob. Stopnja samopoškodbe ni merilo za to, kako močna oziroma globoka je notranja bolečina. Zavedati se moramo, da vsak vidi svet skozi drugačne oči in da je lahko za posameznika, ki se samopoškoduje, tesnoba, s katero se spopada, življenjskega pomena, nam drugim pa se zdi le nekaj vsakdanjega in nepomembnega. Osebi moramo dati vedeti, da razumemo njihovo tesnobo in stres ter da smo tam z namenom, da jim nudimo podporo in pomoč (op. cit.: 13-14).

V času, ko se nam zdi, da je posameznik ravno pred tem, da se samopoškoduje, mu stojimo ob strani in mu izrekamo spodbudne besede do trenutka, ko težnja mine. Osebni kontakt je v pomoč takrat, ko je razmerje med osebama pristno in kjer je stopnja zaupanja zadostna. Dajati podpro zna biti težko in stresno, zato morajo osebe, ki nudijo pomoč, poskrbeti tudi zase. Sami sebi postavimo meje, do katerih zmoremo, in moramo se zavedati, da ne moremo ves čas stati ob strani tistim, ki nas potrebujejo. Podporo lahko najdemo v podpornih skupinah, kjer se srečujejo starši ali druge bližnje osebe, ki se prav tako soočajo s samopoškodovanjem. Tu lahko izrazimo svoja čustva, strahove in jezo, ki jih ne moremo drugje (op. cit.: 14).

1.3.3. SAMOPOMOČ

Med prebiranjem literature o samopoškodovanju sem zasledila veliko možnih načinov, na katere lahko pomagamo mladostnikom, ki se samopoškodujejo. Eden izmed načinov pa se

razlikuje od ostalih. To je samopomoč, ki je, kot jo opredeljuje Ramovš (2003: 379), »[...] socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam [...]«.

Fortune (*et al.* 2008: 6–9) kot najpogostejše razloge, zaradi katerih si posameznik, ki se samopoškoduje ne najde pomoči, navaja: mnenje posameznika, da se lahko s samopoškodovanjem sooči sam; mnenje posameznika, da tako ali tako nobeden ne bi razumel njegove stiske; posameznik ne želi pomoči ali pa meni, da je ne potrebuje; mnenje posameznika, da bi z zaupanjem prizadel druge in povzročal skrbi; strah posameznika pred predsodki drugih, kot je na primer, da le išče pozornost; posameznik ne poišče pomoči zaradi občutka sramu, strahu, osamljenosti ali se počuti neumnega.

Mnogi posamezniki se sramujejo svojega samopoškodovanja. Počutijo se neumne in šibke, ker škodujejo sami sebi. Čutijo potrebo po tem, da samopoškodbe skrivajo pred drugimi, saj menijo, da pomembni drugi tega ne bodo sprejeli in razumeli. Skrbi jih, da ji bodo drugi obtoževali za to, kar počnejo, na njih gledali zviška in da se jim bo njihovo dejanje gnusilo. Vsa ta občutenja vodijo posameznike, ki se samopoškodujejo, v še globljo samoto in izolacijo od drugih ljudi, kjer je potrebno samopoškodbe skriti, da jih noben drug ne opazi (Tracy 2012).

Če se posameznik, ki se samopoškoduje, odloči za samopomoč, je pomembno, da se zaveda, da si izbere takšno pomoč, ki njemu najbolj ugaja. Pomoč si lahko poišče v raznih knjigah, priročnikih, leksikonih in na spletu. V nadaljevanju pa bom predstavila nekaj uporabnih napotkov, ki so v pomoč mladim, ki svojih dejanj ne želijo izpostavljati drugim ali pomoči s strani bližnjih ali strokovnjakov ne želijo.

1.3.3.1. MOTIVACIJA

Dobra in močna motivacija je potrebna, da se posameznik, ki se sooča s samopoškodovanjem, sploh odloči, da si poišče pomoč oziroma si pomaga sam po svojih najboljših močeh.

»Če nimamo motivacije, smo težko uspešni, saj nimamo potrebne volje, da bi dosegli naš cilj« (Capek 2012).

1.3.3.2. GLASBA

Glasba je eden izmed načinov, s katerim si lahko posameznik, ki se samopoškoduje, pomaga sam. »Glasba je nekaj, kar nas spremlja vsak dan. Redko pa se zavedamo, da ima zelo močan vpliv na naše razpoloženje in telo. To je najbolj opazno, ko se v sebi soočamo s strahom, jezo, tesnobo ... Če smo žalostni, nas lahko besedilo ali melodija neke pesmi spravita v jok. Rečemo, da se nas je pesem dotaknila ali da smo se v pesmi našli« (Capek 2014).

Capek (op. cit.) še poudarja, da je pri poslušanju glasbe zelo pomembno, da je mladostnik pozoren, kakšen vpliv ima glasba nanj. Če vpliva na način, da njegovo jezo še povečuje in ta preraste v bes, potem naj s poslušanjem preneha. Neprimerna zvrst glasbe lahko še bolj spodbudi željo po samopoškodovanju.

1.3.3.3. GIBANJE

Zdravje (tako fizično kot psihično) in redno telesno gibanje sta po mnenju mnogih strokovnjakov in znanstvenikov tesno povezana. Telesna dejavnost ohranja splošno vitalnost in je pogoj za usklajenost duševnih in telesnih funkcij. Športa se mnogi mladi izogibajo, saj jim predstavlja napor in v njem ne uživajo. Vendar je splošno znano, da se tisti, ki se redno ukvarjajo s športom, bolje počutijo, kar pa je zelo pomembno vodilo. Zato se mora posameznik, če se odloči za samopomoč s športom, odločiti za tako telesno vadbo, v kateri bo užival in vztrajal.

Redno gibanje pomaga pri zmanjševanju stresa, pospeši intelektualno zmogljivost, lajša občutke tesnobe, pomaga k boljši samopodobi in spoštovanju samega sebe, zmanjšuje pasivnost in odvisnost ter povečuje razvoj zdrave, podjetne in tvorne agresivnosti (Crnkovič 2012).

1.3.3.4. POEZIJA

Mnogi mladostniki, ki se samopoškodujejo, so zelo kreativni in uporabljajo poezijo kot način, s katerim nadomestijo močna čustva. Pomaga jim pri preusmeritvi pozornosti ali pa jim predstavlja način, s katerim se zamotijo, ko so prisotna močna čustva in stres (McDougall *et al.* 2010: 95).

1.3.3.5. *PISANJE DNEVNIKA*

Pisanje dnevnika je lahko zelo dobra strategija pri soočanju s samopoškodovanjem. Posamezniku omogoča, da bolje spozna samega sebe in svoje samopoškodbeno vedenje. Ko se znajde v kritičnem trenutku, lahko vzame svinčnik in začne pisati o svojih mislih in čustvih.

S pomočjo zapisov lahko mladostnik ugotovi, kateri so sprožilci samopoškodovanja. Boljše poznavanje svojega vedenja pa pomeni tudi lažje nadzorovanje le-tega. Dnevnik omogoča opazovanje situacij, v katerih je posameznik začutil potrebo po samopoškodovanju, in s tem čustev, ki so takrat prisotna (Capek 2012).

1.3.3.6. *JACOBSONOVA MIŠIČNA RELAKSACIJA*

Jacobsonova mišična relaksacija je ena izmed strategij, ki jo lahko oseba, ki se samopoškoduje, uporabi, ko čuti težnjo po samopoškodovanju. Glavni namen te strategije je, da oseba sistematično sprosti svoje telo, poleg tega pa se nauči razlike med napetostjo in sproščenostjo. Redno sproščanje omogoči, da posameznik v krznih trenutkih lažje nadzoruje svoje misli in telo; torej da v trenutku, ko se želi samopoškodovati, lažje najde alternativo za samopoškodovanje (Capek 2012).

1.3.3.7. *SPOPADANJE Z MOČNIMI ČUSTVI*

McDougall (*et al.* 2010: 98-101) skupaj s kolegi predstavi možne strategije ob spoprijemanju z močnimi čustvi. Poudarja, da je prepoznavanje lastnih čustev izjemnega pomena pri »spopadanju« z njimi.

V nadaljevanju bom predstavila načine, s katerimi si lahko posameznik, ki se samopoškoduje, pomaga soočiti s trenutnim čustvom.

Jeza. Stiskanje ledu; telovadba; sprehod; trganje papirja; hladna prha; predstavljanje pobotanja z osebo, ki zbuja jezo ali žalost; jok; boksanje v nekaj neživega (na primer: blazina); igranje instrumenta; s palico tolči ob drevo.

Žalost. Kopel; prebiranje najljubše knjige (prebiranje otroških knjig, ki imajo vedno srečen konec); kupiti darilo samemu sebi; gledanje zabavnega filma, risank; druženje in pogovor s prijatelji; umetniško izražanje (pisanje, risanje, igranje instrumentov); objeti bližnjo osebo, plišasto igračo ali samega sebe; početi stvari, ki so bile najbolj zabavne v otroštvu; branje

šal in smešnih zgodb; razmišljati o stvareh, ki zbujaajo veselje in srečo ter jih zapisati na list papirja; igranje z živalmi ali otroci.

Občutek praznine. Interakcija z drugimi ljudmi; osredotočanje na dihanje; ugrizniti nekaj, kar daje močen in oster okus, na primer: limono; zamisliti si nek predmet in o njem razmisliti, za kaj vse se lahko uporabi (tukaj naj si oseba določi število uporabnosti, na primer 20, 40 ali več, ter poskuša preseči to število); okušanje hrane in biti pozoren na to, kakšnega okusa je; ali osredotočanje na eno stvar ter to poskusiti razložiti, kot bi jo osebi, ki ne okuša ali ne vidi.

Občutek krivde. Določiti si neko številko, na primer 20, 40, 50 in naštetiti toliko dobrih lastnosti o sebi; prebiranje pisem, priporočil ali ocen o samemu sebi, ki so jih dobili od drugih ljudi; pogovor z bližnjo osebo; narediti nekaj dobrega za druge; spominjanje časov, ko je posameznik storil kaj dobrega, ko je bil uspešen. Vprašanja, ki so prav tako pomembna, da posameznik, ki se samopoškoduje, nanje odgovori v času, ko se spopada z občutkom krivde, so: Zaradi česa se počuti krivega? Ali je to možno spremeniti? V tem času naj poskusi s pogovorom z osebo, do katere čuti krivdo. Če se hoče posameznik v tem trenutku kaznovati, naj se kaznuje s tem, da si ne dovoli samopoškodovati.

Soočanje z odvisnostjo. Risanje po svojem telesu z rdečim svinčnikom, flomastrom ali barvo; stiskanje ledu; jok; telovadba; pogled na stare brazgotine (To lahko sicer še bolj spodbudi samopoškodovanje, zato je potrebno biti previden. Kljub temu da so brazgotine stare, pa lahko pogled na brazgotine povzroči isti občutek kot ob samopoškodbi in tako prepreči ponovno samopoškodovanje.). Glavni namen teh strategij je, da se pojavijo občutki, čustva, ki so podobni kot takrat, ko se posameznik samopoškoduje. Nekateri od teh ustvarijo vizualne slike, kot so brazgotine in kri, drugi pa sproščajo endorfin, ki se pojavi ob samopoškodovanju in daje občutek evforije.

Čakanje. Tukaj gre za čas, ko posameznik, ki se samopoškoduje, čaka oziroma za čas, ko se ne samopoškoduje. Pri tej strategiji naj si posameznik, ki se samopoškoduje izbere prostor, ki naj bo njegov varen prostor, kjer se ne bo samopoškodoval. Tja naj gre, ko začuti potrebo po samopoškodovanju. Naslednji možni način je, da počaka, ko začuti potrebo po samopoškodbi; potreba lahko čez čas izgine ali pa postane bolj mila in se z njo sooči kasneje. Posameznik si lahko omisli koledar in na vsak dan, ki ga preživi brez samopoškodovanja, nalepi nalepko ali pa si izbere dan v tednu, ko se ne bo samopoškodoval; čez čas lahko doda naslednji dan in tako na koncu preživi cel teden brez

samopoškodb. Eden izmed načinov je tudi ta, da si izbere pesem ali izvajalca in v tem času se ne poškoduje. Še eden zanimivih načinov pa je 15-minutna igra; torej v teh 15 minutah se posameznik ne samopoškoduje.

Na koncu tega poglavja bi rada poudarila, da je potrebno biti previden pri izbiri določene strategije. Zavedati se je potrebno, da lahko strategija, ki enemu mladostniku pomaga in ustreza, drugemu povzroči ravno nasprotno učinke. Mladostnik, ki se spopada s samopoškodovanjem, mora biti pozoren na to, ali mu neka strategija pomaga ali pa v njem le spodbudi še večjo željo po samopoškodovanju.

2. PROBLEM

2.1. DEFINIRANJE PROBLEMA

K raziskovanju teme vpliv medijev na samopoškodovanje mladih in pomoč mladim, ki se samopoškodujejo, me je pritegnila predvsem lastna radovednost, lastna izkušnja samopoškodovanja ter poznanstvo kar nekaj znancev, ki se soočajo s samopoškodovanjem. Mediji na vedenje mladih pomembno vplivajo in z raziskavo sem želela ugotoviti, na kakšen način mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih oziroma kako mladi interpretirajo informacije, ki jih pridobivajo skozi različne vrste medijev. Pridobljeni podatki se mi zdijo zelo pomembni predvsem za nadaljnje predstavljanje informacij o samopoškodovalnem vedenju v vseh vrstah medijev in ozaveščenost le-teh, kako zelo pomembno je njihovo poročanje za mlade.

V drugem delu raziskave sem se posvetila raziskovanju različnih pomoči mladim, ki se samopoškodujejo. To temo sem želela raziskati predvsem zaradi lastne izkušnje in izkušnje svojih znancev glede samopoškodovanja. Nobeden od nas si v obdobju samopoškodovanja ni našel nikakršne pomoči za soočanje s to težavo. Razlogi za to so bili različni. Sama menim, da pomoči ne potrebujem, saj moj način samopoškodovanja ni hujši (grizenje obnohtne kože). Vendar pa menim, da tudi »lažje« poškodbe lastnega telesa niso zanemarljive in so vsekakor vredne večje pozornosti s strani drugih. Če si oseba tega ne želi, pa je pomembno, da se zaveda, da obstaja ogromno načinov, kako si lahko pomaga sama.

Tako sem z raziskavo želela osvetliti tudi problem, da samopoškodovanje še vedno pogosto ostaja tabu, zaradi česar se mnogi mladi, ki se soočajo s samopoškodovanjem, nočejo izpostavljati in si prav zaradi tega ne poiščejo pomoči ter samopoškodbe raje zadržijo le zase. Želim spodbuditi mlade, ki se soočajo s težavo, da si poiščejo pomoč ali pa si s pomočjo raznih tehnik samopomoči pomagajo tako, kot njim samim najbolj ustreza. Prav tako pa želim spodbuditi tudi njihove družine, druge bližnje in vse strokovne delavce na področju duševnega zdravja, da so pozorni na kakršnokoli spremenjeno vedenje mladih in s svojim razumevanjem pokažejo, da so jim na voljo in so pripravljeni priskočiti na pomoč.

2.2. HIPOTEZE

S svojo raziskavo želim ovreči oziroma potrditi naslednje hipoteze:

- H1: Večina (več kot 50 %) mladih se je že samopoškodovala oziroma pozna nekoga, ki se je samopoškodoval.
- H2: Večina (več kot 50 %) mladih meni, da mediji s svojim delovanjem zgolj destruktivno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih.
- H3: Mladi, ki se samopoškodujejo, si v manj kot 50% poiščejo pomoč (pri spoprijemanju s samopoškodovanjem).

2.3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- R1: Kako si vprašani razlagajo pojem samopoškodovanje?
- R2: Kako vprašani ocenjujejo vpliv medijev (konstruktiven, pozitiven, tako konstruktiven tako destruktiven)?
- R3: Kakšni so predlogi vprašanih glede reševanja problematike samopoškodovanja?

3. METODOLOGIJA

3.1. VRSTA RAZISKAVE

Moja raziskava je kombinirana, in sicer pretežno kvantitativna s kvalitativno obdelanimi odgovori na odprta vprašanja. Je empirična in deskriptivna.

Raziskava je kvantitativna, tako da sem uporabljala pretežno številčne podatke.

Raziskava je empirična, ker sem z njo pridobila neposredno, novo, izkustveno gradivo.

Raziskava je deskriptivna, saj sem rezultate opredelila kvantitativno (količinsko). Številčno sem ocenila vpliv medijev na samopoškodovanje mladih (ali je to destruktiven, konstruktiven, oziroma tako destruktiven kot konstruktiven vpliv, kateri mediji vplivajo na mlade idr.) in vrste pomoči mladim, ki se samopoškodujejo (ali prevladuje pomoč s strani strokovnjakov ali samopomoč, na kakšen način in kje je pomoč potekala idr.).

3.2. SPREMENLJIVKE

- Neodvisni spremenljivki: spol in starost.
- Odvisne spremenljivke: ocene stopnje vpliva medijev na samopoškodovanje mladih, ocene načina vpliva medijev na samopoškodovanje mladih, vrste medijev, vrste pomoči mladim, ki se samopoškodujejo, ocene stopnje uspešnosti izbrane pomoči, ocena ustreznosti izbrane pomoči.

3.3. MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV

Za pridobivanje podatkov v svoji raziskavi sem uporabila anonimni anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila s pomočjo izbrane literature in lastne presoje. Vprašalnik je sestavljen iz 28 vprašanj, in sicer 8 odprtih, 7 polzaprtih (anketiranci so pod možnost »drugo« lahko navedli še druge odgovore, ki niso bili navedeni v vprašanju) ter 13 zaprtih vprašanj (od tega eno zaprto vprašanje v obliki ordinalne lestvice).

3.4. POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo sestavljajo mlade osebe, stare od 14 do 26 let. S tem kriterijem sem želela zagotoviti relevantne podatke, saj se prav mlade osebe največkrat srečujejo in spoprijemajo s problematiko samopoškodovanja, podatke pa sem želela pridobiti, dokler so za anketirance še aktualni in se spominjajo podrobnosti svojih izkušenj. Izbrano populacijo sestavljajo mladi iz socialnega omrežja iz vse Slovenije. Anketni vprašalnik so reševali v decembru 2016 preko spleta. Vzorec zajema 156 mladih (od skupno 968 posameznikov, ki je začelo z reševanjem ankete, je 156 ustrezno dokončalo anketni vprašalnik). Do tolikšnega osipa je po mojem mnenju prišlo zaradi dokaj dolge ankete oziroma zaradi dokaj velikega števila odprtih vprašanj.

3.5. ZBIRANJE PODATKOV

Zbiranje podatkov je potekalo elektronsko, preko spletne ankete, ki sem jo sestavila na spletni strani EnKlikAnketa ter jo nato objavila na socialnih omrežjih, kjer so posamezniki s klikom na povezavo izpolnili anketo. Potrebno število ustrezno rešenih anket sem pridobila tekom meseca decembra 2016.

3.6. OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Obdelava podatkov je bila pretežno kvantitativna. Za računalniško obdelavo kvalitativnih in kvantitativnih podatkov sem uporabila programa Microsoft Word in Microsoft Excel. Ustrezne podatke sem tabelirala in jih nato prikazala v stolpčnih in paličnih grafikoni. Za preverjanje hipotez sem uporabila t-test in hi-kvadrat preizkus.

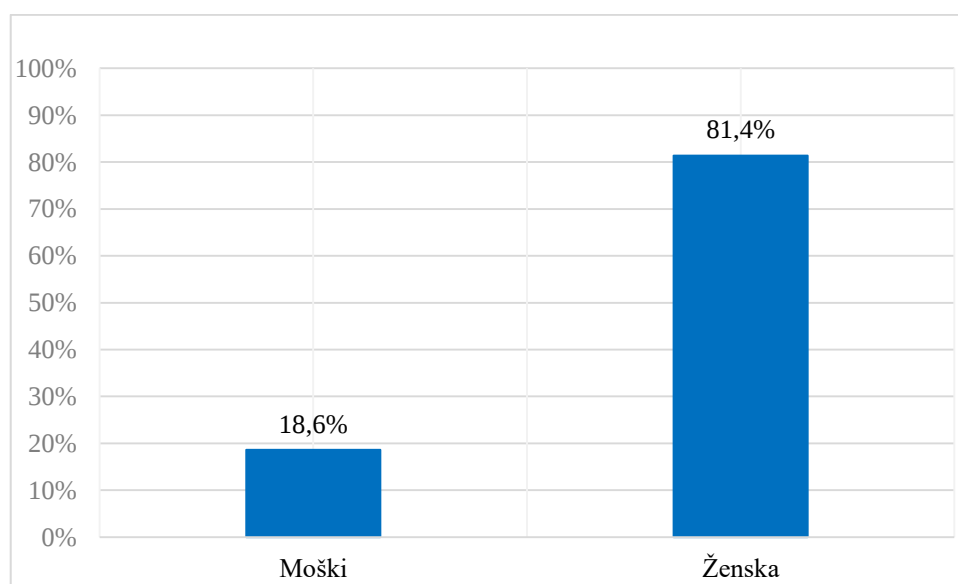
Za obdelavo kvalitativnih podatkov, pridobljenih z odprtimi vprašanji, sem uporabila kvalitativno metodo obdelave podatkov. Podatke sem razporedila po skupnih značilnostih in jih uvrstila v smiselne kategorije.

4. REZULTATI Z RAZPRAVO

Tabela 4. 1: Spol anketiranih

Spol		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Moški	29	18,6 %
Ženska	127	81,4 %
Skupaj	156	100,0 %

Graf 4. 1: Spol anketiranih

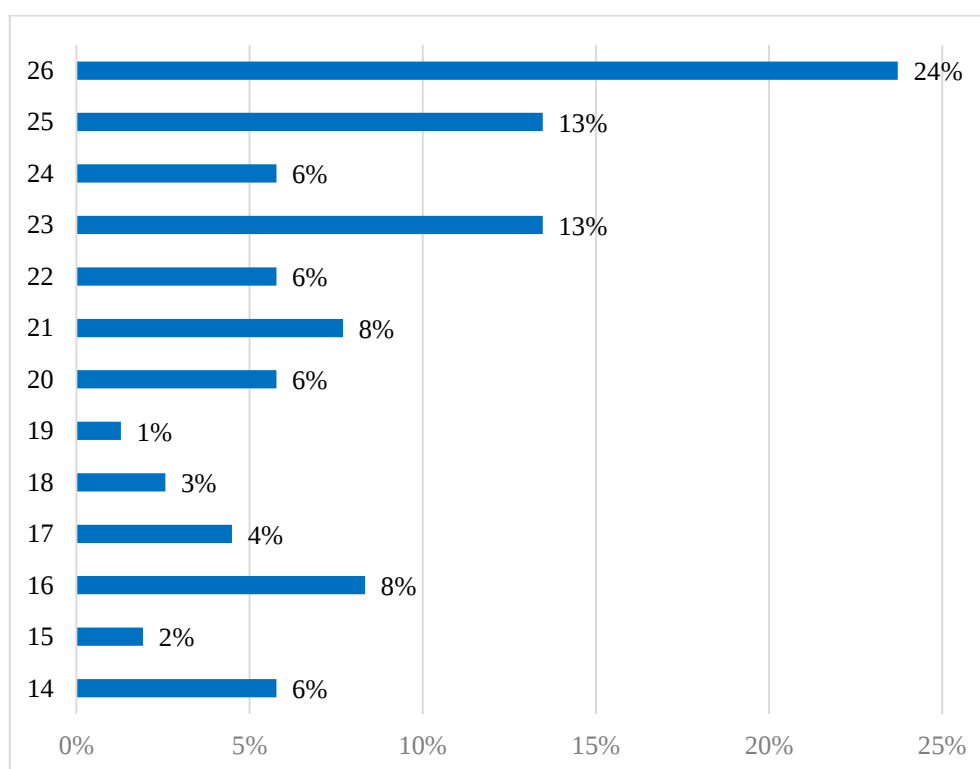


Graf 4.1 prikazuje spol anketiranih. V raziskavi je sodelovalo 18,6 % moških in 81,4 % žensk.

Tabela 4. 2: Starost anketiranih

Starost		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
14	9	6 %
15	3	2 %
16	13	8 %
17	7	4 %
18	4	3 %
19	2	1 %
20	9	6 %
21	12	8 %
22	9	6 %
23	21	13 %
24	9	6 %
25	21	13 %
26	37	24 %
Skupaj	156	100 %

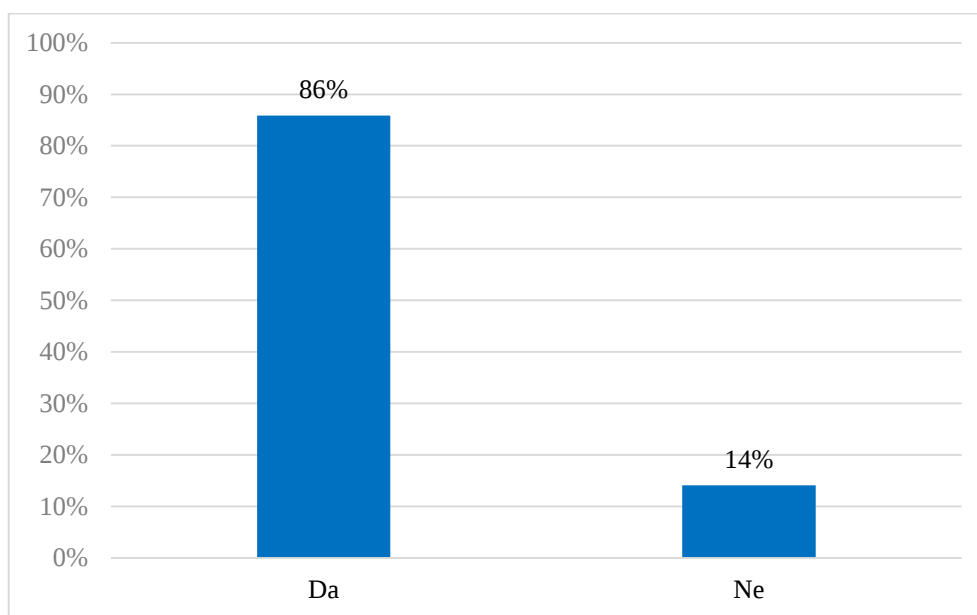
Graf 4. 2: Starost anketiranih



Graf 4.2 prikazuje starost anketiranih. Iz grafa je razvidno, da moj vzorec sestavlja največ (24 %) posameznikov, starih 26 let, nato sledijo anketirani stari 25 (13 %) in 23 (13 %) let. Najpogostejšim starostnim skupinam nato sledita skupini anketiranih, starih 21 (8 %) in 16 (8 %) let, ter skupine starih 24 (6 %), 22 (6 %), 20 (6 %) in 14 (6 %) let. Najmanjši odstotek anketiranih pa predstavljajo starostne skupine 17 (4 %), 18 (3 %), 15 (2 %) in 19 (1 %) let.

Večina anketiranih je v anketi sodelovala s klikom na povezavo preko socialnega omrežja Facebook. Raziskava iz leta 2013 Statističnega urada Republike Slovenije kaže, da so posamezniki, ki najpogosteje uporabljajo to socialno omrežje, stari med 25 in 34 letom starosti. Če seštejem odstotka anketiranih, starih 25 in 26 let, lahko ugotovim, da ti dve starostni skupini predstavljata več kot 1/3 sodelujočih v moji raziskavi ter se tako strinjam z zgoraj navedeno raziskavo, ki kaže starost najpogostejših uporabnikov socialnega omrežja Facebook. Seveda moram upoštevati tudi dejstvo, da sem sama istih let (26) in da je večina mojih znancev na socialnih omrežjih starih okoli 26 let.

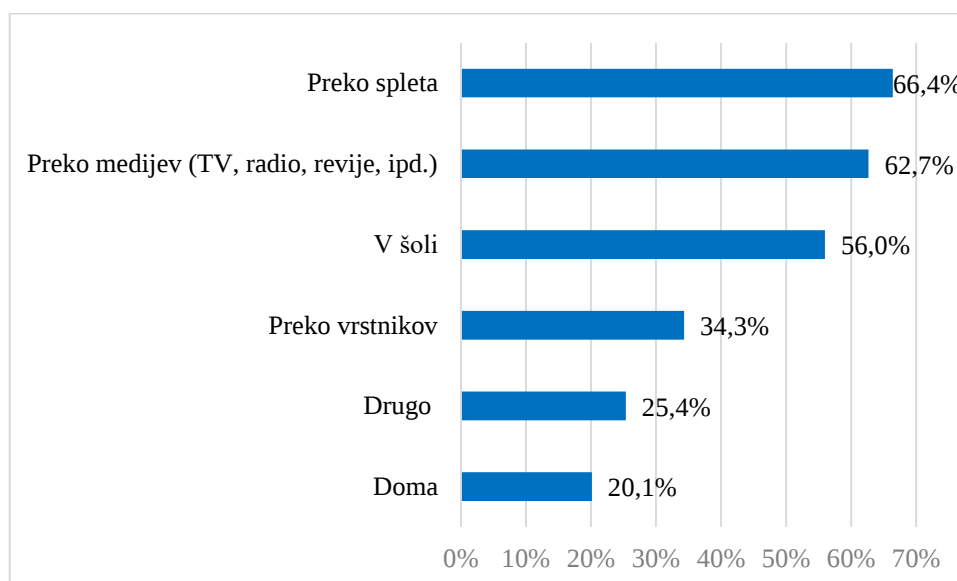
Graf 4. 3: Ali veš, kaj pomeni pojem »samopoškodovanje«?



Graf 4.3 prikazuje, da 86 % anketiranih meni, da ve kaj pomeni pojem »samopoškodovanje«, 14 % pa jih je ocenilo, da tega pojma ne pozna.

Velika večina (86 %) anketiranih meni, da pozna pomen pojma samopoškodovanja. Takšen odgovor sem tudi pričakovala, saj sem v svojem diplomskem delu dobila skoraj identičen rezultat. Odstotek anketiranih, ki vedo kaj samopoškodovanje pomeni, je bil namreč 89 % (Ostaneč 2014), torej le 3 % več kot odstotek, pridobljen v trenutni raziskavi. Dobljene podatke o ozaveščenosti mladih o samopoškodovanju pa bi lahko podkrepila tudi z dejstvom, da se o samopoškodovanju govori več kot včasih. Dejstvo pa je tudi, da se mladi vedno več opirajo na različne vrste medijev, kjer lahko najdemo veliko različne literature o samopoškodovanju

Graf 4. 4: Kje si dobil/-a informacije o samopoškodovanju?



To vprašanje je bilo namenjeno anketirancem, ki so na vprašanje »Ali veš, kaj pomeni pojem "samopoškodovanje"?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Iz grafa 4.4 lahko razberemo, kje so anketirani pridobili informacije o samopoškodovanju. Vidimo, da so anketirani med najbolj pogoste vire informacij uvrstili splet (66,4 %) in druge medije (62,7 %). Nekaj več kot polovica (56 %) anketiranih je informacije pridobila v šoli. Najredkeje izbrani viri informacij pa so bili: vrstniki (34,3 %), drugi viri (25,4 %) in domače okolje (20,1 %). Pod možnost »drugo« so anketirani največkrat navedli, da so informacije o samopoškodovanju pridobili preko svojih terapevtov in »sotrpinov« na zdravljenju ter iz lastnih izkušenj, iz svojega življenja.

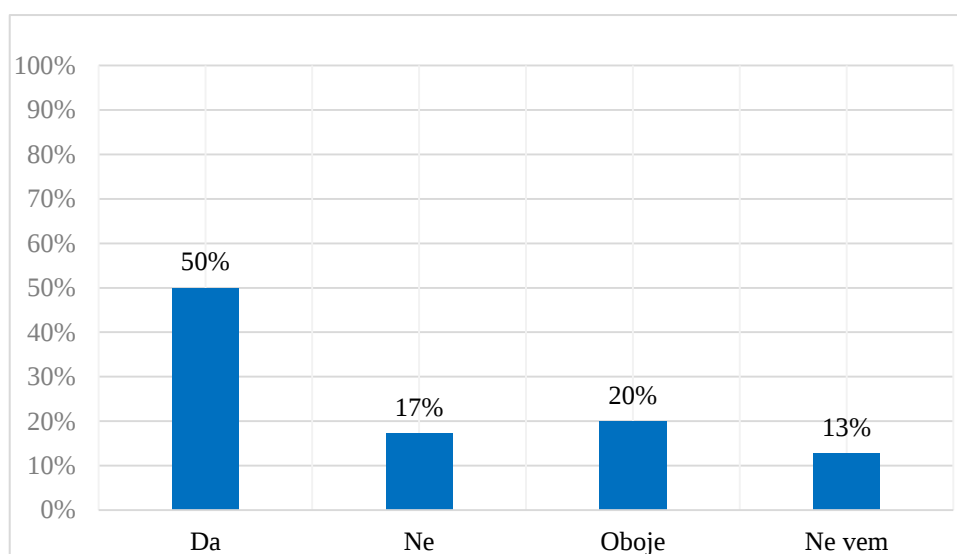
Različne vrste medijev so mladim najpogostejši vir podatkov o samopoškodovanju. Največ mladih je informacije pridobilo preko spleta, nekaj manj pa tudi preko drugih vrst medijev, kot so knjige, filmi, oddaje, TV, radio ipd. Da je splet najpogostejši vir informacij, je pričakovan rezultat, kar dokazuje tudi statistika. Kot omenjeno že v teoretičnem uvodu, naj bi kar 9 od 10 mladih v Sloveniji uporabljalo internet na dnevni ravni oziroma kar 89 % mladih uporablja računalnik vsak dan (Eurostat 2015). S pridobljenimi podatki lahko tako sklepam, da je internet, glede na to kakšen odstotek mladih ga uporablja na dnevni ravni, tudi eden izmed glavnih virov informacij, kjer mladi pridobivajo pomembne informacije o samopoškodovanju.

72 % mladih v Evropi, starih od 15 do 24 let, gleda televizijo vsak dan oziroma skoraj vsak dan, radio posluša 38 %, pisane medije pa bere 51 % (European Commission 2014: 6–13).

Rezultat v moji raziskavi kaže, da je 62,7 % mladih informacije o samopoškodovanju pridobilo ravno preko zgoraj navedenih medijev.

Za zaključek interpretacije zgornjega grafa bi rada dodala še opombo, da sem »splet« ločila od ostalih vrst medijev, ker sem iz prebrane literature ugotovila, da je »splet« najbolj razširjen medij, in sem zato pričakovala, da bo dokaj velik odstotek anketiranih označilo »splet« kot najpogostejši vir pridobitve informacij o samopoškodovanju.

Graf 4. 5: Ali meniš, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?

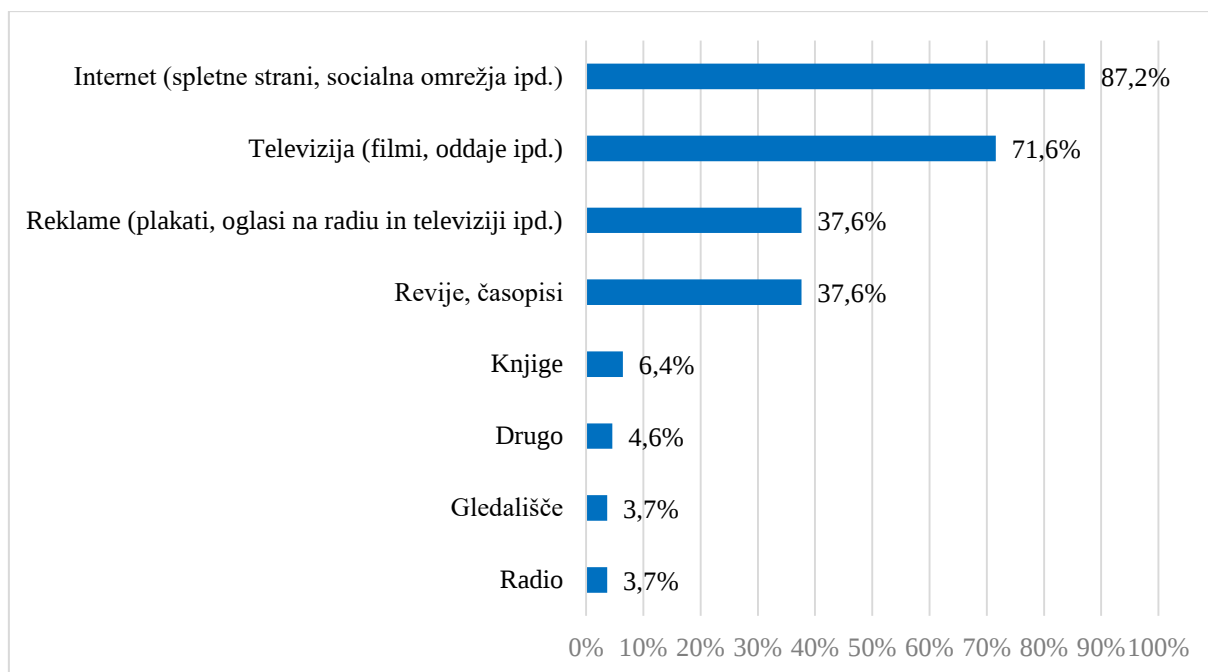


Graf 4.5 prikazuje, ali anketirani menijo, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih. Polovica (50 %) anketiranih meni, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih. 20 % jih meni, da mediji vplivajo tako pomembno kot nepomembno, 17 % pa jih meni, da mediji ne vplivajo na mlade. Ostalih 13 % anketiranih pa se ne more odločiti, ali mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih ali ne.

Že v teoretičnem uvodu sem poudarila, da so mediji za mlade zelo pomembni. Mladi se velikokrat zanašajo na informacije, ki jih ponujajo mediji, največkrat za pridobivanje informacij in pri pomoči, ko se soočajo s težavami, o katerih se ne morejo ali nočejo pogovoriti s starši ali drugimi odraslimi (Bondora, Goodwin 2005: 5).

Tudi polovica mladih, sodelujočih v raziskavi, se strinja, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih. Kakšen je ta vpliv, torej ali je konstruktiven, destruktiven, ali tako destruktiven kot konstruktiven, pa bom predstavila v nadaljevanju.

Graf 4. 6: Za katere vrste medijev meniš, da vplivajo na mlade glede samopoškodbenega vedenja?



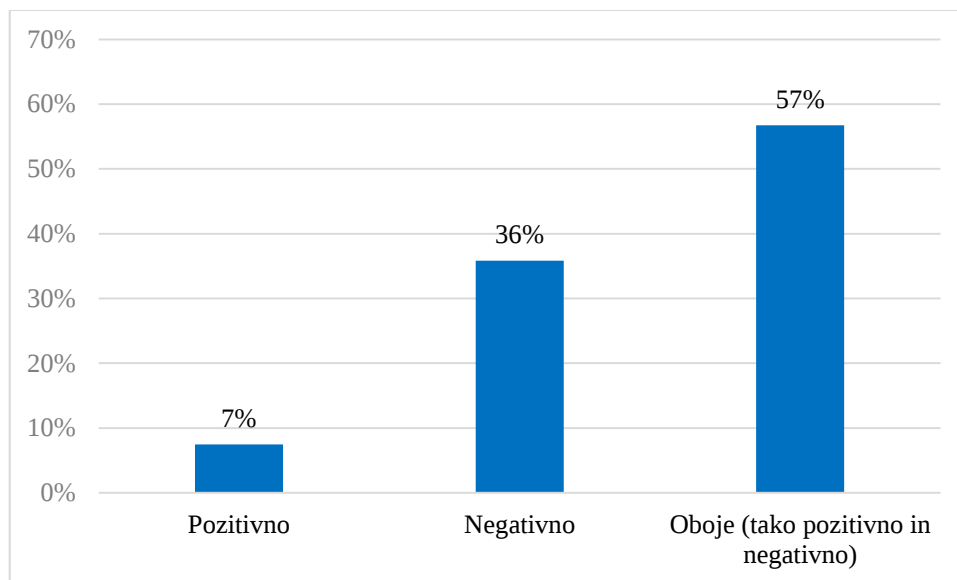
Na to vprašanje so odgovarjali vsi, ki so na vprašanje »Ali meniš, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?« odgovorili z »da« ali »oboje«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.6 prikazuje, za katere vrste medijev anketirani menijo, da vplivajo na mlade glede samopoškodbenega vedenja. Največ (87,7 %) anketiranih meni, da internet najbolj vpliva na mlade glede samopoškodbenega vedenja. Malo manj (71,6 %) jih meni, da na mlade vpliva televizija. Za reklame se je odločilo 37,6 % anketiranih in prav tako (37,6 %) za revije, časopise. 6,4 % jih meni, da na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo knjige. Pod možnost »drugo« je 4,6 % anketiranih navedlo še glasbene videospote. Da na samopoškodbeno vedenje mladih vplivata gledališče in radio, pa se je odločilo najmanj anketiranih, in sicer 3,7 %.

Kot sem že omenila, internet vsakodnevno uporablja vsak 9 od 10 mladih (Eurostat 2015). S tem podatkom lahko sklepam, da je tako internet tudi najpogostejše uporabljeni medij med mladimi. Tudi rezultati moje raziskave kažejo, da največ mladih meni, da prav internet najbolj vpliva na mlade glede samopoškodovalnega vedenja. Različne spletne strani nam dandanes ponujajo raznovrstne informacije, ki so za mlade privlačne in še kako

pomembne. Že sama sem med pisanjem teoretičnega uvoda največ literature o samopoškodovanju našla prav na spletu. Pri tem se bila pozorna tudi na to, kakšne vrste informacij so spletne strani ponujale, in ugotovila, da nudijo tako konstruktivne kot destruktivne vsebine, ki lahko še kako vplivajo na percepcijo mladih o samopoškodovanju. Da je internet zelo pomemben medij za mlade, kaže tudi poročilo Evropske komisije o uporabi medijev v Evropski uniji, da kar 47 % mladih, starih med 15–24 let, zaupa v informacije, pridobljene preko spleta (European Comission 2015: 22).

Zgoraj omenjeno poročilo prikazuje, da vsebinam, ki jih ponuja televizija, zaupa 48 % mladih, starih med 15 in 24 let (European Comission 2015: 22). To lahko potrdim tudi z rezultati moje raziskave, ki kaže, da kar 71,6 % mladih meni, da je tudi televizija tisti medij, ki pomembno vpliva na mlade glede samopoškodovalnega vedenja. Omenjeno poročilo Evropske komisije sicer govori o splošnem zaupanju vsebinam na televiziji in internetu v Evropski uniji, vendar pa menim, da lahko dobljene rezultate vsaj delno primerjam z odstotki, ki jih kaže poročilo, kjer so vključene vse države Evropske unije in ne le Slovenija.

Graf 4. 7: Kako po tvojem mnenju mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?



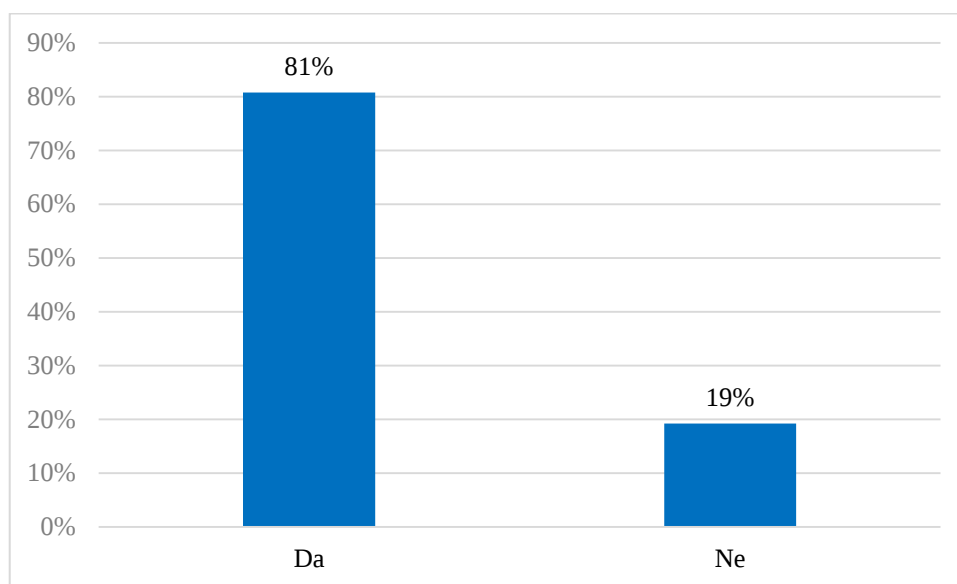
Na vprašanje so odgovarjali anketirani, ki so na vprašanje »Ali meniš, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?« odgovorili z »da« ali »oboje«. Graf 4.7 prikazuje, kako po mnenju anketiranih mediji vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih. Iz grafa je razvidno, da nekaj več kot polovica (57 %) anketiranih meni, da mediji

na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo tako pozitivno kot negativno. 36 % jih meni, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo negativno, 7 % vprašanih pa meni, da mediji vplivajo pozitivno.

Več kot polovica anketiranih (57 %) se prav tako strinja s trditvijo, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo tako pozitivno kot negativno.

Tako konstruktivne kot destruktivne učinke medijev na mlade omenjam že v teoretičnem uvodu (Gorenc 2012), kar potrjujem tudi z vsebino članka avstralske spletne strani o starševstvu, ki pravi, da z vsebinami, ki jih mediji ponujajo, mladostniki dobijo idealizirano sliko življenja, ki pa je nemalokrat nerealna za veliko večino. Tako lahko na primer negativno vplivajo na mladostnikovo telesno podobo, spodbujajo nasilno vedenje, ali pa vplivajo na pojav tveganih in nezdravih vedenj. Mediji pa imajo tudi pozitiven vpliv na mlade, kar je zelo pomemben podatek. Na primer, vsem tistim, ki imajo željo po vsrkavanju čim več informacij o dogajanju po svetu ali pa o drugih za njih pomembnih temah, to pomaga pri večji razgledanosti, kar pa lahko v primeru namena samopoškodovanja pripomore k samoiniciativnosti raziskovanja tega pojava in s tem tudi k preprečitvi nadaljnjih samopoškodb. Pozitiven vpliv se kaže tudi tako, da so vsebine medijev polne različnih zdravstvenih nasvetov, kar je še ena pomembna pozitivna raven, ki pomaga pri preprečevanju samopoškodovalnega vedenja (Raising Children Network 2016).

Graf 4. 8: Ali meniš, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi?



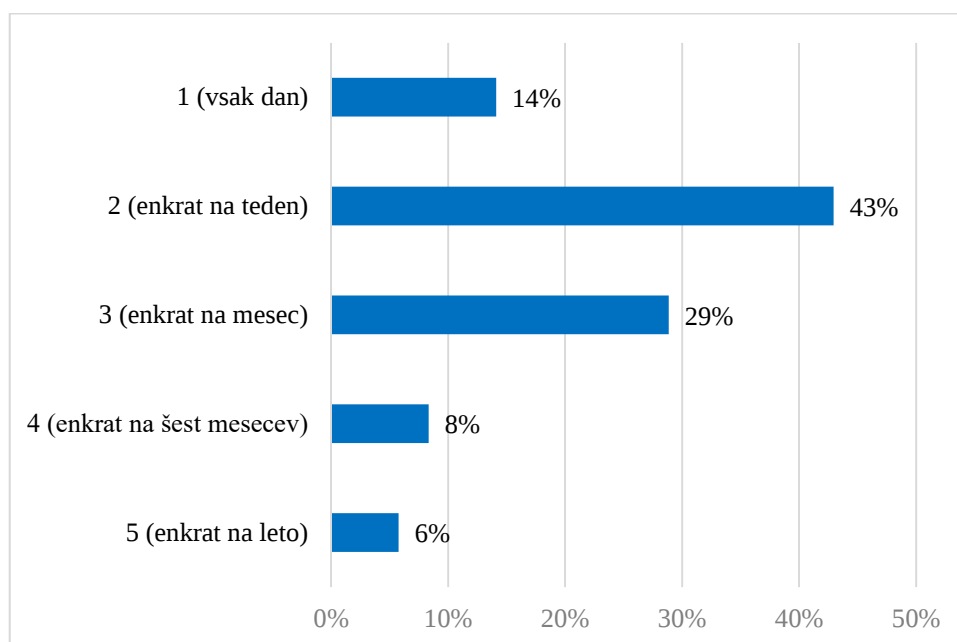
Graf 4.8 prikazuje mnenje anketiranih o pogostosti pojava samopoškodovanja med mladimi. Velika večina (81 %) anketiranih meni, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi, preostalih 19 % pa jih meni, da ne.

Preden opredelim, kako pogosto je samopoškodovanje med mladimi, bi rada predstavila problem statistike, ki prikazuje pojavnost samopoškodovanja med mladimi. Statistični podatki o pogostosti samopoškodovanja so iz več razlogov pogosto nezanesljivi. Veliko število mladih, ki se samopoškoduje, se pogosto zdravi v domačem okolju ali pa si pomagajo na svoj način in tako niso deležni strokovne pomoči. Njihovo samopoškodbeno vedenje tako ne bo zapisano v nobeno od evidenc, ki prikazujejo število posameznikov, ki so bili obravnavani zaradi samopoškodovanja. Še eden od razlogov, ki povzroča dvom v verodostojnost in točnost raziskav, pa so tudi različne definicije samopoškodovanja. Na primer, nekateri razumejo, da je le rezanje po koži samopoškodovanje, spet drugi pa med dejanja samopoškodovanja uvrščajo tudi lažje oblike poškodb, kot sta na primer grizenje nohtov ali puljenje obrvi (Camelot Foundation 2006: 20).

Kakorkoli, glede na dobljene rezultate raziskav se naj bi samopoškodoval 1 od 10 mladih (Camelot Foundation 2006: 20) oziroma od 13 % do 25 % mladih (Whitlock 2009: 2).

S pogostostjo samopoškodovanja se strinja tudi večina mladih sodelujočih v moji raziskavi. Kar 81 % jih meni, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi.

Graf 4. 9: Kako razumeš pojem »pogosto« pri prejšnjem vprašanju?

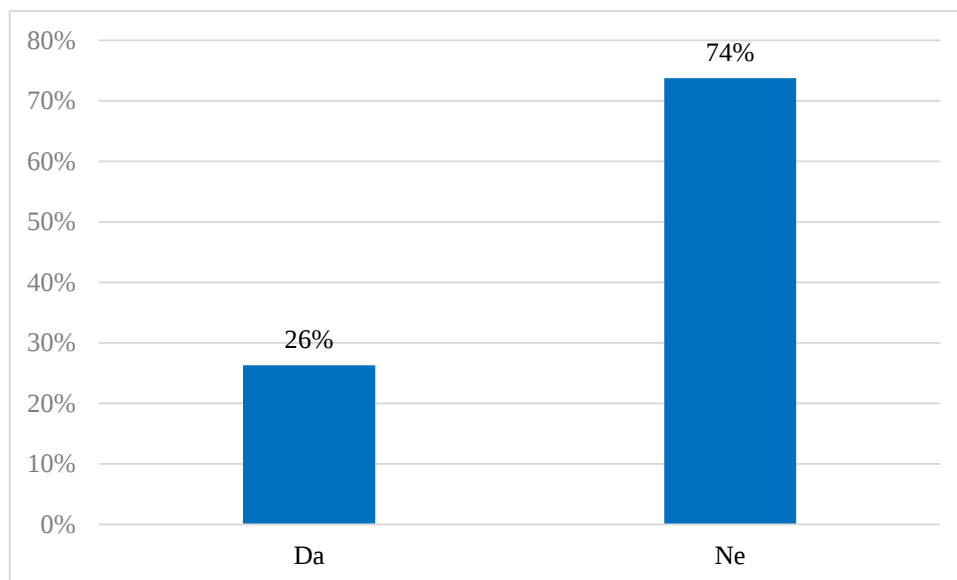


Pri sledečem vprašanju me je zanimalo, kako anketiranci razumejo pojem »pogosto« pri vprašanju »Ali meniš, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi?«, torej kako pogosto se mladi samopoškodujejo. Graf 4.9 prikazuje, kako anketirani razumejo pojem »pogosto«. Iz Grafa 9 razberemo, da največ (43 %) anketiranih meni, da pojem »pogosto« pomeni samopoškodovanje enkrat na teden. Da do samopoškodovanja med mladimi prihaja enkrat na mesec, jih meni 29 %, vsakodnevno, 14 % in enkrat na pol leta, 8 %. Najmanj, 6 %, pa jih meni, da pojem »pogosto« označuje samopoškodovanje enkrat na leto.

Med prebiranjem literature nisem našla podatkov, ki bi kazali na to, kako pogosto se posameznik samopoškoduje, torej ali je to enkrat na dan ali enkrat na leto. Kako pogosto se posameznik samopoškoduje, je odvisno od njegovega trenutnega razpoloženja ali nekega življenjskega obdobja. Če v nekem obdobju doživlja notranjo stisko, se zna zgoditi, da se lahko samopoškoduje vsak dan ali celo večkrat na dan. Če pa je njegovo življenje v nekem obdobju mirno in brez skrbi vzbujajočih dejavnikov, pa se zna zgoditi, da do samopoškodovanja ne pride tudi po več mesecev. V intervjuju, ki ga je v sklopu raziskave izvedla organizacija World Health Organisation, je 16-letna Grace povedala, da je bila frekvenca samopoškodovanja odvisna od tega, kaj in koliko se je dogajalo okoli nje. Včasih se je samopoškodovala enkrat na teden ali tudi večkrat, včasih pa enkrat na mesec (Bacino 2014).

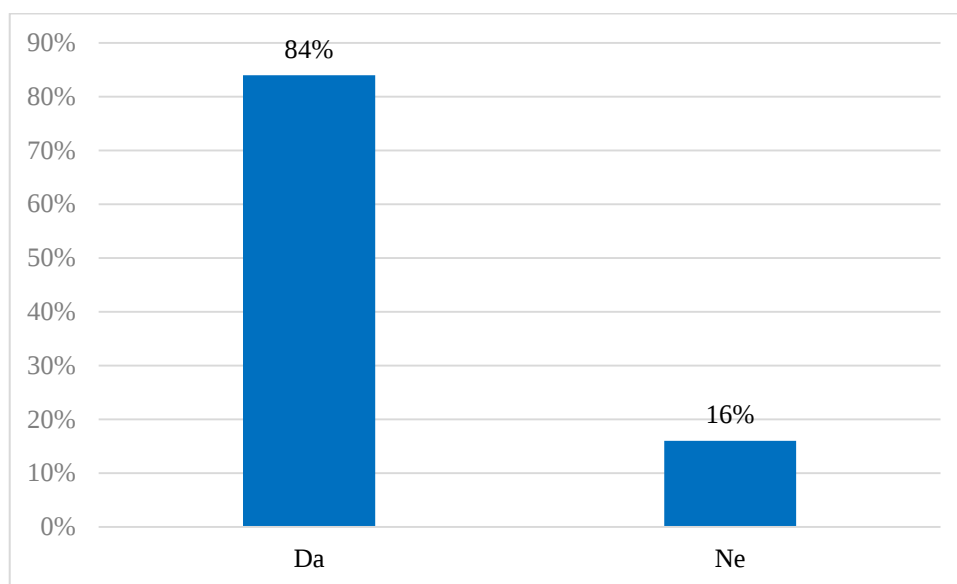
Zgornjega primera seveda ne morem posplošiti na vse mlade, ki se samopoškodujejo. Lahko pa potrdim ujemanje rezultatov moje raziskave s tem primerom. Največ mladih namreč pravi, da »pogostost« samopoškodovanja razumejo kot to, da do tega vedenja pride enkrat na teden (43 %) oziroma enkrat na mesec (29 %).

Graf 4. 10: Si se že kdaj samopoškodoval/-a?



Graf 4.10 prikazuje, koliko anketiranih se je že samopoškodovalo. Razvidno je, da se je 26 % anketiranih že samopoškodovalo, preostalih 74 % pa še ne.

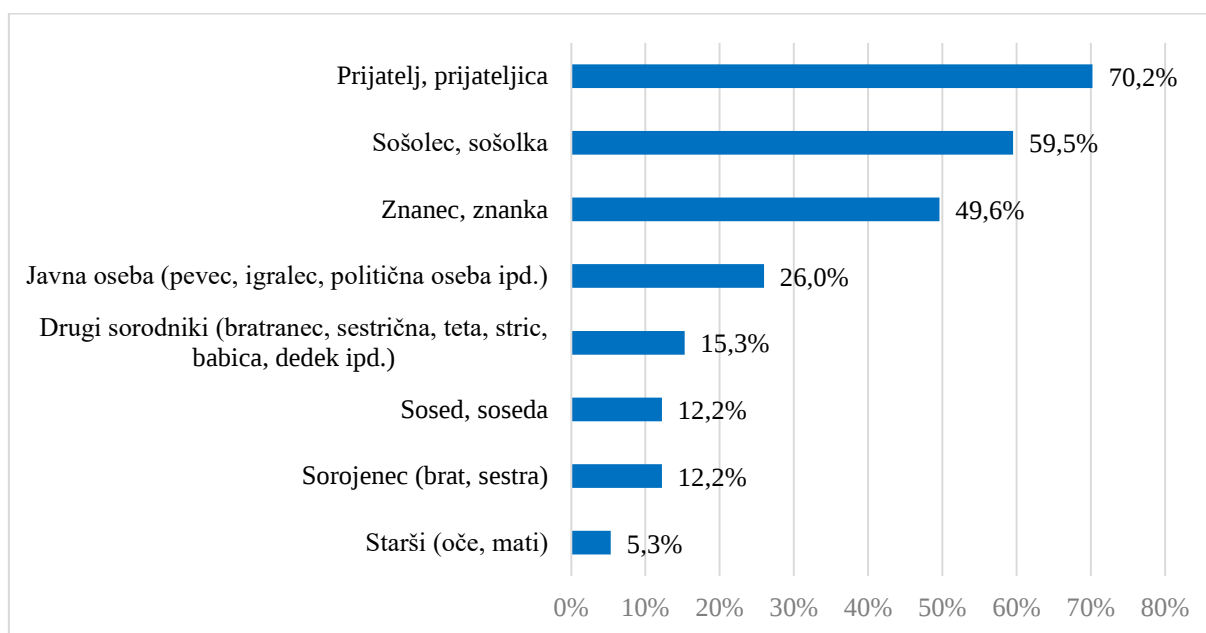
Graf 4. 11: Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?



Graf 4.11 prikazuje, koliko anketiranih pozna nekoga, ki se je samopoškodoval. Iz prikazanih podatkov lahko razberemo, da velika večina (84 %) anketiranih pozna nekoga, ki se je samopoškodoval, preostalih 16 % pa ne pozna nikogar.

Že zgoraj sem omenila, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi. To prikazuje tudi zgornji graf, saj kar 84 % mladih pozna nekoga, ki se je že samopoškodoval. Odstotek mladih, ki so se sami samopoškodovali, je v primerjavi z zgornjimi podatki precej manjši, vendar se mi zdi zelo pomemben podatek ta, da skoraj vsak izmed anketiranih pozna nekoga, ki se je že samopoškodoval, s čimer lahko potrdim ugotovitve številnih raziskavah, da je samopoškodovanje med mladimi pogost pojav.

Graf 4. 12: Kdo je oseba, ki se je samopoškodovala?



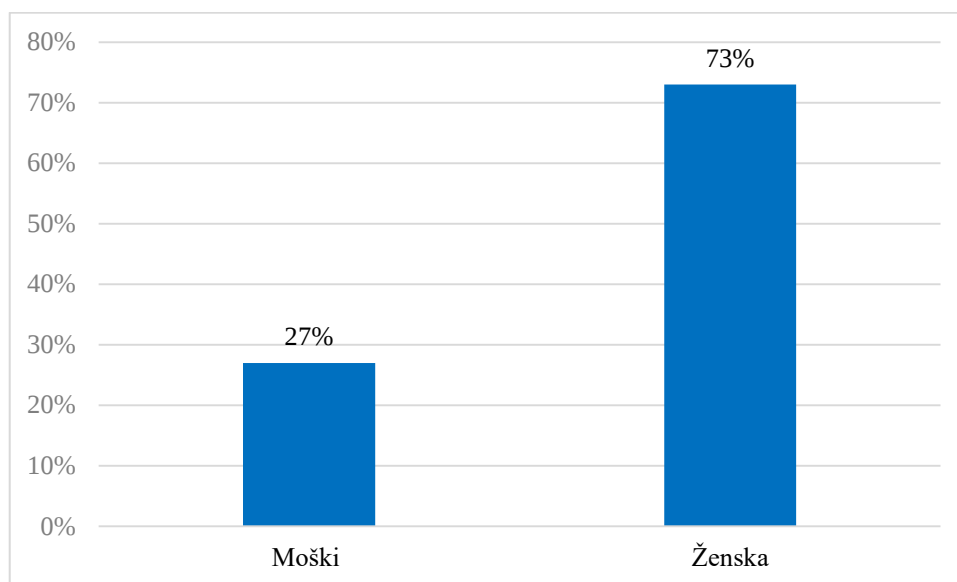
Sledeče vprašanje je bilo namenjeno vsem, ki so na vprašanje »Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.12 prikazuje, kdo je poznana oseba, ki se je samopoškodovala. Med poznanimi ljudmi, za katere anketirani vedo, da so se samopoškodovali, so največkrat (70,2 %) prijatelji in prijateljice, sledijo sošolci in sošolke (59,5 %) ter znanci in znanke (49,6 %). Javne osebe, ki so se samopoškodovali, pozna 26 % anketiranih, drugih sorodnikov (bratrance, sestrične, tete, strici itn.) pozna 15,3 % ter sosedov in sorojencev 12,2 % anketiranih. Najmanj (5,3 %) vprašanih pa je izbralo odgovor, da so starši tisti poznani, ki so se samopoškodovali.

Prijateljstvo je vrednota, ki v današnjem svetu pomeni ogromno. »Pravi prijatelji nas ne sodijo in ne obsojajo, prav tako niti mi ne njih. Imajo vedno pripravljeno ramo za naš objokani obraz. [...] Pravi prijatelji nam dejansko držijo ogledalo, a v zlahtnem pomenu. Nas ne sodijo, a nas znajo kritično in konstruktivno opomniti, ko ga polomimo« (Kuhar 2016).

Ne preseneča me podatek, da je 70,2 % mladih navedlo prijatelje oziroma prijateljice kot poznane osebe, ki so se že kdaj samopoškodovali, saj ponavadi ravno prijateljem zaupamo največ osebnih stvari. Za samopoškodovanje med sošolci oziroma sošolkami ve skoraj 60 % mladih, kar tudi ne preseneča, saj v obdobju šolanja preživimo kar nekaj skupnih ur na teden. Iz osebnih izkušenj vem, da smo si z vrstniki v prostem času med poukom izmenjavali veliko informacij o drugih vrstnikih in na tak način sem tudi jaz izvedela, da se

ena izmed sošolk samopoškoduje. Verjamem pa, da je na tak ali podoben način o samopoškodovanju sošolca oziroma sošolke ter znanca oziroma znanke izvedelo tudi precej anektiranih v raziskavi.

Graf 4. 13: Katerega spola je oseba, ki se je samopoškodovala?

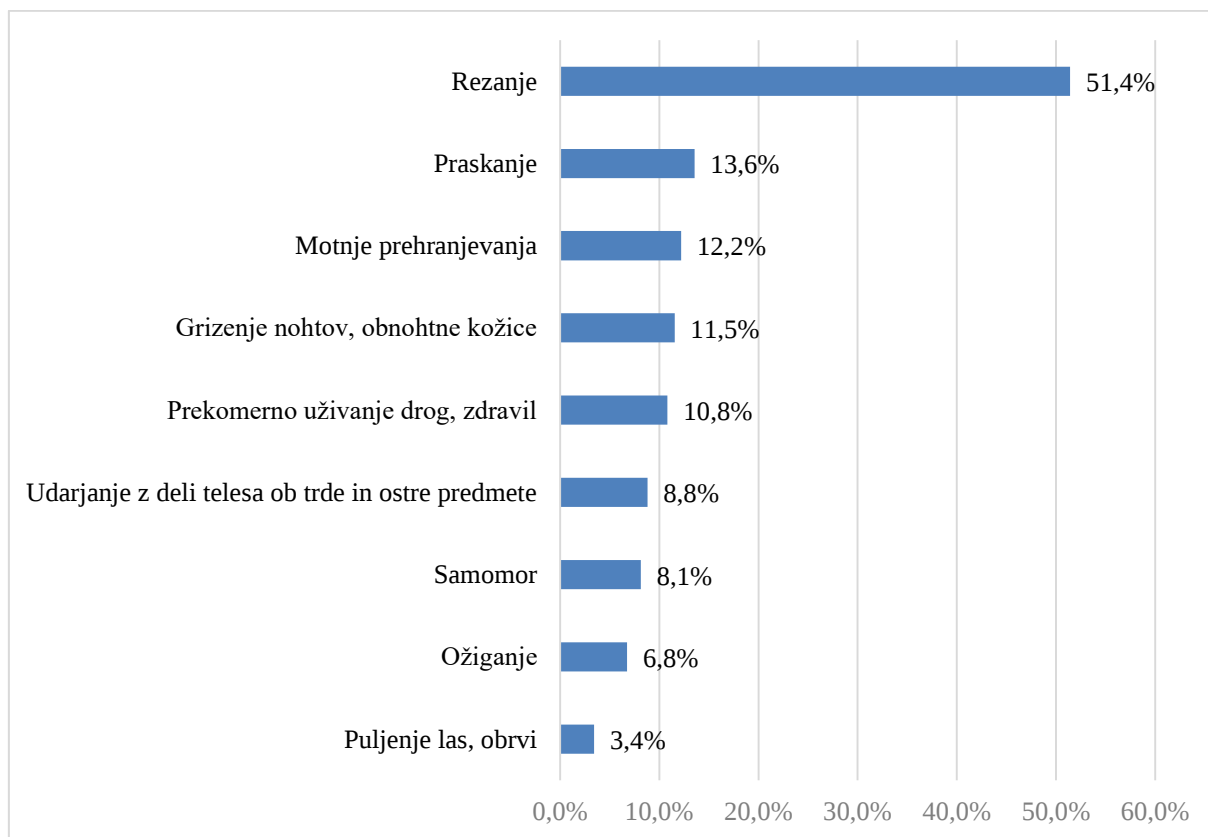


Sledeče je bilo prav tako namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?« odgovorila z »da«. Graf 4.13 prikazuje, katerega spola je poznana oseba, ki se je samopoškodovala. Iz grafa je razvidno, da 73 % vprašanih pozna osebo ženskega spola, medtem ko jih 27 % pozna osebo moškega spola.

Eden izmed najpogostejših mitov o samopoškodovanju je ta, da se samopoškodujejo samo ženske. Načini, na katere se fantje in dekleta soočajo s svojimi čustvi, se razlikujejo. Vemo, da fantje težje govorijo o svojih čustvih kot dekleta. Mnogi se odločijo, da se bodo s težavami soočili sami in nočejo prositi drugih za pomoč. Velika verjetnost je, da odstotek mladih fantov veliko večji, kot nam je znano (McDougall *et.al.* 2010: 19).

Rezultati moje raziskave sicer potrjujejo omenjeni mit o samopoškodovanju, saj kar 73 % mladih pozna osebo ženskega spola, ki se je samopoškodovala. Zopet pa bi rada poudarila, da moški večkrat prikrivajo svoja čustva in se s težavami raje soočajo sami, zato je možno, da bi bil odstotek večji tudi pri moji raziskavi, vendar mladi o samopoškodovanju med moškimi niso bili seznanjeni.

Graf 4. 14: *Na kakšen način si se oziroma se je tvoj znanec ali znanka samopoškodoval/-a?*



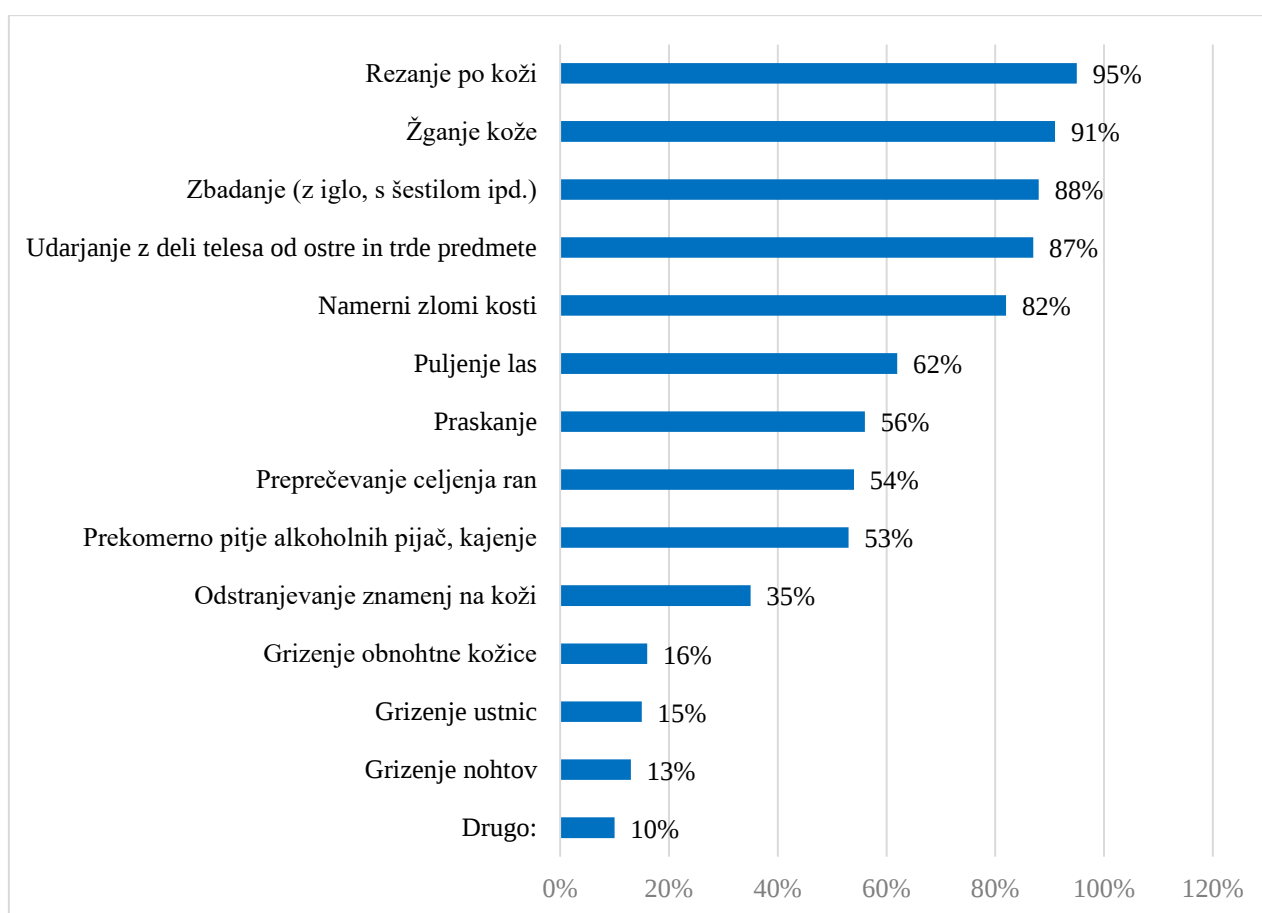
Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanji »Ali si se kdaj samopoškodoval/-a?« in/ali »Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?« odgovorili z »da«. Graf 4.14 prikazuje način samopoškodovanja anketiranih oziroma njihovih znancev. Anketirani so lahko navedli več različnih načinov samopoškodovanja. Razvidno je, da je najpogostejši (51,4 %) način samopoškodovanja rezanje. Po pogostosti nato sledijo praskanje (13,6 %), motnje prehranjevanja (12,2 %), kjer so anketirani navedli anoreksijo in bulimijo, sledi grizenje nohtov, obnohtne kože (11,5 %) in prekomerno uživanje drog, zdravil (10,8 %). Med najmanj pogostimi načini samopoškodovanja pa so udarjanje z deli telesa ob trde in ostre predmete (8,8 %), samomor (8,1 %), ožiganje (6,8 %) in puljenje las, obrvi (3,4 %).

Razširjenost samopoškodovanja je nekoliko pogostejša pri ženskah kot pri moških. Najpogostejši načini samopoškodovanja zajemajo rezanje, praskanje, udarjanje, butanje z glavo in preprečevanje celjenja ran. Pri moških se pogosteje pojavljata samopretepanje in ožiganje, medtem ko se pri ženskah pogosteje pojavljata rezanje in praskanje kot načina

samopoškodovanja. Res pa je tudi, da se oseba, ki se samopoškoduje, pogosto poškoduje na več kot en način (Hornor 2016: 261).

Glede na to, da večina mladih pozna osebo ženskega spola, ki se je samopoškodovala, podatek, da je kot način samopoškodovanja najpogosteje navedeno rezanje po koži, ne preseneča.

Graf 4. 15: Katera od naštetih dejanj po tvojem mnenju spadajo med dejanja samopoškodovanja?



Graf 4.15 prikazuje, katera od naštetih dejanj po mnenju anketiranih spadajo med dejanja samopoškodovanja. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Med najbolj pogosta dejanja, ki spadajo med dejanja samopoškodovanja, so anketirani uvrstili: rezanje po koži (95 %), žganje kože (91 %), zbadanje (88 %), udarjanje z deli telesa ob ostre in trde predmete (87 %) in namerni zlomi kosti (82 %). Nekaj več kot polovica vprašanih je med dejanja samopoškodovanja uvrstila puljenje las (62 %), praskanje (56 %), preprečevanje celjenja ran (54 %) in prekomerno pitje alkoholnih pijač, kajenje (53 %).

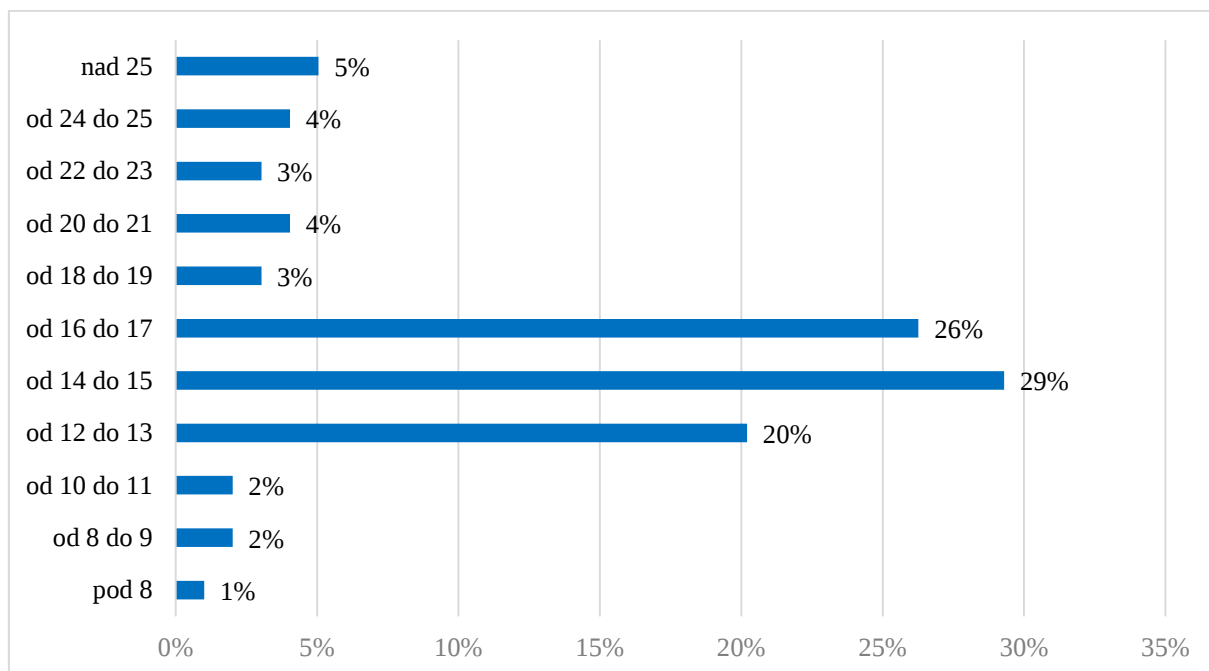
Odstranjevanje znamenj na koži je izbralo 35 % vprašanih. Grizenje obnohtne kožice (16 %), grizenje ustni (15 %) in grizenje nohtov (13 %) pa so anketirani najmanjkrat uvrstili med dejanja samopoškodovanja. 10 % jih je pod možnost »drugo« navedlo še druga dejanja, ki po njihovem spadajo med dejanja samopoškodovanja. Najpogosteje navedena sta bila nenadzorovano prebadanje kože (tetoviranje, piercingi) in stradanje. Eden izmed anketiranih pa je še poudaril, da je lahko neko dejanje za nekoga namerno poškodovanje telesa, medtem ko nekega drugega dejanja ta ista oseba ne razume kot dejanje samopoškodovanja.

Najpogosteje navajani načini samopoškodovanja v literaturi so rezanje, praskanje, udarjanje z glavo in ožiganje (Lewis, Heath 2015: 526). Smith (et.al. 2016) dodaja še zabadanje ostrih predmetov v kožo, udarjanje delov telesa od trde predmete ter uživanje strupenih substanc in neužitnih predmetov.

Da so zgoraj naštetih načini samopoškodovanja najpogostejši se strinjajo tudi mladi, sodelujoči v raziskavi. Velika večina namreč meni, da so rezanje po koži, žganje kože, zbadanje z ostrimi predmeti in udarjanje z deli telesa ob trde in ostre predmete tista dejanja, ki spadajo med načine samopoškodovanja.

Najmanj mladih je uvrstilo grizenje ustnic, grizenje nohtov in grizenje obnohtne kožice med načine samopoškodovanja. Tak rezultat sem pričakovala, saj mnogi teh dejanj ne uvrščajo med samopoškodovanje. Razlog za to zna biti tudi vpliv različnih medijev, saj za našeta dejanja pogosto poudarjajo, da to niso načini, ki spadajo med dejanja samopoškodovanja. V enem izmed prebranih člankov avtorica pravi, da se grizenje nohtov ne smatra kot način samopoškodovanja (Honor 2016: 261).

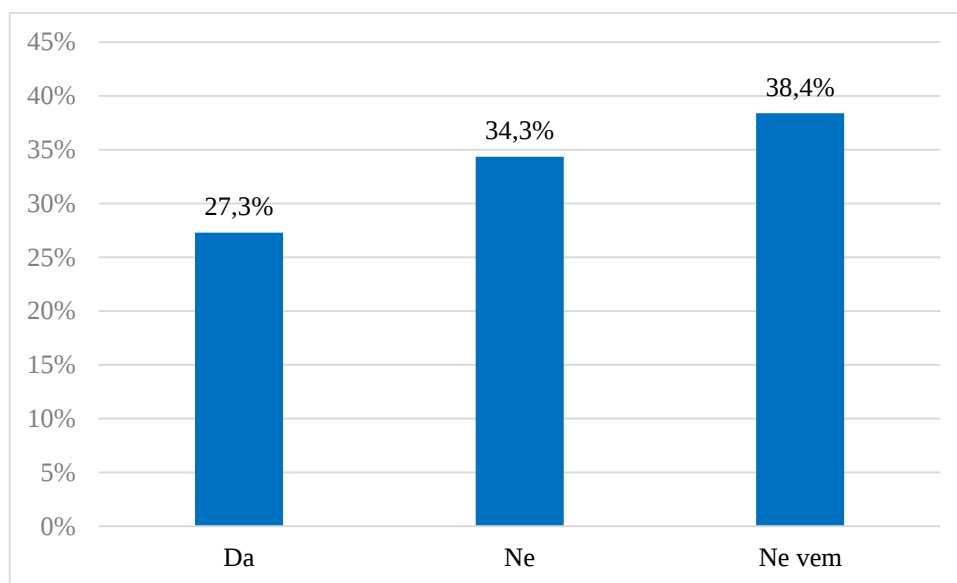
Graf 4. 16: Pri kateri starosti si se oziroma se je tvoj znanec ali znanka samopoškodoval/-a?



Sledeče vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanji »Ali si se kdaj samopoškodoval/-a?« in/ali »Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?« odgovorili z »da«. Graf 4.16 prikazuje starost, pri kateri so se anketirani oziroma njihovi znanci samopoškodovali. Malo manj kot tretjina, 29 % anketiranih oziroma njihovih znancev, se je samopoškodovalo v obdobju od 14 do 15 let, nato sledita starostni skupini od 16 do 17 let (26 %) ter od 12 do 13 let (20 %). V naslednjih starostnih skupinah se je samopoškodovalo najmanj posameznikov, in sicer: nad 25 let (5 %), od 24 do 25 let (4 %), od 20 do 21 (4 %), od 22 do 23 (3 %), od 18 do 19 (3 %), od 10 do 11 let (2 %), od 8 do 9 (2 %) ter pod 8 let (1 %).

Samopoškodovanje se pri mladostnikih najpogosteje začne pojavljati v zgodnjih (14–15 let) pa vse do poznejših let (17–18 let) mladostništva (Lewis, Heath 2015: 526). Te podatke lahko potrdim tudi s podatki svoje raziskave, saj se je največ mladih samopoškodovalo prav med 14 in 15 letom starosti (29 %) ter med 16 in 17 letom starosti (26 %).

Graf 4. 17: *Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?*



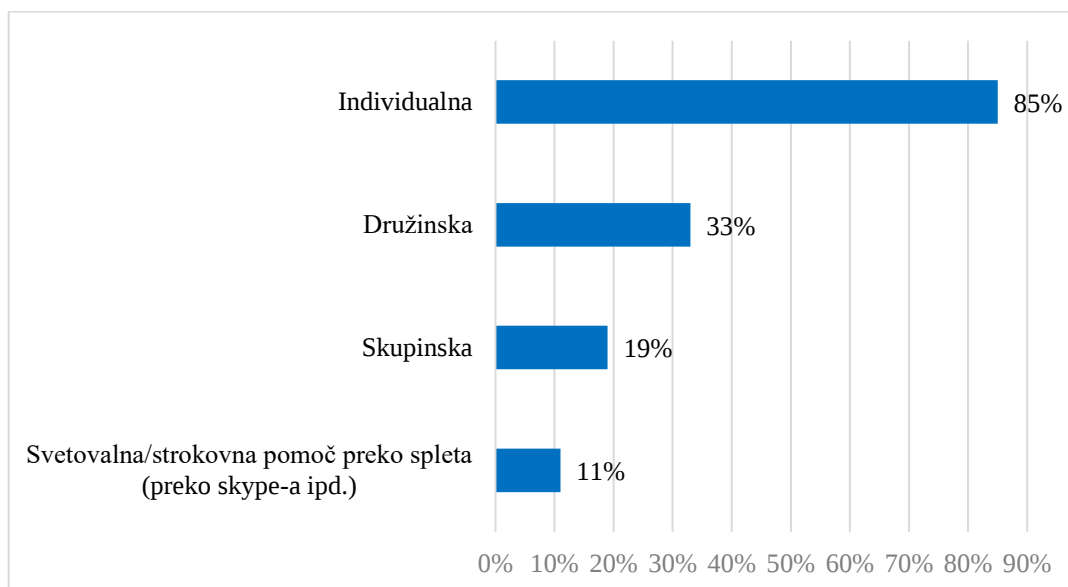
Sledeče vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanji »Ali si se kdaj samopoškodoval/-a?« in/ali »Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?« odgovorili z »da«. Graf 4.17 prikazuje, koliko anketiranih oziroma njihovih znancev si je v obdobju samopoškodovanja našlo kakšno vrsto pomoči. Med anketiranimi, ki ustrezajo zgornjemu pogoju, si je oziroma so si njihovi znanci v 27,3 % našli pomoč, medtem ko si jih 34,3 % ni našlo nobene vrste pomoči. Preostalih 38,4 % pa ne ve, ali so si njihovi znanci našli kakšno vrsto pomoči (pri tem odgovoru predvidevam, da so ga označili tisti anketirani, ki poznajo nekoga, ki se je samopoškodoval, sami pa se niso).

Eden izmed najpogostejših mitov, ki velja o samopoškodovanju, je, da mladi, ki se samopoškodujejo, samo iščejo pozornost in s tem manipulirajo z drugimi. Samopoškodovanje se pogosto opisuje z uporabo negativnih oznak ali fraz, kot so »iskanje pozornosti« ali »manipulacija«. Resnica pa je ravno nasprotna, saj posamezniki, ki se samopoškodujejo, pogosto raje prikrijejo samopoškodbe, kot pa da s svojim vedenjem iščejo pozornost drugih. To izvira iz občutka sramu, strahu ali pa so zaskrbljeni zaradi mnenj drugih o njihovem vedenju (McDougall *et.al.* 2010: 20).

Občutek sramu, strahu in zaskrbljenosti zaradi mnenj drugih lahko vodijo tudi v skrivanje samopoškodbenega vedenja, kar pa posledično vpliva tudi na iskanje pomoči v obdobju samopoškodovanja. To lahko potrdim z dobljenimi rezultati, saj skupno 72,7 % mladih ne ve, ali so si njihovi znanci našli pomoč v obdobju samopoškodovanja ali pa si pomoči niso našli. Le slaba tretjina pa si je pomoč v obdobju samopoškodovanja našla. Z dobljenimi

rezultati lahko sklepam, da je tema o samopoškodovanju dandanes še vedno tabu oziroma da mladi, ki se samopoškodujejo, menijo, da pomoči ne potrebujejo.

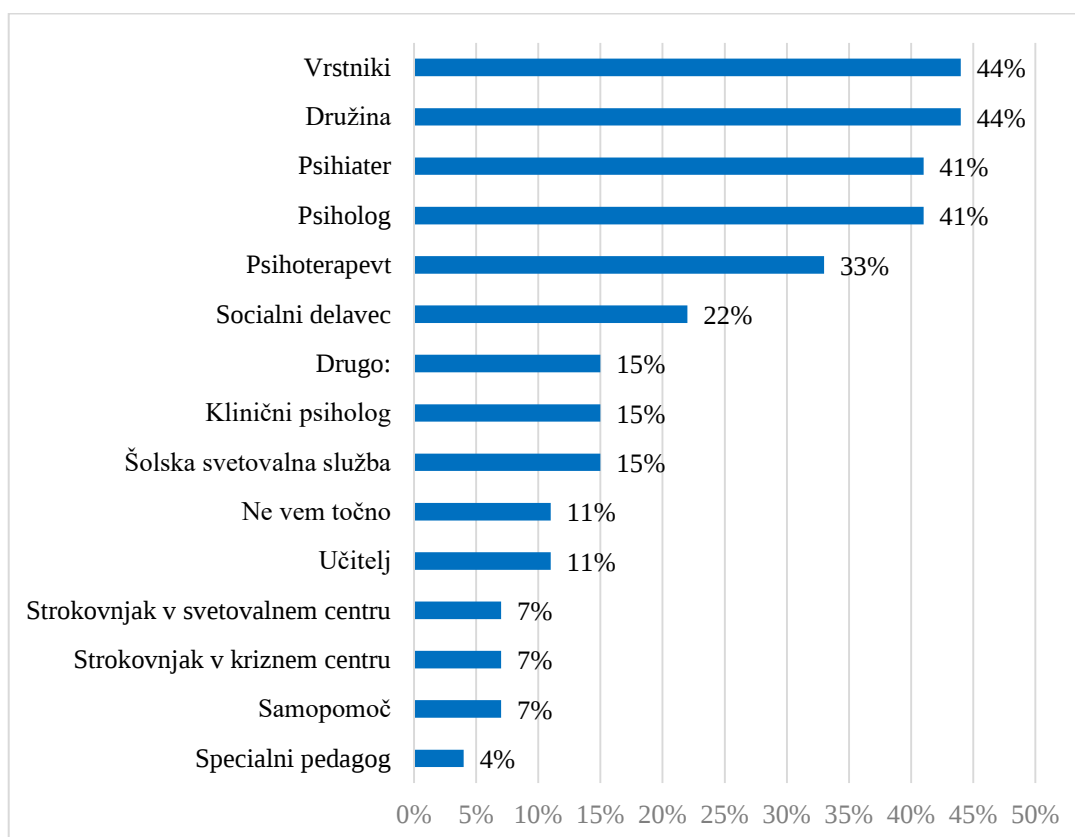
Graf 4. 18: Za kakšne vrste pomoči je šlo?



Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.18 prikazuje, kakšno vrsto pomoči so si anketirani oziroma njihovi znanci našli v času soočanja s samopoškodovanjem. Velika večina (85 %) je bila v procesu zdravljenja samopoškodovanja vključena v individualno obliko pomoči. Na ravni družine je pomoč potekala pri 33 % anketiranih oziroma njihovih znancev. Skupinske pomoči je bilo deležno 19 %, svetovalne/strokovne pomoči preko spleta pa je izbralo 11 % anketiranih oziroma njihovih znancev.

V naslednjem grafu (Graf 19) je vidno, da si je največ posameznikov v obdobju samopoškodovanja našlo pomoč pri vrstnikih oziroma pri družini, zato tudi ne presenečajo podatki, da je velika večina mladih v obdobju samopoškodovanja prejemale individualno pomoč in nekaj več kot tretjina pomoč v družinskem okolju.

Graf 4. 19: Kdo je nudil pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem?

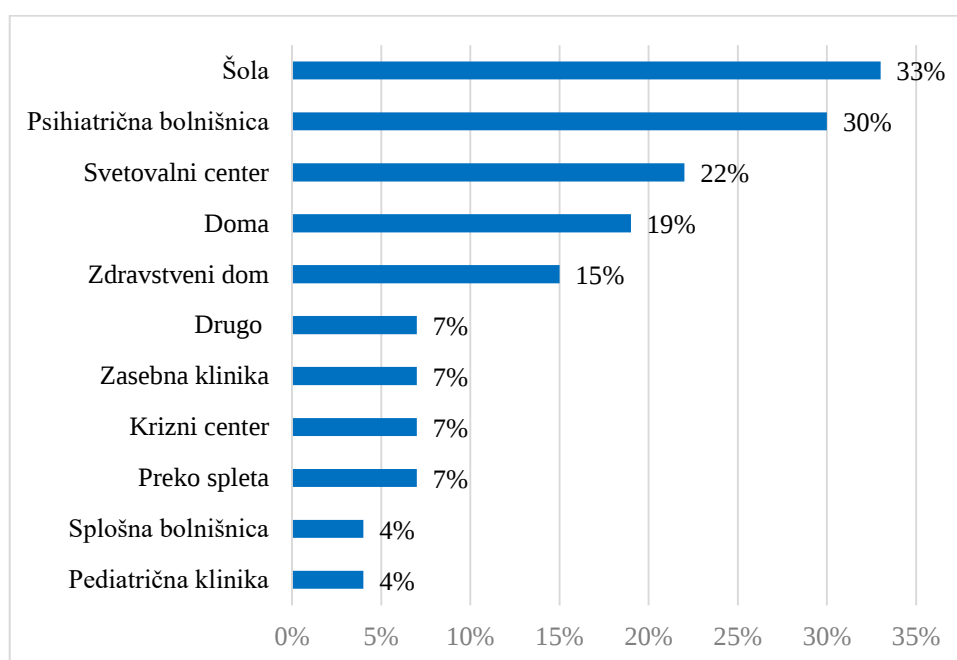


Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.19 prikazuje, kdo je oseba, ki je nudila pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem. Pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem so anketirani oziroma njihovi znanci prejeli s strani vrstnikov (44 %) in družine (44 %). Kmalu za njimi sledijo psihiatri (41 %) in psihologi (41 %). Pomoči psihoterapevtov je bilo deležnih 33 % anketiranih oziroma njihovih znancev. Socialni delavci so nudili pomoč v 22 % primerov, klinični psihologi v 15 %, prav tako pa tudi šolske svetovalne službe (15 %). V 15 % so anketirani navedli še druge vrste pomoči v času soočanja s samopoškodovanjem: pomoč s strani ekipe strokovnjakov (psihiatri, psihologi in socialni delavci) na enoti za adolescentno psihiatrijo, pomoč s strani osebnega zdravnika in pomoč s hipnozo. Pomoč s strani učiteljev sledi z 11 %, v enakem odstotku (11 %) pa anketirani ne vedo, kakšna vrsta pomoči je bila ponujena. Med najmanj pogosto izbranimi ponujenimi odgovori si sledijo pomoč s strani strokovnjaka v svetovalnem centru (7 %), pomoč s strani strokovnjaka v kriznem centru (7 %), samopomoč (7 %) in pomoč s strani specialnega pedagoga (4 %).

Kateri vir pomoči si bo posameznik v obdobju samopoškodovanja našel, je odvisno od njega samega. Rezultati ene izmed raziskav, katere namen je bil med drugim ugotoviti, kakšno vrsto pomoči si najdejo posamezniki, ki se samopoškodujejo, kažejo, da se največ mladostnikov odloči za pomoč s strani prijateljev ali družine. Le nekateri se odločijo za pomoč strokovnjakov ali za pomoč v zdravstvenih ustanovah (Fortune *et.al.* 2008: 10).

Zgoraj navedene rezultate lahko potrdim tudi z rezultati svoje raziskave, saj si je največ mladih v obdobju samopoškodovanja našlo pomoč prijateljev ali družine. V omenjeni raziskavi si je le malo mladih našlo strokovno pomoč, česar pa ne morem potrditi z rezultati svoje raziskave. Pomoč psihiatra in psihologa si je namreč našlo 41 % mladih, pomoč psihoterapevta pa 33 % mladih. Seveda teh rezultatov ne morem posploševati na celotno populacijo, saj je na vprašanje, kjer sem želela izvedeti vrsto pomoči, odgovarjal dosti manjši vzorec mladih v primerjavi s celotnim vzorcem moje raziskave.

Graf 4. 20: Kje je ponujena pomoč potekala?

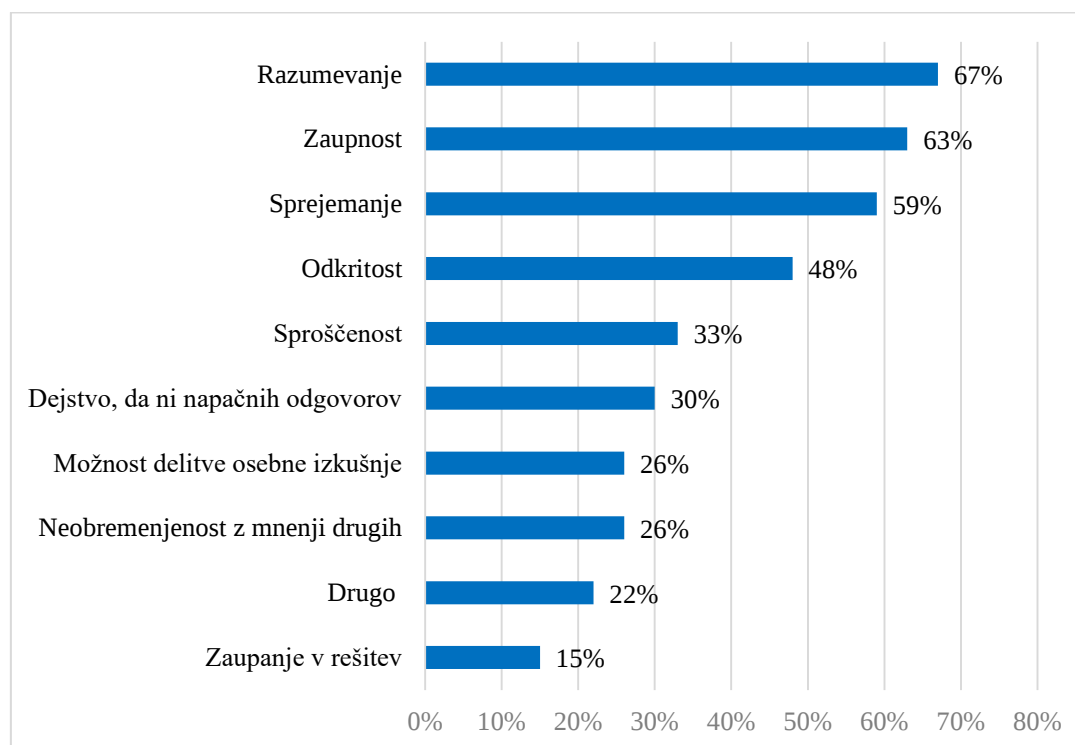


Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.20 prikazuje, kje je ponujena pomoč potekala. Ponujena pomoč je največkrat potekala v šoli (33 %) in v psihiatrični bolnišnici (30 %). Sledijo svetovalni center (22 %), domače okolje

(19 %) in zdravstveni dom (15 %). V zasebni kliniki je pomoč potekala v 7 %, prav tako v kriznem centru (7 %) in preko spleta (7 %). V 7 % so pod možnost »drugo« anketirani našli še druge kraje izvajanja pomoči. Navedli so: dom strokovnjaka in pedopsihiatrija. Pomoč je v najmanjšem številu potekala v bolnišnici (4 %) in na pediatrični kliniki (4 %).

Glede na prejšnji graf (Graf 4.19), ki govori o tem, koga so si mladi v obdobju samopoškodovanja izbrali za nudenje pomoči, je razvidno, da so pomoč največkrat iskali v vrstniškem oziroma družinskem okolju ter s strani psihiatrov, psihologov ter psihoterapevtov. Zato me ne preseneča, da je pomoč največkrat potekala v šoli (vrstniki) in/ali v psihiatrični bolnišnici (strokovni delavci). Glede na dobljene podatke pa sem pričakovala večji odstotek pri poteku pomoči doma, saj je pomoč s strani družine prejelo 44 % mladih, pomoč doma pa je potekala v vsaj polovici manj primerov.

Graf 4. 21: Kaj pri konkretni obliki pomoči je tebi oziroma tvojemu znancu ali znanki najbolj pomagalo pri spoprijemanju s samopoškodovanjem?



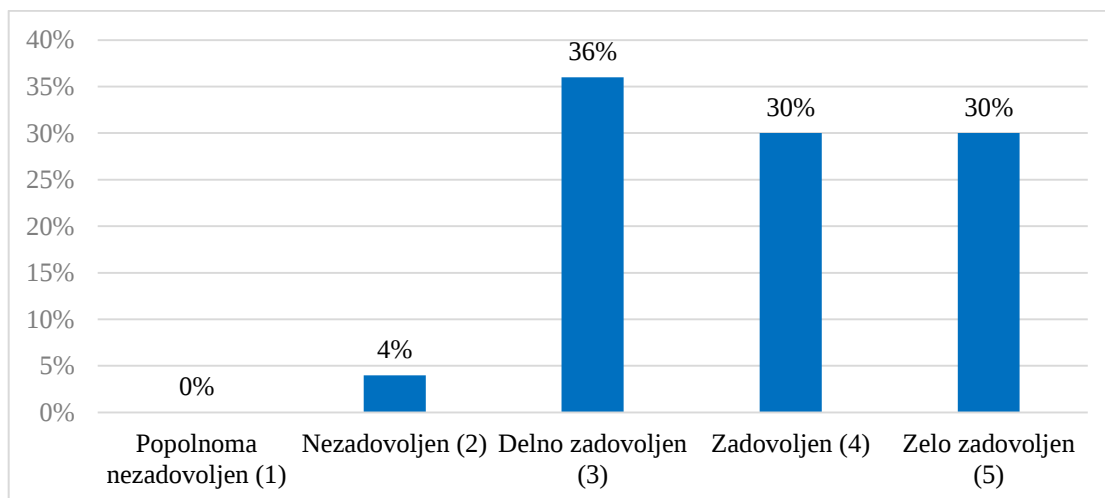
Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »da«. Anketirani so lahko izbrali več možnih odgovorov. Graf 4.21 prikazuje, kaj je anketiranim oziroma njihovim znancem pri konkretni obliki pomoči

najbolj pomagalo pri spoprijemanju s samopoškodovanjem. Kot glavne odgovore so največkrat izbrali razumevanje (67 %), zaupnost (63 %) in sprejemanje (59 %). Sledijo odkritost (48 %), sproščenost (33 %) in dejstvo, da pri ponujeni pomoči ni napačnih odgovorov (30 %). Možnost delitve osebne izkušnje in neobremenjenost z mnenji drugih je izbralo 26 % anketiranih. Pod možnost »drugo« so anketirani v 22 % navedli druge razloge oziroma dejavnike, ki so njim ali njihovim znancem pomagali pri soočanju s samopoškodovanjem. Navedli so: dejstvo, da pomoč poteka v skupini in dejstvo, da se s samopoškodovanjem soočajo tudi druge osebe. Najmanj pogosto izbran odgovor pa je bil zaupanje v rešitev (15 %).

Pri pomoči mladim, ki se samopoškodujejo, je potrebno biti pozoren na veliko dejavnikov. Že v teoretičen uvodu sem izpostavila, da si morajo osebe, ki pomagajo mladim, ki se samopoškodujejo, prizadevati, da si ne ustvarjajo napačnih prepričanj, da mladim nudijo podporo, razumevanje in sprejemanje (McDougall *et.al.* 2010: 59-60). Ni pomembno, ali je to prijatelj ali pa je to strokovni delavec na šoli ali v zdravstvenem domu. Palmer (2008: 16) dodaja še, da so tudi izkazovanje spoštovanja in topline ter dajanje občutka pomembnosti in pripadnosti ključni dejavniki, ki pomembno vplivajo na uspešnost pomoči.

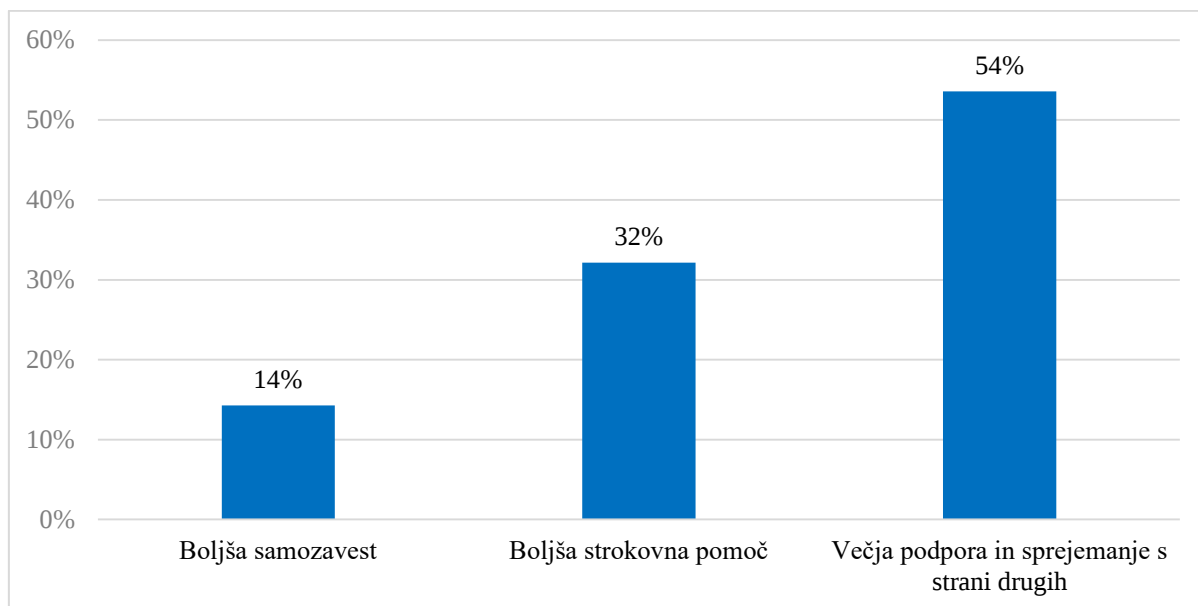
To potrjujejo tudi mladi, ki so prejeli pomoč v obdobju samopoškodovanja, saj kot najpomembnejše dejavnike, ki so prispevali k uspešnosti pomoči, navajajo razumevanje, zaupanje, sprejemanje in možnost odkritosti.

Graf 4. 22: V kolikšni meri si bil/-a ti oziroma je bil tvoj znanec zadovoljen ali znanka zadovoljna s ponujeno pomočjo?



Vprašanje je bilo namenjeno anketiranim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »da«. Graf 4.22 prikazuje stopnjo zadovoljivosti s ponujeno pomočjo. Zelo zadovoljnih je po oceni vprašanih 30 % uporabnikov pomoči, 30 % pa je zadovoljnih. Največ, 36 %, je s ponujeno pomočjo delno zadovoljnih. Nezadovoljnih je 4 %, medtem ko nihče (0 %) od uporabnikov pomoči ni popolnoma nezadovoljen.

Graf 4. 23: Kaj bi ti oziroma tvoj znanec ali znanka še potreboval/-a, da bi lahko pomoč označil/-a kot »zelo zadovoljen oz. zadovoljna«?

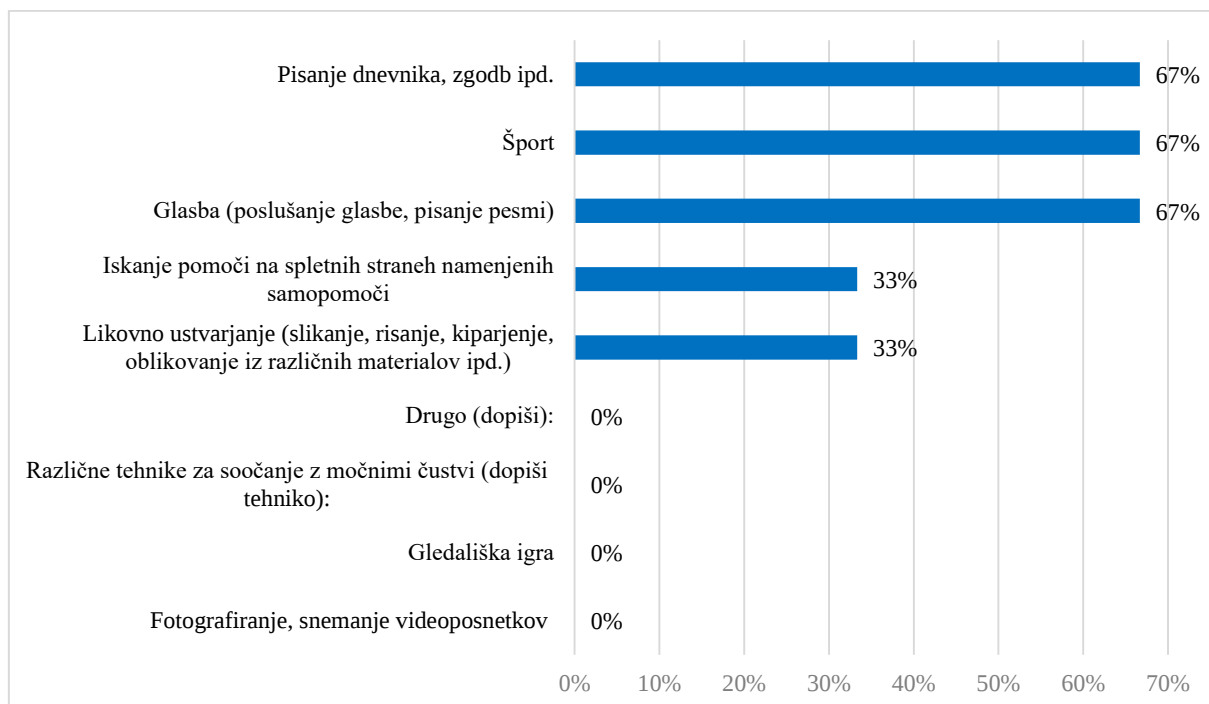


Vprašanje je bilo namenjeno tistim, ki so na vprašanje »*V kolikšni meri si bil/-a ti oziroma je bil tvoj znanec ali znanka zadovoljen/-a s ponujeno pomočjo?*« odgovorili z »zelo nezadovoljen«, »nezadovoljen«, »delno zadovoljen« in »zadovoljen«. Graf 4.23 prikazuje, kaj bi anketirani oziroma njihovi znanci še potrebovali, da bi bili s pomočjo zelo zadovoljni. Pridobljene rezultate sem kategorizirala v tri skupine, in sicer:

- večja podpora in sprejemanje s strani drugih (54 %): podpora in sprejemanje s strani družine in vrstnikov;
- boljša strokovna pomoč (32 %): svetovanje z osebo, ki dela točno na tem področju; hitrejše ukrepanje; večja stopnja spodbujanja k sodelovanju pri skupinskem delu;
- boljša samozavest (14 %): boljša samopodoba za spopadanje s samopoškodovanjem; samozavest za priznanje težave in moč za pristop k določeni vrsti pomoči.

Na dejstvo, kako uspešna je pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem, vpliva kar nekaj dejavnikov, ki prispevajo k dobrim izidom in pozitivni razrešitvi problema. Med drugimi sta to tudi podpora in razumevanje tako s strani bližnjih kot tudi s strani strokovnih delavcev, kar pa kažejo tudi zgornji rezultati.

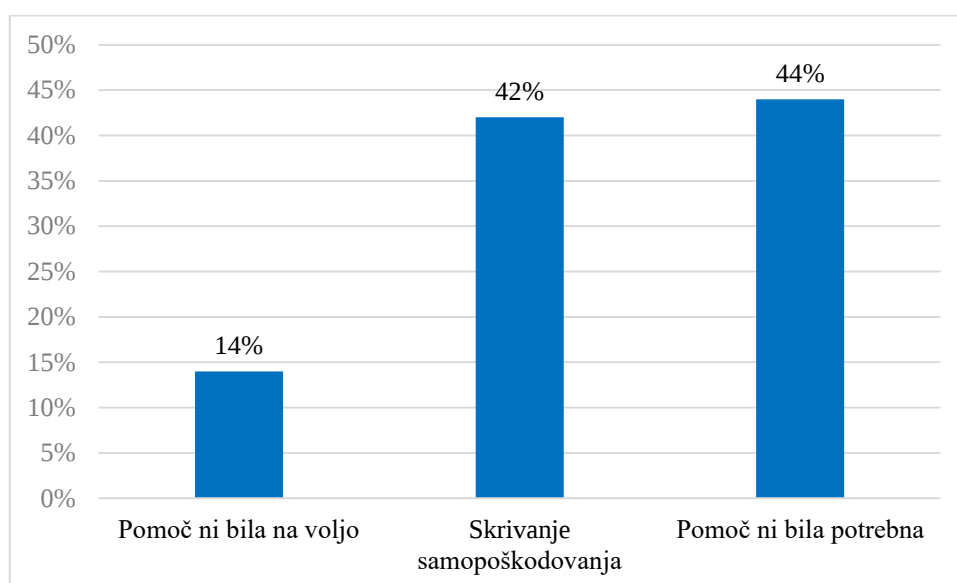
Graf 4. 24: Na kakšen način si si pomagal oz. pomagala ali si je tvoj znanec pomagal oz. znanka pomagala?



Vprašanje je bilo namenjeno vsem, ki pri vprašanju »Kdo je nudil pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem?« med navedenimi možnostmi izbrali odgovor »samopomoč«. Graf 4.24 prikazuje, da so si anketirani oziroma njihovi znanci pri soočanju s samopoškodovanjem največkrat pomagali s pisanjem dnevnika, zgodb ipd. (67%), s športom (67%) in z glasbo (67%). Na spletnih straneh namenjenih samopomoči je pomoč iskalo 33% anketiranih oziroma njihovih znancev, prav tako 33% anketiranih oziroma njihovih znancev pa je kot obliko samopomoči izbralo likovno ustvarjanje (slikanje, risanje, kiparjenje, oblikovanje iz različnih materialov ipd.). Nobeden izmed sodelujočih v raziskavi pa pri soočanju s samopoškodovanjem ni uporabljal različnih tehnik za soočanje z močnimi čustvi, gledališke igre ter fotografiranja in snemanja videoposnetkov.

Zgornji rezultati so me malo presenetili, saj sem menila, da bo odstotek anketiranih, ki so se odločili za samopomoč pri soočanju s samopoškodovanjem, večji. Iz prebrane literature sem sklepala, da se več mladostnikov raje odloči za samopomoč, kot pa za pomoč s strani bližnjih in/ali strokovnih delavcev.

Graf 4. 25: Zakaj ni bila izbrana nobena vrsta pomoči?



Vprašanje je bilo namenjeno tistim, ki so na vprašanje »Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?« odgovorili z »ne«. Graf 4.24 prikazuje interpretacije, zakaj anketirani oziroma njihovi znanci v času samopoškodovanja niso izbrali nobene vrste pomoči. Pridobljene rezultate sem kategorizirala v tri skupine, in sicer:

- pomoč ni bila potrebna (44 %): samopoškodovanje ni bilo tako hudo; ni bilo potrebe; stanje ni bilo resno ali nevarno;
- skrivanje samopoškodovanja (42 %): zaničanje in molčanje; ni bilo pomoči zaradi sramu; prikrivanje znakov samopoškodovanja;
- pomoč ni bila na voljo (14 %): pomoč ni bila na voljo; dvom v strokovnost socialne delavke; dvom v to, da bi bila pomoč sploh koristna in uspešna zaradi pomanjkanja strokovnih delavcev na tem področju.

Raziskave kažejo, da si mladi v obdobju samopoškodovanja najpogosteje ne najdejo pomoči zaradi različni dejavnikov. Fortune (*et.al.* 2008: 6-9) kot najpogostejše navaja: mnenje posameznika, da se lahko s samopoškodovanjem sooči sam; mnenje posameznika, da tako ali tako nobeden ne bi razumel njegove stiske; posameznik ne želi pomoči ali pa meni, da je ne potrebuje; mnenje posameznika, da bi z zaupanjem prizadel druge in povzročal skrbi; strah posameznika pred predsodki drugih, kot je na primer, da le išče pozornost; posameznik ne poišče pomoči zaradi občutka sramu, strahu, osamljenosti ali ker se počuti neumnega.

Mladi so kot razloge, zakaj si pomoči niso našli oziroma zakaj si njihovi znanci niso našli pomoči najpogosteje navedli nepotrebnost pomoči, saj se jim samopoškodovanje ni zdelo tako hudo oziroma pomoči potrebno, ter dejstvo, da je samopoškodovanje skrito pred očmi drugih predvsem zaradi strahu pred mnenji drugih, zaradi česar niso našli pomoči pri soočanju s samopoškodovanjem.

4.1. TESTIRANJE HIPOTEZ

H1: Večina (več kot 50 %) mladih se je že samopoškodovala oziroma pozna nekoga, ki se je samopoškodoval.

Tabela 4.1. 1: Ali si se že kdaj samopoškodoval?

	DA	NE
ODSTOTKI (%)	26	74

Iz Tabele 4.1.1 je razvidno, da se je 26 % vprašanih mladih že samopoškodovalo, preostalih 74 % pa se še ni nikoli samopoškodovalo. Sklepam lahko, da se večina mladih še ni nikoli samopoškodovala. Za testiranje hipoteze sem uporabila t-test.

$$Sp = \sqrt{\frac{P_1(100 - P_1)}{N - 1}}$$

$$Sp = \sqrt{\frac{26(100 - 26)}{156 - 1}}$$

$$Sp = 3,523$$

$$t = \frac{P_1 - P}{Sp}$$

$$t = \frac{26 - 51}{3,523}$$

$$t = -7,096$$

$$t = -7,096 < 1,975 = t_{0,05;155}$$

Izračunana t-vrednost je manjša od t-vrednosti v tabeli. Tabelirana t-vrednost pri stopnji tveganja 0,05 in stopinjah prostosti 155 znaša 1,977. S 5 % tveganjem **zavrnem hipotezo, da se je večina mladih že samopoškodovala**, saj je izračunana t-vrednost manjša od tabelirane t-vrednosti.

Tabela 4.1. 2: Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?

	DA	NE
ODSTOTKI (%)	84	16

Iz Tabele 4.1.2 je razvidno, da 84 % mladih pozna nekoga, ki se je samopoškodoval, preostalih 16 % ne pozna nikogar, ki se je samopoškodoval. Sklepam lahko, da večina mladih pozna nekoga, ki se je samopoškodoval. Za testiranje hipoteze sem uporabila t-test.

$$Sp = \sqrt{\frac{P_1(100 - P_1)}{N - 1}}$$

$$Sp = \sqrt{\frac{84(100 - 84)}{156 - 1}}$$

$$Sp = 2,945$$

$$t = \frac{P_1 - P}{Sp}$$

$$t = \frac{84 - 51}{2,945}$$

$$t = 11,205$$

$$t = 11,205 < 1,975 = t_{0,05;155}$$

Izračunana t-vrednost je večja od t-vrednosti v tabeli. Tabelirana t-vrednost pri stopnji tveganja 0,05 in stopinjah prostosti 155 znaša 1,977. S 5-% tveganjem **potrdim hipotezo, da večina mladih pozna nekoga, ki se je samopoškodoval**, saj je izračunana t-vrednost večja od tabelirane t-vrednosti.

Hipotezo delno zavrnem in delno potrdim, saj se večina (več kot 50%) anketiranih še ni samopoškodovala, medtem ko jih več kot 50% pozna nekoga, ki se je že samopoškodoval.

H2: Večina (več kot 50 %) mladih meni, da mediji s svojim delovanjem zgolj destruktivno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih.

Tabela 4.1. 3: Kako po tvojem mnenju mediji vplivajo na samopoškodovalno vedenje mladih?

	POZITIVNO	NEGATIVNO	OBOJE (TAKO POZITIVNO KOT NEGATIVNO)
ODSTOTKI (%)	7	36	57

Iz Tabele 4.1.3 je razvidno, da 36 % vprašanih mladih meni, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo negativno. 7 % mladih meni, da je vpliv medijev pozitiven, 57 % pa jih meni, da mediji na mlade vplivajo tako pozitivno kot negativno. Skleпам lahko, da le dobra tretjina mladih meni, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo zgolj negativno. Za testiranje hipoteze sem uporabila t-test.

$$Sp = \sqrt{\frac{P_1(100 - P_1)}{N - 1}}$$

$$Sp = \sqrt{\frac{36(100 - 36)}{156 - 1}}$$

$$Sp = 3,855$$

$$t = \frac{P_1 - P}{Sp}$$

$$t = \frac{36 - 51}{3,855}$$

$$t = -3,891$$

$$t = -3,891 < 1,975 = t_{0,05;155}$$

Izračunana t-vrednost je večja od t-vrednosti v tabeli. Tabelirana t-vrednost pri stopnji tveganja 0,05 in stopinjah prostosti 155 znaša 1,977. S 5-% tveganjem **zavrnem hipotezo, da večina mladih meni, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vpliva zgolj negativno**, saj je izračunana t-vrednost manjša od tabelirane t-vrednosti.

H3: Mladi, ki se samopoškodujejo, si v manj kot 50% poiščejo pomoč (pri spoprijemanju s samopoškodovanjem).

Tabela 4.1. 4: Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanje poiskal/-a kakšno obliko pomoči?

	DA	NE	NE VEM
ODSTOTKI (%)	27,3	34,3	38,4

Iz Tabele 4.1.4 je razvidno, da si je 27,3% našlo pomoč pri spoprijemanju s samopoškodovanjem, 34,3% si pomoči ni našlo, 38,4% pa vprašanih pa ne ve ali so si njihovi znanci pri spoprijemanju s samopoškodovanjem našli kakšno obliko pomoči. Sklepam lahko, da si manj kot 50 % mladih, ki se samopoškoduje poišče pomoč. Za testiranje hipoteze sem uporabila izračun intervala zaupanja.

$$Sp = \sqrt{\frac{P_1(100 - P_1)}{N - 1}}$$

$$Sp = \sqrt{\frac{27,3(100 - 27,3)}{156 - 1}}$$

$$Sp = 3,578$$

IZRAČUN INTERVALA ZAUPANJA

$$P \pm t_{\alpha} \cdot Sp$$

$$27,3 + 1,977 \cdot 3,578 = 34,4$$

$$27,3 - 1,977 \cdot 3,578 = 20,2$$

Spodnja (20,2) in zgornja (34,4) meja intervala zaupanja prikazujeta, da se znotraj tega intervala zaupanja nahaja prava populacijska vrednost podatka dobljenega na vzorcu. S 5 % tveganjem trdim, da si v populaciji pomoč pri spopadanju s samopoškodovanjem poišče nekje od 20,2 % in 34,4 % mladih. (Zgornja meja intervala zaupanja se nahaja pod 50 % na podlagi česar sklepam, da si manj kot 50 % mladih poišče pomoč pri spopadanju s samopoškodovanjem.) S tem **potrdim hipotezo, da si mladi, ki se samopoškodujejo v manj kot 50 % poišče pomoč (pri spopadanju s samopoškodovanjem).**

4.2. POSKUSNE TEORIJE

R1: Kako si vprašani razlagajo pojem samopoškodovanje?

Na začetku anketnega vprašalnika sem anketirancem postavila vprašanje: »Ali veš, kaj pomeni pojem samopoškodovanje?« Vse tiste, ki so na navedeno vprašanje odgovorili z »da«, sem nato še prosila, naj navedejo svojo definicijo pojma.

Odgovore sem razvrstila v pet kategorij, in sicer: poškodovanje samega sebe, fizično poškodovanje samega sebe, namerno poškodovanje samega sebe ter fizično in/ali psihično

poškodovanje samega sebe. Prve tri kategorije sem določila tako, da vsaka določa eno izmed komponent definicije samopoškodovanja.

Samopoškodovanje definiramo kot namerno poškodovanje posameznikovega telesa brez namena storiti samomor in vključuje tako rahle poškodbe kot tudi težje poškodbe lastnega telesa (Nock, Prinstein 2004: 885).

V prvo kategorijo, poškodovanje samega sebe, spadajo vsi anketirani, ki so navedli definicijo, v kateri zgolj opišejo, da samopoškodovanje pomeni poškodovanje samega sebe (4.6: *»da sam sebe poškoduješ«*). Vsi tisti, ki so poleg prve definicije dodali še besedo namerno ali zavestno, spadajo v drugo kategorijo, in sicer namerno poškodovanje samega sebe (4.27: *»gre za vedenje, pri katerem posameznik namerno poškoduje sam sebe«*). Anketirani, ki so poleg osnovne definicije ali definicije, ki spada v drugo kategorijo, navedli besedo fizično oziroma so navedli konkretne načine samopoškodovanja, pa spadajo v tretjo kategorijo, fizično poškodovanje samega sebe (4.1: *»... fizično škoduješ svojemu telesu. npr. rezanje, zbadanje ...«*). V četrto kategorijo, fizično in/ali psihično poškodovanje samega sebe, sem uvrstila vse tiste odgovore, ki so v definiciji vsebovale kakršne koli izraze, ki so se poleg fizičnega poškodovanja nanašale tudi na psihično poškodovanje samega sebe (4.20: *»da škoduješ samemu sebi tako psihično kot fizično«*). V to kategorijo spadajo tudi tiste definicije, v katerih anketirani samopoškodovanje definirajo kot fizično ali psihično poškodovanje samega sebe (4.15: *»da se sam poškoduješ bodisi fizično ali psihično«*). V zadnjo kategorijo (drugo) sem uvrstila vse, ki na vprašanje niso odgovorili ali pa so navedli odgovor *»ne vem«*.

R2: Kako vprašani ocenjujejo vpliv medijev (konstruktiven, pozitiven, tako konstruktiven tako destruktiven)?

Pri devetemu vprašanju me je zanimalo, kako mladi razumejo/vidijo konstruktiven, destruktiven ali tako destruktiven kot konstruktiven vpliv medijev na mlade oziroma na kakšen način menijo, da mediji na mlade vplivajo konstruktivno, destruktivno ali tako konstruktivno kot destruktivno. Iz vprašanja sem tako oblikovala tudi kategorije: destruktiven vpliv, konstruktiven vpliv in tako destruktiven kot konstruktiven vpliv. V četrto kategorijo, drugo, pa sem uvrstila odgovore anketiranih, ki so na vprašanje odgovorili z *»ne vem«* ali pa so v polje, namenjeno odgovoru, navedli poševnico (/). Na

vprašanje je primerno (spadajo v vsaj eno izmed prvih treh kategorij) odgovorilo 59,6 % anketiranih.

Poznamo več vrst medijev, ki igrajo pomembno vlogo pri odraščanju mladostnikov in tudi v njihovem nadaljnjem življenju. To so televizija, knjige, splet, radio, revije in še bi lahko naštevali. Pod pojem »mediji« uvrščamo vse oblike informacij, katerih namen je posredovanje njihovih vsebin tako do velikih kot do malih ciljnih skupin. Televizija v dnevni sobi, novice v poštnem nabiralniku, radio v avtu, računalnik na delovnem mestu, letaki na ulicah. To je le nekaj vrst medijev, ki nam dnevno prenašajo novice, oglase, različna mnenja, glasbo in druge vrste informacij (Akin 2005). Tako mediji vsakodnevno vplivajo na naša življenja. Vpliv je lahko konstruktiven ali destruktiven, lahko pa je tako konstruktiven kot destruktiven.

O samopoškodovanju obstaja ogromno mitov in negativnih stereotipov, ki obkrožajo posameznike, ki se samopoškodujejo. Nekateri izmed teh mitov in stereotipov pa se le še bolj okrepijo v medijih in skozi njihove vsebine. Te vsebine lahko povečajo tveganje, da strokovni delavci, družine in prijatelji posamezniku, ki se samopoškoduje, ne bodo nudili potrebne podpore in pomoči ter bodo nanj gledali zaničevalno in vzvišeno (Mental health foundation 2006: 27).

Destruktiven vpliv medijev se kaže skozi mnoge neprimerne vsebine, ki so predstavljene v različnih vrstah medijev. Mladi menijo, da se to najpogosteje kaže skozi vsebine v filmih (8.7: *»v filmih prikažejo ogromno samopoškodovanja, stresa, negative in mislim da ravno to zelo negativno vpliva na vrstnike ...«*) in na spletu, ki so dostopne vsem starostnim skupinam (8.67: *»neprimerne vsebine na spletu in možen dostop vsem starostnim skupinam«*). Neprimerne vsebine medijev se pojavljajo tudi v raznih prispevkih, v katerih se avtorji preveč osredotočajo na negativne informacije, novice (8.32: *»negativno – z vsem "sranjem", ki ga vrtijo iz filmske produkcije, z reklamami za izdelke, ki vzbujaajo hlepenje, ki negativno vpliva na celotno družbo, literatura s svojo vsebino – izmišljeno ali resnično, včasih je že sama ideja dovolj, novice ("najboljša novica je slaba novica" ... negativnost presega pozitivnost med mediji«*) ali pa s svojimi prispevki celo stigmatizirajo tiste, ki ne spadajo v okvir »normalnega« (8.65: *»negativno zaradi stigmatizacije "drugačnih"«*). Težava z mediji je tudi ta, da nam nekateri mediji o samopoškodovanju in morebitni pomoči ponujajo premalo informacij (8.5: *»... poročajo zgodbe, velikokrat omenjeno brez podatkov, kako in kje poiskati pomoč«*), medtem ko nekateri drugi o samopoškodovanju

poročajo prekomerno (8.25A: »... *prekomerno poročanje o tem ...*«). Lahko bi rekli, da že skoraj na vsakodnevni ravni slišimo o tem, da se je nekdo izmed znanih zemljanov samopoškodoval. Vsi imamo nekega idola ali vzornika v življenju, sploh v zgodnjih letih našega življenja. Vzorniki so nam zgled tako glede zunanjega videza kot tudi glede vedenjskih vzorcev. Posledice prevzemanja identitete vzornika pa lahko pripeljejo tudi do te mere, da prevzamemo tudi destruktivne značilnosti le-tega, ki pa je lahko tudi samopoškodbeno vedenje (8.37A: »... *če je človeku nekdo vzornik, ga ne bo brigalo, če je to negativno, če to ta vzornik počne; mediji tudi prikažejo, da to počne ...*«). Vsi zgoraj naštetih dejavniki lahko torej spodbujajo samopoškodbeno vedenje pri mladih (8.56: »... *prikazujejo, poročajo da se je nekdo samopoškodoval, spodbudi mlade k tem dejanjem ...*«; 8.79: »*s predstavljanjem samopoškodovanja kot oblike lajšanja bolečine ...*«).

Mediji s svojim poročanjem pogosto določajo idealne življenjske podobe (8.63: »*s prikazovanjem idealnega življenja drugih ljudi se počutimo slabe in ne dovolj dobre ...*«), ki pa so za marsikoga le nedosegljive sanje (8.86: »*mediji postavljajo ideal mladostnika, ki ga je težko/nemogoče doseči ...*«) in tako v njihovem življenju predstavljajo dodaten stres. Tako s svojimi vsebinami nemalokrat postavljajo meje »normalnega« in določajo standarde, ki naj bi ljudje čim bolj sledili in se jim prilagajali. Življenjsko pomembne vrednote postavljajo na stranski tir (8.39: »*z napačnimi predstavami določenih moralnih načel*«). Določajo standarde lepote (8.51: »... *s povečevanjem popolnosti*«), ki zelo vplivajo na mlade, sploh na mlada dekleta (8.77A: »... *močen vpliv na najstnice, saj hočejo vse zgledati kot današnje zvezdnice*«), ki si želijo biti v koraku z modo.

Konec razprave o destruktivnem vplivu medijev na mlade pa bi rada zaključila z mislijo Warren (2014). In sicer, kot potrošniki medijev moramo postati bolj kritični. Premisliti moramo o vrednotah, ki jih ponotranjimo že skozi otroštvo in ki nas v družbi naredijo vredne ali nevredne. Ko se svoje okolice in ponotranjenih vrednot vse bolj zavedamo, moramo dobro premisliti, ali je naše vedenje determinirano s strani okolja ali je naše vedenje tako, ker sami verjamemo, da je tako prav. Torej, naslednjič ko bomo gledali televizijo ali film, se moramo vprašati, kakšna sporočila podaja določena vsebina in ali smo ta sporočila ponotranjili, ker so prikazana kot »pravilna« in »pristna« v filmu. Če je temu tako, je takrat čas, da to spremenimo.

Viri informacij, ki vsebujejo pozitivna sporočila (8.81B: »... *kadar mediji nagovarjajo mlade s pozitivnimi vsebinami in vidiki življenja ...*«) in ozaveščajo javnost o

samopoškodovanju (8.18B: »... ozaveščanja javnosti o samopoškodbenem vedenju ...«), so definitivno primeri, ko lahko rečemo, da mediji konstruktivno vplivajo na mlade. Anketirani menijo, da se to najpogosteje prikazuje skozi različne mladinske oddaje (8.1B: »... mladinske oddaje«), filme (8.23B: »v filmih je velikokrat prikazano samopoškodovalno vedenje – neke pozitivno ...«) ali skozi prispevke v strokovnih člankih (8.44B: »... strokovni članki z nasveti in razlago ...«), kjer so pogosto predstavljeni primeri mladostnikov, ki so se soočali s samopoškodovanjem (28.12: »poročajo o primerih, ko so se posamezniki rešili samopoškodovanja«) in so danes lahko pozitiven zgled tistim, ki še niso našli prave poti za premoč nad težnjo po povzročanju samopoškodb. Internet nam ponuja neskončno število različnih informacij o skorajda kateri koli vsebini, ki nas zanima. Preko različnih spletnih strani se lahko ozavestimo tudi o samopoškodovanju. Spletna stran www.tusmo.si je ena izmed strani, na kateri si lahko vsi poiščemo odgovore na vprašanja o samopoškodovanju. Pozitivne medijske kampanje (8.52B: »... pojavljajo razne kampanje, ki ozaveščajo ljudi o posledicah poškodovanja ...«) so prav tako eden izmed primerov, ki mlade opozarja in ozavešča o samopoškodovanju ter spodbuja, da namesto povzročanja samopoškodb raje izberejo katero izmed alternativ (8.54B: »... spodbujajo dejavnost mladih – vključevanje v športne, kulturne, umetniške dejavnosti ...«). Z vsemi ponujenimi informacijami, ki opozarjajo (8.38B: »lahko opozarjajo, kako negativno je to početje ...«), da samopoškodovanje ni konstruktivno soočanje s težavami, lahko mlade odvrnejo od takih dejanj (8.14B: »mladostnike lahko od tega odvrnejo ...«) ter tako v vsaj nekaj primerih preprečijo povzročitev samopoškodb (8.21B: »... preprečijo željo oziroma opozarjajo na problematiko ...«). V pomoč mladim, ki se samopoškodujejo, so lahko tudi različni viri, ki ponujajo informacije o različnih alternativah in možni pomoči pri soočanju s samopoškodovanjem (8.25A: »... recimo z obveščanjem, kako ravnati v primeru samopoškodovanja ali na koga se lahko obrneš ...«). Mladi in ostali lahko preko medijev tako še bolj spoznajo sam pojem, kar pa posledično razbije marsikatero tabuje (8.34B: »... se preko medijev začne o temi sploh govoriti in da se na ta način razbijejo neki miti oziroma prepričanja o samopošodbah«), ki so jih o samopoškodovanju morda imeli pred novimi spoznanji.

Skozi zgornjo razpravo lahko povzamem, da mediji na mlade vplivajo tako konstruktivno kot destruktivno. S tem se strinjajo tudi anketiranci (8.68: »mediji vplivajo tako pozitivno kot negativno ...«; 8.69: »Oboje«).

R3: Kakšni so predlogi vprašanih glede reševanja problematike samopoškodovanja?

Pri zadnjem raziskovalnem vprašanju ankete me je zanimalo, ali imajo anketiranci še kakšne predloge, za katere menijo, da bi bili lahko v pomoč mladim, ki se samopoškodujejo. Na vprašanje je odgovorilo 44,2 % anketiranih. Ostali odgovora niso podali ali pa so zapisali odgovor »ne vem«. Dobljene odgovore sem razdelila v dve kategoriji, in sicer: ozaveščanje in dejavniki za zmanjševanje tveganja za samopoškodovanje.

OZAVEŠČANJE

Ozaveščenost o določenem pojavu je zelo pomembna, saj nam to znanje pomaga k večjemu razumevanju in strpnosti. Samopoškodovanje je v današnjem času še vedno za mnoge tabu tema, o kateri obstaja kar nekaj mitov. Nekateri izmed njih so: samopoškodovanje je poskus samomora, samopoškodujejo se samo dekleta in ženske, samopoškodovanje je le zbujanje pozornosti, samopoškodovanje je le modna muha in še mnogi drugi (McDougall *et.al.* 2010: 19-26). Mladi zato predlagajo, da bi se moralo delati v smeri razbijanja teh mitov in tabujev (28.47A: *»Pogovor o tem, veliko govora o samopoškodovanju, razbijanje tabujev ...«*). Če hočemo doseči, da postane samopoškodovanje poznan pojem, in s tem preprečiti nadaljnje predsodke, moramo delati predvsem na širjenju informacij o samopoškodovanju (28.21B: *»mogoče, da bi se o tem več govorilo v širši javnosti (o vseh oblikah), da bi se ljudje zavedali, da je to velik problem ...«*; 28.15: *»boljša informiranost o tej temi«*).

Mladostniki skozi leta obiskovanja šol največ znanja pridobijo ravno skozi različna predavanja (28.1: *»že v osnovni šoli kakšno predavanje na to temo, kot smo imeli mi v naših najstniških letih na temo aids«*) in delavnice (28.49: *»Delavnice v šolah, ki bi mladim približale/razložile, kaj vse ta pojem vključuje«*). Ozaveščanje o samopoškodovanju v šolah je zato še kako pomembno. Predvsem strokovni delavci na šolah (28.45A: *»... svetovalci, ki so na voljo za pogovor v šolah in na drugih javnih mestih«*) so z mladostniki ves čas v kontaktu, zato je še kako pomembno, da delajo na svoji ozaveščenosti o samopoškodovanju. S svojim znanjem lahko tako hitreje opazijo znake samopoškodovanja, nudijo pomoč mladostniku ali pa celo preprečijo začetek ali nadaljevanje samopoškodovanja (Carlson *et.al.* 2005: 22).

Dva anketirana pa predlagata tudi spremembo izobraževalnega sistema (28.2: *»naj se spoštujejo, spremeniti izobraževalni sistem ...«*), saj bi bilo to pomembno za zmanjševanje

psihičnega napora v šoli (28.63B: *»Več poudarka in spremljanje situacij že v osnovni šoli ter manjši psihični napor v šolskem sistemu«*).

V mladosti večino časa preživimo v šoli in doma. Tako imajo velik vpliv na posameznika tudi starši, ki nanj vplivajo, še preden vstopi v šolo. *»Če so naši starši [...] izražali sodbe o nekom na podlagi njihove pripadnosti določeni skupini ljudi (npr. priseljenci, v mojem okolju je bilo zelo veliko ljudi iz bivše Jugoslavije), se je to usidralo v naš notranji jaz in postalo del nas«* (Kastelic, 2014). Tako starši še kako pomembno vplivajo na miselnost otrok in mladostnikov, zato je potrebno, da se tako o vzgoji (28.14: *»menim, da je potrebno več vložiti v izobraževanje staršev o vzgoji otrok«*) kot tudi samopoškodovanju ozavešča tudi starše. Prav tako pa lahko s svojimi prevelikimi pričakovanji destruktivno vplivajo na svoje otroke, posledica česar je lahko samopoškodovanje (28.21A: *»... definitivno bi morali ozavestiti starše, prijatelje, sorojence ..., saj so največkrat ravno oni s svojimi prevelikimi pričakovanji vzrok za le-to ...«*).

Mediji so zelo pomemben vir informacij, ki lahko pomembno vplivajo na vedenje in razmišljanje mladih. Čeprav se je ozaveščanje o samopoškodovanju v medijih v zadnjih letih močno povečalo (Whitlock 2009: 4), bi moralo biti prav zaradi velikega vpliva na mladostnike še večje in pogostejše (28.69: *»Mediji in tudi javnost bi se lahko izobrazili o teh problemih in vplivih ter spremenili način njihovega delovanja«*; 28.56B: *»Čim več govorjenja o tem preko medijev ...«*). Pozitivne medijske kampanje (28.51: *»Pozitivne medijske kampanje«*) so odličen primer in predlog za tako delovanje.

Ko se mladostniki že soočajo s samopoškodovanjem, je bistvenega pomena, ali jim je ponujena kakšna vrsta pomoči ali ne. Pomembno je, da vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč (28.5: *»promoviranje ustanov, ki pomagajo mladim v težavah«*) in kakšne vrste pomoči so jim sploh na voljo (28.61: *»Ozaveščanje o pomoči, ki jo lahko mladi dobijo«*). Seveda pa imajo lahko pomembno vlogo pri ozaveščanju o pomoči tudi mediji (28.67: *»Morda več o iskanju pomoči v medijih, da jim daš več možnosti, da si pomoč lahko najdejo in je vedno na voljo«*), ki lahko ponudijo vrsto informacij tako o samopomoči kot tudi o pomoči s strani različnih strokovnjakov.

DEJAVNIKI ZA ZMANJŠEVANJE TVEGANJA ZA SAMOPOŠKODOVANJE

Ljudje, ki se samopoškodujejo, se običajno skušajo soočiti z za njih posebnimi in težkimi stresnimi situacijami (Palmer 2008. 15). V tem času je pomembno, da predvsem njihovi bližnji pokažejo veliko razumevanja in strpnosti (28.31: *»pristopiti z razumevanjem, da*

taka dejanja izhajajo iz neke stiske, in ne obsojanje dejanj«). Podpora bližnjih ter zaupanje v mladostnika (28.47B: »... povečevanje zaupanja v tiste, ki potrebujejo pomoč v stiski«) sta pri soočanju s samopoškodovanjem še kako pomembna.

Anketirani glede pomoči mladim, ki se samopoškodujejo, predlagajo, da si čimprej poiščejo pomoč (28.29B: »naj se obrnejo na osebe, katerim lahko zaupajo svoje težave, in skupaj z njihovo pomočjo poiščejo rešitve«), lahko pa uporabijo anonimen telefon (28.20B: »anonimen telefon v sili ...«), ki je lahko izhod v sili, ko posameznik ne najde druge rešitve kot pa povzročitev poškodb samemu sebi.

Med predlogi, ki se tičejo pomoči mladim, ki se samopoškodujejo, so še: pomoč s strani vrstnikov oziroma posameznikov, ki so že uspešno prešli obdobje samopoškodovanja (28.22: »pomoč vrstnika ali vsaj nekoga podobne starosti oz. s podobno preteklo izkušnjo – lažje razumejo in znajo ustrezno svetovati«), skupinske terapije (28.40: »Skupinske terapije ...«) oziroma skupinsko delo (28.21: »... bi lahko oblikovali kakšne skupine, v katerih bi bili posamezniki, ki se samopoškodujejo, in bi lahko delili zgodbe ...«) in skupine za samopomoč (28.45B: »Skupine za samopomoč za mlade ...«). Dva anketirana sta predlagala še psihoterapijo (28.34B: »... psihoterapija ...«) in pa strokovno pomoč (28.68A: »Strokovna pomoč ...«).

Mladi, ki se soočajo s samopoškodovanjem, se lahko s stresnimi dejavniki v življenju soočajo na različne načine. Nekaterim pomaga že sam pogovor (28.43: »Mislim, da je pogovor največ, kar lahko takemu človeku daš«). Lahko je to pogovor z zaupanja vrednimi osebami (28.39A: »Pogovor s starši, prijatelji, sovrstniki ...«) ali pa raje svojo zgodbo delijo s strokovnjakom (28.39B: »Pogovor s terapevtom, psihologom«) ali pa z nekom, ki so je spopadal z istimi oziroma podobnimi težavami, kot se spopadajo oni (28.48: »... pomagal mi je pogovor z drugimi ljudmi, ki so šli čez to in so prišli do veliko večjih skrajnosti kot jaz«).

Spet drugi uporabljajo različne alternative (28.50A: »... najdemo neko aktivnost, ki bi lahko nadomestila samopoškodovanje«), s katerimi preprečijo samopoškodbe na lastnemu telesu. »Dihalne tehnike danes predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Pravzaprav se vsak sam zaveda, da lahko z umirjanjem dihanja povzroči ugoden in sprostiteljen vpliv na svoje telo in misli« (Tušak, 2012: 2), mladi pa so našli še nekatere druge alternative soočanja s stresom. To so lahko fizično delo (28.6: »delo, fizično«), šport (28.36: »šport«) ali pa počitek (28.25: »da čim več počivajo«). Eden izmed anketiranih pa

predlaga uživanje drog (28.3: »trava«), ki pa je lahko v prekomernih količinah prav tako oblika samopoškodovanja, zato ta predlog ne smatram kot konstruktiven in ga odsvetujem.

»Obdobje otroštva in odrasčanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Mladostnik se poleg tega stalno sooča z novimi zahtevami, obveznostmi, ki mu jih nalaga šola, in s pričakovanji staršev« (Hočevvar, 2008). Nekaterim to ne predstavlja težav, pri drugih pa stres lahko negativno vpliva na njihovo samopodobo in sprejemanje samega sebe. Sploh taki posamezniki potrebujejo veliko podpore s strani drugih (28.56C: »... širjenje pozitivnih misli, da nič ni tako hudo, da bi morali samega sebe poškodovati«), poleg tega pa morajo delati na svoji samopodobi (28.32: »izboljšanje samopodobe«) in spoštovanju samega sebe (28.27: »... so popolni takšni, kot so«). Mladi poudarjajo še, da se je potrebno zavedati svojega življenja (28.18B: »da bi se ljudje začeli bolj zavedati življenja ...«) in da je potrebno delati na tem, da smo v življenju srečni (28.4: »naj bodo srečni v življenju«) in nas nepomembne stvari ne vržejo iz tira.

5. SKLEPI

- Večina mladih anketirancev ve, kaj pomeni pojem samopoškodovanje, 14 % pa jih ne ve, kaj ta pojem pomeni. Najpogostejše razlage so, da je samopoškodovanje namerno poškodovanje samega sebe, povzročanje fizične bolečine samemu sebi in namerno fizično ali psihično škodovanje samemu sebi, kar ustreza strokovnim opredelitvam pojma.
- Mladi so informacije o samopoškodovanju najpogosteje pridobili preko spleta in drugih medijev (TV, radio, revije ipd.). Nekaj več kot polovica anketiranih je informacije pridobila v šoli.
- Velika večina (81 %) vprašanih mladih meni, da je samopoškodovanje v njihovi populaciji pogosto. Pojem »pogosto« razumejo kot pojavljanje samopoškodovanja enkrat na teden, nekaj manj jih meni, da »pogosto« pomeni pojav samopoškodovanja enkrat na mesec.
- Večina anketiranih mladih se še nikoli ni namerno poškodovala, hkrati pa jih večina pozna nekoga, ki se je že samopoškodoval. Sklepam lahko torej, da je samopoškodovanje pogosto med mladimi. Med tistimi, ki so se že samopoškodovali, prevladujejo osebe ženskega spola. Največkrat je bila to prijateljica, sošolka ali znanka.
- Med dejanja samopoškodovanja mladi največkrat uvrščajo rezanje po koži, žganje kože, zbadanje (s šestilom, z iglo ipd.), udarjanje z deli telesa ob ostre in trde predmete in namerne zlome kosti. Rezanje po koži je bilo prav tako najpogostejša oblika samopoškodovanja med mladimi oziroma med njihovimi znanci.
- Samopoškodovanje je najbolj pogosto proti koncu osnovne šole in na začetku srednje šole, torej med 13. in 16. letom starosti.
- Polovica vprašanih mladih meni, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih. Preostala polovica pa meni, da mediji vplivajo tako pomembno kot ne, da sploh ne vplivajo na mlade ali pa niso odločeni, ali vplivajo ali ne. Več kot polovica mladih meni, da mediji na samopoškodbeno vedenje mladih vplivajo tako konstruktivno kot destruktivno. Preostalih 43 % pa jih meni, da mediji vplivajo konstruktivno oziroma destruktivno. Destruktiven vpliv se

kaže skozi neprimerne vsebine v različnih vrstah medijev (v filmih, oddajah ipd.), konstruktiven vpliv pa se kaže s pozitivnim poročanjem o samopoškodovanju in z vsebinami, ki ozaveščajo ljudi o samopoškodovanju.

- Tisti, ki se strinjajo, da mediji pomembno vplivajo na mlade, oziroma tisti, ki so se odločili, da mediji vplivajo tako pomembno kot ne, se v veliki večini strinjajo, da je internet tisti, ki najbolj vpliva na mlade glede samopoškodbenega vedenja. Med tistimi mediji, ki imajo malo manjši vpliv na mlade kot internet, vendar še vedno sorazmerno velik, navedejo televizijo s ponujenimi oddajami, filme, prispevke ipd.
- Pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem si je po oceni vprašanih našla približno 1/3 mladih. Preostali dve tretjini mladih pa si pomoči nista našli oziroma ne vesta, ali so si njihovi znanci našli pomoč ali ne. Največkrat je šlo za individualno pomoč, najredkeje pa za družinsko, skupinsko ali svetovalno oziroma strokovno pomoč preko spleta. Pomoč so največkrat nudili vrstniki, družina, psihiater in/ali psiholog. Dokaj pogosto sta pomoč nudila tudi psihoterapevt in/ali socialni delavec.
- Pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem je najpogosteje potekala v šoli in/ali psihiatrični bolnišnici. Dokaj pogosto pa je potekala še v svetovalnem centru, v domačem okolju ali v zdravstvenem domu. Kot izbrani načini samopomoči pri soočanju s samopoškodovanjem, prevladujejo šport, glasba in pisanje dnevnikov, zgodb.
- S ponujeno pomočjo pri soočanju s samopoškodovanjem je bilo po oceni vprašanih delno zadovoljnih 37 % mladih. Zadovoljnih oziroma zelo zadovoljnih pa je bilo več kot polovica (60 %) mladih. Pri nudeni pomoči jim je največ pomenilo razumevanje, zaupnost in sprejemanje. Za lažje soočanje s samopoškodovanjem pa so mladim veliko pomenili še odkritost, sproščenost in dejstvo, da ni napačnih odgovorov. Premalo zaupanja v uporabnike s strani ponudnika pomoči pa je glavni razlog, da pomoč pri soočanju s samopoškodovanjem ni bila ocenjena s 5 (zelo zadovoljen).
- Najpogostejši razlog, zakaj si mladi, ki so se samopoškodovali, niso našli pomoči pri soočanju s samopoškodovanjem, je po oceni anketiranih mnenje, da pomoč ni bila potrebna (samopoškodovanje ni bilo tako hudo).

6. PREDLOGI

- Glede na to, da je samopoškodovanje zelo pogost pojav med mladimi, bi predlagala, da se, predvsem v osnovnih šolah, centrih za socialno delo in drugih ustanovah, izvajajo redne delavnice na temo samopoškodovanja. Pomembno je, da se otroci in mladostniki že v zgodnjih letih poučijo o tem fenomenu.
- Pri oblikovanju predlogov za ozaveščanje o samopoškodovanju naj sodelujejo tako mladi kot tudi strokovni delavci. Mladi, še posebej tisti, ki se spopadajo s samopoškodovanjem, bi s svojega stališča predlagali kaj bi jim najbolj pomagalo pri zmanjševanju stisk, strokovni delavci pa bi dodali svoja strokovna mnenja in predloge.
- Glede na slab odstotek ponujene pomoči s strani učiteljev in drugih strokovnih delavcev na šoli bi k sodelovanju spodbudila tudi njih, da še okrepijo svoje znanje o samopoškodovanju in primernem ravnanju z učenci v primeru samopoškodovanja.
- Pri spopadanju s samopoškodovanjem si poišče pomoč dokaj nizek odstotek mladih, zato bi predlagala, da se v vseh ustanovah, kjer obstaja možnost, da se nahajajo mladi, ki se samopoškodujejo, spodbujalo k priznanju, da je to težava, ki ogroža tako fizično kot duševno zdravje ter, da si čim hitreje poiščejo kakršnokoli obliko pomoči. Ali je to strokovna pomoč, pomoč s strani bližnjih, samopomoč ipd.
- Internet je eden izmed najbolj uporabljenih medijev med mladimi, zato bi se bilo potrebno ravno tukaj najbolj angažirati glede ozaveščanja o samopoškodovanju. Sodobne tehnike in programi na podlagi iskanj uporabnika na spletu beležijo njegove najbolj iskane teme. Z raznimi reklamnimi vložki, ki se nam pojavljajo na skoraj vsaki spletni strani, ki jo odpremo, se bi lahko uporabnikom, katerih iskanje je pogosto tema o samopoškodovanju, prikazal reklamni vložek, ki vsebuje konstruktivno vsebino o samopoškodovanju (na primer o možnih vrstah pomoči).
- Rezanje po koži je eden izmed najpogostejših načinov samopoškodovanja, vendar pa ne edini. O dejanjih, s katerimi si posamezniki namerno povzročajo fizično bolečino, je potrebno govoriti jasno in glasno. Predlagam, da tako mediji kot strokovnjaki poudarjajo tudi druge načine samopoškodovanja ter v svojih zgodbah izpostavijo tudi te načine. Tako bodo posamezniki, ki se mogoče ne zavedajo, da za njihovimi dejanji stoji večja stiska, npr. potlačene travme, razumeli svoje težave in jih s pomočjo večje ozaveščenosti tudi rešili.

- Mediji s svojimi vsebinami na mlade vplivajo tako konstruktivno kot tudi destruktivno. Destruktivne načine prikazovanja samopoškodovanja bi bilo potrebno čim bolj omejiti oziroma ob njih poudarjati negativne učinke samopoškodovanja ter podati informacije o različnih vrstah pomoči pri soočanju s samopoškodovanjem.
- Glede na to, kako pereč problem je samopoškodovanje med mladimi, bi bilo treba že na fakultetah, na katerih se izobražujejo bodoči strokovnjaki na področju duševnega zdravja, poglobiti izobraževanje o problemu ter poudariti pomen poznavanja problema in pomen ustrezne vrste pomoči za posameznika, ki se samopoškoduje.
- Predlagam nadaljnje raziskave o pojavnosti samopoškodovanja v obliki anketnih vprašalnikov ali pa v obliki poglobljenih intervjujev predvsem v izobraževalnih in zdravstvenih ustanovah. Rezultate bi enkrat do dvakrat letno zbrali in jih statistično obdelali, z njimi pa bi dobili sliko o pogostosti samopoškodovanja in tako sestavili ustrezne ukrepe za zmanjševanje pojavljanja pojava.

7. VIRI

Bondora, J.T., Goodwin, J.L. (2005), *The impact of suicidal content in popular media on the attitudes and behaviors of adolescents*. Praxis, 5, 5–12

Carlson, L. DeGeer M. S., Deur, C., Fenton, K. (2005), *Teachers' Awareness of Self-Cutting Behavior Among the Adolescent Population*. Praxis: Where Reflection and Practice Meet, 5: 22–30

Čačinovič Vogrinčič, G. (2007), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2008), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Erjavec, K. (2015), *Vloga medijev pri oblikovanju identitete in integraciji mlajših priseljenih mladostnikov iz držav nekdanje Jugoslavije v slovensko družbo*. Dve domovini. Two homelands, 41: 127–138

European Commission (2014), *Media Use in the European Union*. Standard Eurobarometer 82

Fortune, S. Sinclair, J., Hawton, K. (2008), *Help-seeking before and after episodes of self-harm: a descriptive study in school pupils in England*. BMC Public Health, 8, 369: 1–13

Gratz, K. L., Chapman, A. L. (2009), *Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Hawton, K., James, A. (2005), *Suicide and deliberate self-harm in young people*. ABC of adolescence, 330: 891–894

Healey, J. (2012), *Self-harm and young people*. Thirroul: The Spinney press

Honor, G. (2016), *Nonsuicidal Self-Injury*. Journal of Pediatric Health Care, 30, 3: 261–267

Klonsky, E. D., Oltmanns, F. T., Turkheimer, E. (2003), *Deliberate Self-Harm in a Nonclinical Population: Prevalence and Psychological Correlates*. Am J Psychiatry 160, 8: 1501–1508

- Larkin, C., Di Blasi, Z., Arensman, E. (2014), *Risk Factors for Repetition of Self-Harm: A Systematic Review of Prospective Hospital-Based Studies*. PLOS ONE, 9, 1: 1–13
- Laye-Gindhu, A., Schonert-Reichl, K. A. (2005), *Nonsuicidal Self-Harm Among Community Adolescents: Understanding the “Whats” and “Whys” of Self-Harm*. Journal of Youth and Adolescence, 34, 5: 447–457
- Lewis, P. S., Leath N. L. (2015), *Nonsuicidal self-injury among youth*. The journal of pediatrics, 166, 3: 526–530
- McDougall, T., Armstrong, M., Trainor, G. (2010), *Helping children and young people who self-harm: an introduction to self-harming and suicidal behaviours for health professionals*. New York: Routledge
- Milošević Arnold, V. (2009), *Supervizija v socialnem delu (študijsko gradivo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., Plener, L. P. (2012), *International prevalence of adolescent nonsuicidal self-injury and deliberate self-harm*. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 6, 10: 1–9
- NHS Scotland (2006), *Talking about self-harm*. Edinburgh: NHS Scotland
- Nock, M. K., Prinstein, J. M.. (2004), *A Functional Approach to the Assessment of Self-Mutilative Behavior*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72, 5: 885–890
- Nock, M. K. (2010), *Self-injury*. The Annual Review of Clinical Psychology, 6: 339–363
- O'Connor, C. R., Ramussen, S., Hawton, K. (2014), *Adolescent self-harm: A school-based study in Northern Ireland*. Journal of Affective Disorders, 159: 46–52
- Palmer, L., (2008), *Helping people who self-harm*. Emergency nurse, 16, 3: 14–17
- Rainfield, C. (2013), *Brazgotine*. Izola: Grlica
- Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka

Shaw, H. L., Gant, M. L. (2002), *In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support*. Cyberpsychology & behavior, 5, 2: 157–171

Špruk, K. (2011), *Izgubljena v sebi*. Ljubljana: Forma 7

Tantam, D., Huband, N. (2009), *Understanding repeated self-injury: a multidisciplinary approach*. New York: Palgrave Macmillan

Transue, L., Whitlock, J. (2010), Self-injury in the media. Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults, 1–5

Tušak, M. (2012), *Soočanje s stresom*. Revija Kapnik, 2012, 20: 1–5

Whitlock, J. (2009), *The Cutting Edge: Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence*. Research facts and findings. New York: ACT for Youth, Center of Excellence

Whitlock, J, Muehlenkamp, J, Puington, A, Eckenrode, J. Barreira, P., Abrams, B. G., Marchell, T., Kress, V., Girard, K., Chin, C., Knox, K. (2011), *Nonsuicidal Self-injury in a College Population: General Trends and Sex Differences*. Journal of American college health, 59, 8: 691–698

Whitlock, J.L., Powers, J.P., Eckenrode, J.E. (2006), *The virtual cutting edge: Adolescent self-injury and the internet*. Special Issue on Children, Adolescents and the Internet, Developmental Psychology. 42, 3: 407–417.

INTERNETNI VIRI

Akin, J. (2005), *Mass media*. Dostopno na: <http://www.beyondintractability.org/essay/mass-communication> (25. 1. 2017)

Bacino, L. (2014), *Shock figures show extent of self-harm in English teenagers*. Dostopno na: <https://www.theguardian.com/society/2014/may/21/shock-figures-self-harm-england-teenagers> (12. 1. 2017)

Capek, M. (2012), *Jacobsonova mišična relaksacija*. Dostopno na: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/jacobsonova-misicna-relaksacija/> (1. 8. 2016)

Capek, M. (2014), *Moč glasbe*. Dostopno na: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/moc-glasbe/> (1. 8. 2016)

Capek, M. (2012), *Strategije za samopomoč v kriznih situacijah – ideje kako svoje misli in potrebo po samopoškodovanju preusmeriti drugam*. Dostopno na: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/strategije-za-samopomoc-v-kriznih-situacijah-ideje-kako-svoje-misli-in-potrebo-po-samoposkodovanju-preusmeriti-drugam/> (1. 8. 2016)

Crnkovič, M. (2012), *Z gibanjem do sreče*. Dostopno na: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/z-gibanjem-do-srece/> (1. 8. 2016)

Cutting4Life. (2016), *How to remove blades from a disposable razor – how to cut*.

Dostopno na:

[https://www.youtube.com/watch?v=WzF1Iwg9JfE&oref=https %3A %2F %2Fwww.youtu be.com %2Fwatch %3Fv %3DWzF1Iwg9JfE&has_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=WzF1Iwg9JfE&oref=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DWzF1Iwg9JfE&has_verified=1) (21. 12. 2016)

Dombeck, M. (2008), *6 Reasons Why People Self-Injure*. Dostopno na: <https://www.mentalhelp.net/articles/6-reasons-why-people-self-injure/> (17. 12. 2016)

Eurostat. (2015), *Being young in Europe today – digital world*. Dostopno na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Being_young_in_Europe_today_-_digital_world (10. 1. 2017)

GarbageVEVO. (2012), *Bleed like me*. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=r21Qza6vadU> (24. 1. 2017)

Gorenc, M. (2012), *Zakaj se ljudje samopoškodujejo?* Dostopno na: <http://tusmo.si/clanki/o-samoposkodbenem-vedenju/zakaj-se-ljudje-samoposkodujejo/> (24. 1. 2017)

Hočevar, K. (2008), *Ko mladostnika strese stres*. Dostopno na: <https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/57-21-MladiVal-3> (24. 1. 2017)

Yahoo (2012), *How do I safely self harm?* Dostopno na: <https://uk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100329121459AA7KMy> (21. 12. 2016)

Infodrom. (2015), *Ko poškoduješ samega sebe*. [video] Dostopno na: <http://4d.rtvsllo.si/arhiv/infodrom/174322694> (21. 12. 2016)

Kastelic, P. (2014), *Otroci in predsodki*. Dostopno na: <http://www.zmajcek.net/content/view/724/132/> (24. 1. 2017)

Kuhar, M. (2016), *Kaj je pravo prijateljstvo*. Dostopno na: <https://www.aktivni.si/psihologija/kaj-je-pravo-prijateljstvo/> (12. 1. 2017)

Warren S. C. (2014), *The Mass Media, Body Image, and Self-Deception*. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/naked-truth/201406/the-mass-media-body-image-and-self-deception> (19. 12. 2016)

Nine Inch Nails website. (2009), *Hurt*. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=JI7LdCHgLGI> (22. 12. 2016)

Raba interneta v Sloveniji (2011), Socialna omrežja. Dostopno na: [http://www.ris.org/db/13/12076/RIS %20poro %C4 %8Dila/Socialna_omrezja_2011/?&cat=678&p1=276&p2=285&p3=1318&p4=1319&p5=1323&id=1323](http://www.ris.org/db/13/12076/RIS%20poro%C4%8Dila/Socialna_omrezja_2011/?&cat=678&p1=276&p2=285&p3=1318&p4=1319&p5=1323&id=1323) (4. 7. 2016)

Raising Children Network (2016), *Media influences do play a part in shaping teenage behaviour. When your child is aware of media influence, she'll be able to handle media pressure better.* Dostopno na: http://raisingchildren.net.au/articles/media_influences_teenagers.html (11. 1. 2017)

Smith, M., Segal, J., Shubin J. (2016), *Cutting and self-harm*. Dostopno na: <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/cutting-and-self-harm.htm#professional> (22. 12. 2016)

Statistični urad Slovenije (2015), Dostopno na: <http://www.stat.si/StatWeb/prikazinovico?id=5509&idp=10&headerbar=8> (4. 7. 2016)

Tracy, N. (2012), *I Cut Myself: The Shame and Secrecy of Self-Harm*. Dostopno na: <http://www.healthyplace.com/abuse/self-injury/i-cut-myself-the-shame-and-secrecy-of-self-harm/> (17. 12. 2016)

Tratnik, L. (2012), Samopoškodovanje: Izraz čustvene stiske otroka. Dostopno na: [http://novice.najdi.si/predogled/novica/e287255a31847d91d698f5a2272d570a/Ringaraj-net//Samopo %C5 %A1kodovanje-Izraz- %C4 %8Dustvene-stiske-otroka](http://novice.najdi.si/predogled/novica/e287255a31847d91d698f5a2272d570a/Ringaraj-net//Samopo%C5%A1kodovanje-Izraz-%C4%8Dustvene-stiske-otroka) (11. 5. 2016)

TheBeautyBible36 (2013), *How to hide self harm scars with makeup*. [video] Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=ErkCPTaNRoA> (21. 12. 2016)

Val 202. (2015), *Samopoškodovanje*. [posnetek] Dostopno na:
<http://4d.rtv slo.si/arhiv/ambulanta-202/174316899> (21. 12. 2016)

Žnidar, E. (2013), Sam sebi največji agresor. Dostopno no: <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/sam-sebi-najvecji-agresor/> (2. 5. 2016)

8. PRILOGE

8.1. ANKETNI VPRAŠALNIK

VPLIV MEDIJEV NA SAMOPOŠKODOVANJE MLADIH IN POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO

Pozdravljeni! Sem Lidija Ostanek, absolventka magistrskega študija na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani in pišem magistrsko nalogo z naslovom *Vpliv medijev na samopoškodovanje mladih in pomoč mladim, ki se samopoškodujejo*.

Na vas se obračam s prošnjo, da mi s svojimi odgovori pomagate pri raziskovalnem delu magistrske naloge. Anketni vprašalnik je anonimen in bo uporabljen zgolj za namene moje magistrske naloge.

1. SPOL (ustrezno označi):

- ☐ moški
- ☐ ženska

2. STAROST (dopiši):

3. ALI VEŠ KAJ POMENI POJEM SAMOPOŠKODOVANJE?

- ☐ da
- ☐ ne

3. a) ČE SI ODGOVORIL/-A Z DA, RAZLOŽI KAKO TI RAZUMEŠ POJEM SAMOPOŠKODOVANJA.

3. b) ČE SI ODGOVORIL/-A Z DA, KJE SI DOBIL/-A INFORMACIJE O SAMOPOŠKODOVANJU?

- ☐ v šoli
- ☐ doma
- ☐ preko medijev
- ☐ preko spleta
- ☐ preko vrstnikov

- drugo (dopiši) _____

4. ALI MENIŠ, DA MEDIJI POMEMBNO VPLIVAJO NA SAMOPOŠKODBENO VEDENJE MLADIH?

- da
- ne
- oboje
- ne vem

4. a) ČE SI ODGOVORIL/-A Z DA, ZA KATERE VRSTE MEDIJEV MENIŠ, DA VPLIVAJO NA MLADE GLEDE SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA?

(možnih je več odgovorov)

- revije, časopisi
- televizija (filmi, oddaje ipd.)
- internet (spletne strani, socialna omrežja ipd.)
- radio
- knjige
- gledališče
- reklame (plakati, oglasi na radiu in televiziji ipd.)
- drugo (navedi) _____

5. KAKO, PO TVOJEM MNENJU, MEDIJI VPLIVAJO NA SAMOPOŠKODBENO VEDENJE MLADIH?

- pozitivno
- negativno
- oboje (tako pozitivno kot negativno)

6. NA KAKŠEN NAČIN MEDIJI VPLIVAJO POZITIVNO, NEGATIVNO ALI TAKO POZITIVNO KOT NEGATIVNO? (dopiši)

7. ALI MENIŠ, DA JE SAMOPOŠKODOVANJE POGOSTO MED MLADIMI?

- ☐ da
- ☐ ne

7. a) KAKO RAZUMEŠ POJEM »POGOSTO« PRI ZGORNJEM VPRAŠANJU?

- ☐ vsak dan
- ☐ enkrat na teden
- ☐ enkrat na mesec
- ☐ enkrat na šest mesecev
- ☐ enkrat na leto

8. SI SE ŽE KDAJ SAMOPOŠKODOVAL/-A?

- ☐ da
- ☐ ne

9. ALI POZNAŠ KOGA, KI SE JE SAMOPOŠKODOVAL?

- ☐ da
- ☐ ne

9. a) ČE SI NA ZGORNJE VPRAŠANJE ODGOVORIL/-A Z DA, KDO JE OSEBA, KI SE JE SAMOPOŠKODOVALA?

- ☐ sorojenec (brat, sestra)
- ☐ starši (oče, mati)
- ☐ drugi sorodniki (bratranec, sestrična, teta, stric, babica, dedek ipd.)
- ☐ prijatelj, prijateljica
- ☐ znanec, znanka
- ☐ sošolec, sošolka
- ☐ sosed, sosed
- ☐ javna oseba (pevec, igralec, politična oseba ipd.)

9. b) KATEREGA SPOLA JE POZNANA OSEBA, KI SE JE SAMOPOŠKODOVALA?

- ☐ moški

- ženska

10. ČE SI NA VPRAŠANJI 8. ALI 9. ODGOVORIL/-A Z DA, NA KAKŠEN NAČIN SI SE OZIROMA SE JE TVOJ ZNANEC SAMOPOŠKODOVAL OZIROMA ZNANKA SAMOPOŠKODOVALA? (dopiši)

11. KATERA OD NAŠTETIH DEJANJ PO TVOJEM MNENJU SPADAJO MED DEJANJA SAMOPOŠKODOVANJA? (obkroži številko pred odgovorom - možnih je več odgovorov)

1	grizenje nohtov	
2	puljenje las	
3	praskanje	
4	grizenje obnohtne kože	
5	žganje kože	
6	namerni zlomi kosti	
7	grizenje ustnic	
8	rezanje po koži	
9	odstranjevanje znamenj na koži	
10	preprečevanje celjenja ran	
11	zbadanje (z iglo, s šestilom ipd.)	
12	prekomerno pitje alkoholnih pijač, kajenje	
13	udarjanje z deli telesa ob ostre in trde predmete	
14	drugo (dopiši)	

NASLEDNJI SKLOP VPRAŠANJ SE NANAŠA NA POSAMEZNIKE, KI SO NA VPRAŠANJA 8. (Si se že kdaj samopoškodoval/-a?) IN 9. (Ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?) ODGOVORILI Z DA.

12. PRI KATERI STAROSTI SI SE OZIROMA SE JE TVOJ ZANEC SAMOPOŠKODOVAL ALI ZNANKA SAMOPOŠKODOVALA? (dopiši)

13. ALI SI SI TI OZIROMA SI JE TVOJ ZNANEC OZIROMA TVOJA ZNANKA V OBDOBJU SAMOPOŠKODOVANJA POISKAL/-A KAKŠNO OBLIKO POMOČI?

- da
- ne
- ne vem

13. a) ČE SI NA 12. VPRAŠANJE (Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec ali tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?) ODGOVORIL/-A Z DA, ZA KAKŠNO VRSTE POMOČI JE ŠLO?

- ☐ individualna
- ☐ skupinska
- ☐ družinska
- ☐ svetovalna/strokovna pomoč preko spleta (preko skype-a ipd.)

13. b) ČE SI NA VPRAŠANJE (Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec ali tvoja znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?) ODGOVORIL Z DA, KDO JE NUDIL POMOČ PRI SPOPRIJEMANJU S SAMOPOŠKODOVANJEM? (možnih več odgovorov)

- ☐ družina
- ☐ vrstniki
- ☐ samopomoč
- ☐ šolska svetovalna služba
- ☐ učitelj
- ☐ socialni delavec
- ☐ psiholog
- ☐ psihoterapevt
- ☐ specialni pedagog
- ☐ strokovnjak v kriznem centru
- ☐ strokovnjak v svetovalnem centru
- ☐ psihiater
- ☐ klinični psiholog
- ☐ drugo (dopiši) _____
- ☐ ne vem točno

13. c) KJE JE PONUJENA POMOČ POTEKALA?

- ☐ doma
- ☐ zdravstveni dom
- ☐ šola
- ☐ psihiatrična bolnišnica
- ☐ svetovalni center
- ☐ preko spleta
- ☐ krizni center
- ☐ pediatrična klinika
- ☐ splošna bolnišnica
- ☐ zasebna klinika

13. d) KAJ PRI KONKRETNI OBLIKI POMOČI JE TEBI OZIROMA TVOJEMU ZNANCU ALI ZNANKI NAJBOLJ POMAGALO PRI SPOPRIJEMANJU S SAMOPOŠKODOVANJEM? (možnih več odgovorov)

- zaupnost
- odkritost
- sproščenost
- neobremenjenost z mnenji drugih
- dejstvo, da ni napačnih odgovorov
- razumevanje
- sprejemanje
- zaupanje v rešitev
- možnost delitve osebne izkušnje
- drugo (dopiši) _____

13. e) V KOLIKŠNI MERI SI BIL/-A TI OZIROMA JE BIL TVOJ ZNANEC ZADOVOLJEN ALI ZNANKA ZADOVOLJNA S PONUJENO POMOČJO? (ustrezno označi od 1 do 5)

1. popolnoma nezadovoljen
2. nezadovoljen
3. delno zadovoljen
4. zadovoljen
5. zelo zadovoljen

13. f) ČE SI PRI ZGORNJEM VPRAŠANJU OBKROŽIL/-A TI ŠTEVILKE OD 1 DO 4, KAJ BI TI OZIROMA TVOJ ZNANEC POTREBOVAL ALI ZNANKA ŠE POTREBOVALA, DA BI LAHKO POMOČ OZNAČIL/-A KOT »ZELO ZADOVOLJEN OZ. ZADOVOLJNA«? (dopiši)

13. g) ČE SI IZBRAL/-A ODGOVOR SAMOPOMOČ, NA KAKŠEN NAČIN SI SI TI ALI SI JE TVOJ ZNANEC POMAGAL OZIROMA ZNANKA POMAGALA?

- fotografiranje, snemanje videoposnetkov
- glasba (poslušanje glasbe, pisanje pesmi)
- šport

- pisanje dnevnika, zgodb ipd.
- likovno ustvarjanje (slikanje, risanje, kiparjenje, oblikovanje iz različnih materialov)
- različne tehnike za soočanje z močnimi čustvi (dopiši tehniko) _____
- gledališka igra
- iskanje pomoči na spletnih straneh namenjenih samopomoči
- drugo (dopiši) _____

13. h) ČE SI NA 12. VPRAŠANJE (Ali si si ti oziroma si je tvoj znanec oziroma znanka v obdobju samopoškodovanja poiskal/-a kakšno obliko pomoči?) ODGOVORIL/-A TI Z NE, ZAKAJ NI BILO NOBENE VRSTE POMOČI? (dopiši)

14. IMAŠ ŠE KAKŠNE DRUGE PREDLOGE, ZA KATERE MENIŠ, DA BI BILI V POMOČ MLADIM, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO? (dopiši)

8.2. KODIRANJE

8.2.1. Vprašanje številka 4.: ali meniš, da mediji pomembno vplivajo na samopoškodbeno vedenje mladih?

POŠKODOVANJE SAMEGA SEBE	
	4.2 da na kakršen koli način škoduješ sebi. 4.6 da sam sebe poškoduješ 4.7 da poškoduješ, si zadaš bolečino sam sebi, namensko 4.16 da se sam poškoduješ, zase želiš le slabo, padeš v depresijo 4.17

	da se sam poškoduješ.
	4.18
	da se sam sebe poškoduješ
	4.31
	kakršnokoli škodovanje samemu sebi
	4.34
	ko je bolečina (duševna) pri človeku prehuda, se poškoduje, da z dejanjem omili to bolečino
	4.37
	ljudje škodujemo sami sebi
	4.55
	oseba poškoduje samega sebe z namenom, da bi zmanjšal ali ublažil čustveno bolečino.
	4.57
	oseba sama sebi zadaja poškodbe.
	4.60
	Pomeni, da z določenim dejanjem, vzgibom, poškoduješ sam sebe.
	4.63
	poškodovanje samega sebe
	4.64
	poškodovanje samega sebe
	4.67
	poškodovanje sebe
	4.72
	prenos jeze strahu, ... na svojo kožo z poškodovanjem samega sebe, jokom, zapiranjem v prostore, ...
	4.76
	s a m o p o... sam se poškoduješ
	4.77
	sam sebe poškodovati
	4.78
	sam sebe poškoduješ
	4.83
	samo poškodovanje razumem tako, da oseba poškoduje samo sebe, zavestno ali nezavedno škoduje svojemu zdravju zaradi različnih dejavnikov npr. nizke samopodobe, zlorabe, nezmožnosti izražanja čustev, občutka manjvrednosti ...
	4.86
	samopoškodovanje je ko se nekdo poškoduje sam
	4.87
	samopoškodovanje razumem kot nekaj kar storiš samemu sebi in ob tem povzročiš bolečino samemu sebi
	4.88
	škodovanje samemu sebi
	4.89

	sebi narediti škodo, nekaj slabega. 4.91 škodiš/poškoduješ sam sebi 4.93 socialno nesprejemljivo povzročanje škode samemu sebe brez samomorilske težnje. 4.98 nekdo sam sebe poškoduje 4.99 to pomeni da poškoduješ samega sebe
NAMERNO POŠKODOVANJE SAMEGA SEBE	
	4.4 da namerno škoduješ sam sebi 4.13 da se poškoduješ nalašč 4.27 gre za vedenje pri katerem posameznik namerno poškoduje sam sebe. 4.32 kakršnakoli oblika namerne samopoškodbe; samega sebe poškoduješ na razne načine kot so rezanje, trganje kože, ugašanje ogorkov na koži in podobno. 4.35 ko nekdo namerno poškoduje samega sebe 4.36 ko posameznik namerno poškoduje samega sebe, ponavadi zato, da odmisli neko drugo bolečino 4.38 namerno poškodovanje samega sebe npr rezanje in ostale oblike nasilja oz krutosti samega nad sabo. 4.39 namerno poškoduješ sebe 4.40 namerno poškodovanje lastnega telesa 4.41 namerno poškodovanje samega sebe zaradi duševne stiske 4.42 namerno poškodovanje samega sebe. 4.43 namerno poškodovanje svojega telesa, z namen si prizadejati bolečino 4.44 namerno povzročanje bolečine samemu sebi. 4.45 namerno povzročanje bolečine samemu sebi

	4.46 namerno povzročanje tegob sebi samemu. 4.47 namerno škodovanje sebi (rezanje, puljenje las ipd.) 4.48 nekdo namerno rani svoje telo 4.52A opredelila bi ga kot namerno poškodovanje samega sebe v času povečanega stresa in/ali tesnobe. 4.56 oseba sama sebe namerno poškoduje 4.59 pomeni da samega sebe namerno poškoduje 4.61 posameznik namerno poškoduje samega sebe. 4.85 samopoškodovanje pomeni, da nekdo namerno sam sebe poškoduje 4.92 škodovanje svojemu telesu(namerno) 4.100 tudi sama sem se nekaj let samopoškodovala ... zame samopoškodovanje pomeni, da z zadajanjem namerne bolečine samemu sebi, se znebimo vseh negativnih občutij, ki so v nas, znebimo se bremena, ki nas muci ... v mojem primeru sem velikokrat negativna čustva, ki so jih v meni sprožili drugi, sem se samopoškodovala namesto, da bi jim povedala kaj si mislim ... saj sem se med drugim \"bala\" kaj si mislijo o meni ... in se bi lahko marsikaj napisala ... 4.102 Namerno poškodovanje svojega telesa 4.108 zavestno raniti samega sebe
FIZIČNO POŠKODOVANJE SAMEGA SEBE	
	4.1 da delaš nekaj, s čimer fizično škoduješ svojemu telesu. npr. rezanje, zbadanje.. 4.5 da sam na svojem telesu narediš poškodbo 4.8 da sam sebe telesno poškoduješ 4.10 da sam sebi nekaj fizično narediš (se poškoduješ) 4.12

	da sam sebi zadaš poškodbe, lahko s predmetom (nož, ...) ali pa se načrtno udariš, torej na sebi uporabiš fizično silo. 4.14 da se režeš ... da sam sebe poškoduješ 4.24 fizično poškodovanje samega sebe 4.25 fizično poškodovanje telesa (rezanje) 4.26 fizično škodovanje lastnemu telesu z namenom psihične sprostitve 4.28 izraz nezadovoljstva, žalosti, frustracij s poškodovanjem samega sebe- rezanje, puljenje las ... 4.29 jaz to razumem kot npr. samomor 4.30 je vpliv tvoje jeze in žalosti ki jo izkažeš z nasiljem nad sabo npr, z rezanjem. 4.49 nezadovoljstvo s sabo izrazi nekdo tako, da se samopoškoduje (praskanje, zbadanje z ostrimi predmeti, ureznine po telesu) 4.50 notranjo bolečino (krivdo, stisko) pokažeš s poškodbami na telesu (rezanje). 4.54 oseba poškoduje samega sebe tako, da se npr. reže, udarja z glavo itd. in sicer se tako spopada s stresnimi situacijami, ker jih drugače ne zna rešiti.. 4.58 oseba, ki zaradi taksnih ali drugačnih razlogov trpi in to svoje trpljenje \"sprošča\" tako, da si povzroča fizično bolečino. 4.62 poškodbe (rane, bolečine), ki jih povzročaš lastnemu telesu 4.65 poškodovanje samega sebe (rezanje, pikanje z ostrimi predmeti) zaradi različnih psihičnih razlogov 4.66 poškodovanje samega sebe, torej rezanje ... 4.68 poškodovanje sebe (rezanje, ...) in s tem olajšati stisko ki jo doživljaš 4.69 poškoduješ sam sebe. se režeš ali se udarjaš s topim predmetom in podobno. 4.70 povzročanje fizičnih poškodb in bolečine kot beg pred notranjo
--	--

	bolečino 4.71 povzročanje bolečine in/ali poškodb samemu sebi 4.74 rane in brazgotine, ki si jih sami povzročimo z ostrim predmetom 4.75 rezanje, praskanje 4.80 sam sebi narediš nekaj kar ti povzroči bolečino. 4.81 sam sebi povzročiti poškodbo, se raniti, si škodovati ... 4.82 sam sebi škoduješ in se kaznuješ na različne načine, z ostrimi predmeti se npr. poškoduješ, ... 4.94 škodovanje sam sebi - rezanje žil itd. 4.95 škodovanje samemu sebi s prehrano, fizičnim nasiljem, rezanjem, ipd. 4.97 škodovati samemu sebi, običajno prizadejati fizično bolečino, zaradi psihosocialnih dejavnikov 4.101 v trenutkih osebne stiske si npr. režeš žile 4.103 vse vrste fizičnega škodovanja samemu sebi 4.104 zadajanje fizičnih bolečin in ran na lastnem telesu 4.105 zadajanje ran, bolečine brez namere umreti 4.106 zadajaš si telesne poškodbe
FIZIČNO IN/ALI PSIHIČNO POŠKODOVANJE SAMEGA SEBE	
	4.3 da namerno poškoduješ sam sebe - fizično ali psihično, tipični primer recimo rezanje. 4.11 da sam sebi prizadeneš bolečino (čustveno ali fizično) 4.9 da sam sebi na različne načine škoduješ:lahko je psihično(da misliš da nisi vreden pozornosti drugih, da si ne zaslužiš jesti ...) ali pa fizično: da zaradi slabih predstav sam o sebi, nevem, se režeš, siliš na bruhanje ker meniš da si debel 4.11

	da sam sebi škoduješ psihično ali fizično (najbolj pogosto razmišljanje o tem pojmu je fizično samopoškodovanje - se režeš ipd.) 4.15 da se sam poškoduješ, bodisi fizično ali psihično 4.19 da si sam sebi prizadeneš rane, tako fizične kot tudi psihične. 4.20 da si škoduješ samemu sebi tako psihično kot fizično 4.21 da svoje telo prizadeneš, ne samo fizično tudi psihično 4.22 delanje stvari, ki ti škodijo - fizično ali psihično 4.23 fizično ali psihično mučenje samega sebe (običajno s trajnimi posledicami). 4.33 katerakoli dejavnost, s katero škoduješ sebi fizično ali psihično. 4.51 oblika vedenja, ki vodi v okvaro zdravja, telesnega in duševnega. 4.53 oseba fizično ali psihično poškoduje samega sebe. 4.73 psihično ali fizično poškodovanje samega sebe. fizično samopoškodovanje razumevam v smislu lajšanja bolečine. 4.79 sam sebi namerno povzročati bolečino / neugodje (fizično, psihično) 4.84 samopoškodovanje je škodovanje samemu sebi na telesen ali psihičen način.. npr. rezanje žil. 4.90 sicer ne poznam definicije pojma, si ga pa razlagam v smislu poškodovanja samega sebe. pojem se verjetno lahko uporabi v kontekstu fizičnega nasilja nad sabo, ali v psihološkem smislu, kjer se posameznik lahko zavestno, ali se bolj verjetno, nezavedno poškoduje. pri slednjem verjetno pogosto zaradi vpliva okolja. 4.96 škodovanje svojemu fizičnemu ali psihičnemu obstoju. 4.107 zavestno poškodovati svoje telo (fizično, tudi psihično). 4.109 zavestno škodovati samemu sebi z namenom, da si v bolečini (fizični ali psihični).
DRUGO	

	od 4.110 do 4.128 ne vem
	od 4.129 do 4.156 /

8.2.2. Vprašanje številka 9.: ali poznaš koga, ki se je samopoškodoval?

KATEGORIJE IN PODKATEGORIJE	KODA	ŠTEVILKA IZJAVE
DESTRUKTIVEN VPLIV		
Neprimerne vsebine medijev	Nezadostno poročanje	8.5 negativno - poročajo zgodbe, velikokrat omenjeno brez podatkov kako in kje poiskati pomoč
	Film	8.1A odvisno od posameznika. Negativno kakšen film, pozitivno mladinske oddaje 8.7 v filmih prikažejo ogromno samopoškodovanja, stresa, negative in mislim da ravno to zelo negativno vpliva na vrstnike. prav tako težave doma itd., 8.23A v filmih je velikokrat prikazano samopoškodovalno vedenje - neke pozitivno, neke negativno. 8.70A v nekaterih filmih je prikazano samopoškodovanje, so pa tudi posnetki, in članki v katerih odsvetujejo ta dejanja 8.71A ker se ubijajo v filmih v kakšnem filmu kdo naredi tudi samomor(negativno)pozitivno pa vplivajo zato ker vidimo kaj to sploh pomeni 8.76A pozitivno kot nudenje pomoči, kje lahko najdeš pomoč. negativno - prevečkrat je to prikazano v filmih, knjigah, na internetu
	Poročanje o znanih, slavnih	8.6 vplivajo negativno, primer dam znani ljudje se drogirajo, ubijajo, itd ... 8.37A

		pozitivno: svariijo pred tem, to prikazujejo kot nekaj negativnega negativno: če je človeku nekdo vzornik, ga ne bo brigal, če je to negativno, če to ta vzornik počne; mediji tudi prikažejo, da to počne 8.41A pozitivno: osveščanje mladih, kakšne posledice prinaša samopoškodovanje negativno: prikazovanje samopoškodovanja v videospotih glasbenikov, ki so idoli mnogih mladih
	Spodbujanje samopoškodovanja	8.8A pozitivno - da se mladi na splošno s tem seznani in vidijo kakšne pasti zajema vse to. negativno - gledajo filme in oddaje na to temo in želijo poskusiti "nekaj novega" 8.14A mladostnike lahko od tega odvrnejo ali pa jih še bolj pritegnejo 8.18A pozitivno na način osveščanja javnosti o samopoškodbenem vedenju. negativno pa z izpostavljanjem določenih skupin, posameznikov, težav s katerimi se srečujejo, kar še bolj poglobi stisko in lahko pripelje do samopoškodbenega vedenja. vendar mislim, da mediji vseeno nimajo tako zelo bistvene vloge, ko gre za samopoškodbeno vedenje, ampak jo ima družba nasploh. 8.21A negativno - lahko povzročijo željo po samopoškodovanju p 8.22 pozitivno, ker ozaveščajo, opozarjajo o tem, negativno pa, ker z načinom poročanja sprožajo stiske, ki povzročajo samopoškodovanje pozitivno - lahko preprečijo željo oziroma opozarjajo na problematiko 8.38A lahko opozarjajo, kako negativno je to početje ali pa le dodatno informirajo človeka, ki se želi še dodatno poškodovati. nasploh mislim, da ni veliko govora o tej temi 8.42 spodbujajo vedenje posameznika, ki mu lahko škodi. reševanje stresa, npr udarec s pestjo v steno, samomor, poskus samomora, udarjanje z glavo ob trše predmete (večinoma filmi), prizadevanje fizičnih bolečin, da bi ustrezal normam, bruhanje, da bi bili bolj suhi, klinac, tudi plastične operacije, ker je družba recimo, razglasila velik nos ali štrleča ušesa kot upravičeno tarčo posmeha. nekritično prikazovanje pozitivnih učinkov drog (ja tudi cigaret in alkohola), ker to delajo "kul" liki. tudi glasba: "punu šaku svih tableta u inat ću progutati budićeš me, drmaćeš me ali ja ću spavati poruka je jasna, kriv si ti" (ceca), kjer je to predstavljeno kot pozitivna slika ženske, ki je ljubosumna. 8.56 - filmi (prikažejo, da je to slabo) - novice, ki prikazujejo, poročajo da se je nekdo samopoškodoval, spodbudi mlade k tem dejanjem

		8.78 iz medijev mladostniki dobijo ideje 8.85A lahko te pripravijo do tega da se slabo počutiš zaradi nečesa in posledično se mogoče samopoškoduješ, lahko pa te odvrtaajo od tega s kampanjami proti temu, z obveščanjem kok je to slabo ali preko filma ali pa kako drugače 8.79 s predstavljanjem samopoškodovanja kot oblike lajšanja bolečine oz. potenciranje zgodb s katerimi so si mladi pomagali skozi samopoškodovanje 8.88A lahko so povod - predvsem preko družbenih omrežij, ali nudijo pomoč za rešitev stiski, ki vzrok,povod za tako ravnanje
	Prekomerno poročanje	8.25A pozitivno - recimo z obveščanjem kako ravnati v primeru samopoškodovanja, ali na koga se lahko obrneš. negativno - prekomerno poročanje o temu verjetno tudi nekoliko spodbuja k ideji o takemu početju.
	Negativno poročanje v medijih	8.24A negativno - zlorabe pozitivno - pomoč pri samopoškodovanju 8.32 negativno - z vsem "sranjem" ki ga vrtijo iz filmske produkcije, z reklamami za izdelke, ki vzbujajo hlepenje, ki negativno vpliva na celotno družbo, literatura s svojo vsebino - izmišljeno ali resnično, včasih je že sama ideja dovolj. novice ("najboljša novica je slaba novica" se mediji striktno držijo, dobra novica je že presenečenje in jo napovejo s "sladkim" tonom) ...itd. negativnost presega pozitivnost med mediji. 8.44A n-prispevki z negativno/obsojajočo vsebino na račun neuspešnih, debeli, nepriljubljenih ...forumi p-strokovni članki z nasveti in razlago 8.81A pozitivno, kadar mediji nagovarjajo mlade s pozitivnimi vsebinami in vidiki življenja. če pa se mediji osredotočajo zgolj na težave s katerimi se ljudje soočajo v življenju, to negativno vpliva.
	Stigmatizacija	8.20 z izkrivljanjem samopodobe 8.60B negativno v smislu nerealnih lepotnih idealov in zaničevanjem drugačnega 8.65 negativno zaradi stigmatizacije »drugačnih«

	Splet	8.67 neprimerne vsebine na spletu in možen dostop vsem starostnim skupinam
Nerealne življenjske podobe	Napačno predstavljanje vrednot	8. 2 prikazovanje nerealnih standardov lepote, bogastva, načina življenja. negativnost z vseh strani. 28.3 s prikazovanjem napačnih in popačenih tako lepotnih kot tudi življenjskih idealov. s tem slabo vplivajo na samopodobo mladih 28.9 napačno predstavljajo kaj je prav in kaj ni prav, vcepljajo napačne vrednote, ... 28.13 določajo standarde življenja, ki naj bi ga živeli 8.36A pozitivno z ozaveščanjem in problematiko, negativno z dajanjem podobe o popolnem telesu in popolnem življenju 8.39 z napačnimi predstavami določenih moralnih načel 8.48 vse to kar predvajajo, kako naj bi se obnašali ljudje itd 8.54A +spodbujajo dejavnost mladih (vključevanje v športne, kulturne, umetniške dejavnosti ...) -preveč poudarjajo trenutne trende, katerim nekateri mladi želijo na vsak način slediti, četudi morajo za to škodovati svojemu zdravju
	Poudarjanje popolnosti	28.10 preko sporočil o popolnosti 8.47 po eni strani je govora o sprejemanju, hkrati pa ti govorijo kakšen moraš biti, kako zgubiti kilograme, in kako grozno izgledajo zvezdniki takrat ko niso popolno urejeni za rdečo preprogo. pa še potem imajo lahko grdo obleko ali nekaj je že narobe. 8.51 negativno - s povečevanjem popolnosti. 8.62 negativno: lepotni ideali, ki nizajo samozavest mladim 8.90 na pogled na lepoto vplivajo negativno
	Vpliv na mladostnice	8.77A pozitivno: veliko stvari lahko izvemo negativno: npr. močen vpliv na najstnice, vsaj hočejo vse zgledati kot današnje zvezdnice

	Predstavljanje idealnih podob, življenj	28.4 negativno, saj prikazujejo ideal v katerem se marsikdo ne vidi 28.11 Prikazujejo idealne podobe kakšen moraš biti, da te družba sprejema 28.19 idealizirano življenje in nato razočaranje, ko spoznajo, da v življenju ne gre tako 8.27A mediji lahko s svojim predstavljanjem idealnega telesa, prikazom "normalnega" vedenja vrši pritisk na družbo in mlade, da se vede v skladu z določenimi normami in pravili, kar nanje vpliva negativno. prav tako pa lahko informirajo in opozarjajo o samopoškodovanju, kar je definitivno pozitivno. 8.35 postavljajo norme, ideale. diktirajo kaj je lepo, kaj je kul 8.45 največ vpliva imajo resničnostni šovi v katerih nastopajo t.i. popolne osebe, reklame in socialna omrežja na katerih posamezniki izpostavljajo svojo najboljšo verzijo. mladostnika lahko podoba tako lepih življenj drugih pripelje do občutkov manjvrednosti in nemoči, morda tudi depresije 8.53 mediji predstavljajo idealne primerke, katerim želijo mladi slediti 8.58A mediji menim da vplivajo bolj negativno: z idealno predstavo o posamezniku: kako naj izgleda, se obnaša, kaj dela narobe in kaj prav.. čeprav se v zadnjem času zelo izpostavlja tudi v medijih, da je vsak posameznik drugačen in ni nič narobe, če nisi povprečen, ampak je to celo tvoja prednost-to bi ocenila za pozitivno 8.59 ustvarjajo idealne podobe 8.60A negativno v smislu nerealnih lepotnih idealov in zaničevanjem drugačnega 8.63 s prikazovanjem idealnega življenja drugih ljudi se počutimo slabe in ne dovoli dobre, zato se samopoškodujemo. 8.72 ko prikazujejo mediji popolne družine, mladi če nimajo take družine lahko potem počnejo to 8.83 ustvarjajo idealne predstave, ki jih mladi niso kos in postavljajo modne trende (recimo emo stil in rezanje)
--	--	---

	Prikazovanje nedosegljivih idealov	8.29 prikazujejo neke ideale, ki jih je skoraj nemogoče doseči 8.30A negativno z postavljanjem različnih standardov, ki jih mladi želijo doseči pa jih ne zato se zatečejo k samopoškodovanju. pozitivno pa z raznimi informacijami o te temi in možni pomoči, kam se lahko taksni mladi obrnejo 8.34A težko je reči, saj je lahko sploh začetek samopoškodovanja izbor nekih globljih težav, ki jih lahko mediji se poglobijo npr. s promoviranjem določenega načina življenja, ki posamezniku ni dosegljiv. pozitivno bi lahko bilo to, da se preko medijev začne o temi sploh govoriti in da se na ta način razbijejo neki miti oziroma prepričanja o samopošodbah. 8.40A negativno: uničujejo samozavest mladih z nerealnimi standardi lepote, ipd. pozitivno: razlagajo kaj to je, ponujajo pomoč 8.43A lahko vplivajo pozitivno in negativno. negativno s širjenjem nedosegljivih idealov, s katerimi se nato mladi primerjajo. pozitivno pa z ozaveščanjem mladih o teh problemih in pozitivnimi kampanjami in sprejemanju raznolikost 8.52A mediji ustvarjajo ideale, ki jih ponavadi ne moremo doseči. to vodi v nezadovoljstvo in slabo vpliva na samopodobo. v medijih se pojavljajo razne kampanje ki ozaveščajo ljudi o posledicah poškodovanja 8.57 z neresničnimi predstavami 8.61A pozitivno vplivajo s tem, da ozaveščajo mlade o problemih ki lahko nastanejo, in jih ozaveščajo o pomoči - kje jo lahko dobijo. negativno lahko vplivajo preko tega, da skušajo "promovirati" idealno samopodobo, mladi pa se potem počutijo slabo, ker te podobe ne dosegajo, zato se zatečejo v samopoškodovanje. 8.86 mediji postavljajo ideal mladostnika, ki ga je težko/nemogoče doseči, sledi nizka samozavest in sovražnost do sebe 8.92 mediji prikazujejo neke ideale, ki so večini ljudi nedosegljivi. vse to pa negativno vpliva na našo samozavest in samovrednotenje. 8.91 negativno: zastavljajo težko dosegljive smernice, ki vplivajo na posameznikovo samopodobo. pozitivno: izpostavljajo (redko) problem in ponujajo rešitve
--	---	--

		8.87 prikazujejo ideale popolnega telesa ki se jih ne da doseči, posledično se ljudje ne počutimo dovolj dobre in to lahko vodi v prej omenjeno vedenje
KONSTRUKTIVEN VPLIV		
Pozitivno ozaveščanje	Mladinske oddaje	8.1B odvisno od posameznika. Negativno kakšen film, pozitivno mladinske oddaje
	Razjasnitev pojma	8.8B pozitivno - da se mladi na splošno s tem seznani in vidijo kakšne pasti zajema vse to. negativno - gledajo filme in oddaje na to temo in želijo poskusiti "nekaj novega" 8.71B ker se ubijajo v filmih v kakšnem filmu kdo naredi tudi samomor(negativno)pozitivno pa vplivajo zato ker vidimo kaj to sploh pomeni
	Predstavljanje drugih primerov	28.12 poročajo o primerih, ko so se posamezniki rešili samopoškodovanja 8.64 iz medijev izvemo, da se to tudi drugim dogaja
	Odvračanje mladostnikov od samopoškodovanja	8.14B mladostnike lahko od tega odvrnejo ali pa jih še bolj pritegnejo

	Ozaveščanje	8.18B pozitivno na način ozaveščanja javnosti o samopoškodbenem vedenju. negativno pa z izpostavljanjem določenih skupin, posameznikov, težav s katerimi se srečujejo, kar še bolj poglobi stisko in lahko pripelje do samopoškodbenega vedenja. vendar mislim, da mediji vseeno nimajo tako zelo bistvene vloge, ko gre za samopoškodbeno vedenje, ampak jo ima družba nasploh. 8.27B mediji lahko s svojim predstavljanjem idealnega telesa, prikazom \"normalnega\" vedenja vrši pritisk na družbo in mlade, da se vede v skladu z določenimi normami in pravili, kar nanje vpliva negativno. prav tako pa lahko informirajo in opozarjajo o samopoškodovanju, kar je definitivno pozitivno 8.30B negativno z postavljanjem različnih standardov, ki jih mladi želijo doseči pa jih ne zato se zatečejo k samopoškodovanju. pozitivno pa z raznimi informacijami o te temi in možni pomoči, kam se lahko taksni mladi obrnejo 8.31 z ozaveščanjem pozitivno 8.36B pozitivno z ozaveščanjem in problematiko, negativno z dajanjem podobe o popolnem telesu in popolnem življenju 8.41B pozitivno: osveščanje mladih, kakšne posledice prinaša samopoškodovanje negativno: prikazovanje samopoškodovanja v videospotih glasbenikov, ki so idoli mnogih mladih 8.43B lahko vplivajo pozitivno in negativno. negativno s širjenjem nedosegljivih idealov, s katerimi se nato mladi primerjajo. pozitivno pa z ozaveščanjem mladih o teh problemih in pozitivnimi kampanjami in sprejemanju raznolikosti 8.61B pozitivno vplivajo s tem, da ozaveščajo mlade o problemih ki lahko nastanejo, in jih ozaveščajo o pomoči - kje jo lahko dobijo. negativno lahko vplivajo preko tega, da skušajo \"promovirati\" idealno samopodobo, mladi pa se potem počutijo slabo, ker te podobe ne dosegajo, zato se zatečejo v samopoškodovanje 8.74 Pozitivno 8.77B pozitivno: veliko stvari lahko izvemo negativno: npr. močen vpliv na 8.93 pozitivno - ozaveščanje najstnikov
--	-------------	---

	Preprečevanje samopoškodovanja	8.21B negativno - lahko povzročijo željo po samopoškodovanju pozitivno - lahko preprečijo željo oziroma opozarjajo na problematiko
	Filmi	8.23B v filmih je velikokrat prikazano samopoškodovalno vedenje - neke pozitivno, neke negativno
	Ozaveščanje o pomoči	8.24B negativno - zlorabe pozitivno - pomoč pri samopoškodovanju 8.25A pozitivno - recimo z obveščanjem kako ravnati v primeru samopoškodovanja, ali na koga se lahko obrneš. negativno - prekomerno poročanje o temu verjetno tudi nekoliko spodbuja k ideji o takemu početju 8.30C negativno z postavljanjem različnih standardov, ki jih mladi želijo doseči pa jih ne zato se zatečejo k samopoškodovanju. pozitivno pa z raznimi informacijami o te temi in možni pomoči, kam se lahko taksni mladi obrnejo 8.40B negativno: uničujejo samozavest mladih z nerealnimi standardi lepote, ipd. pozitivno: razlagajo kaj to je, ponujajo pomoč. 8.46 pojavljanje v medijih sporoča, da samopoškodovanec ni sam in da lahko dobi pomoč 8.61C pozitivno vplivajo s tem, da ozaveščajo mlade o problemih ki lahko nastanejo, in jih ozaveščajo o pomoči - kje jo lahko dobijo. negativno lahko vplivajo preko tega, da skušajo "promovirati" idealno samopodobo, mladi pa se potem počutijo slabo, ker te podobe ne dosegajo, zato se zatečejo v samopoškodovanje 8.82 + ozaveščanje o pomoči, pozitiven zgled prenehanja 8.88B lahko so povod - predvsem preko družbenih omrežij, ali nudijo pomoč za rešitev stiski, ki vzrok, povod za tako ravnanje
	Razbijanje mitov	8.34B težko je reči, saj je lahko sploh začetek samopoškodovanja izbor nekih globljih težav, ki jih lahko mediji se poglobijo npr. s promoviranjem določenega načina življenja, ki posamezniku ni dosegljiv. pozitivno bi lahko bilo to, da se preko medijev začne o temi sploh govoriti in da se na ta način razbijejo neki miti oziroma prepričanja o samopoškodbah

	Opozarjanje	8.37B pozitivno: svarijo pred tem, to prikazujejo kot nekaj negativnega negativno: če je človeku nekdo vzornik, ga ne bo brigal, če je to negativno, če to ta vzornik počne; mediji tudi prikažejo, da to počne 8.38B lahko opozarjajo, kako negativno je to početje ali pa le dodatno informirajo človeka, ki se želi še dodatno poškodovati. nasploh mislim, da ni veliko govora o tej temi
	Kampanje	8.43C lahko vplivajo pozitivno in negativno. negativno s širjenjem nedosegljivih idealov, s katerimi se nato mladi primerjajo, pozitivno pa z ozaveščanjem mladih o teh problemih in pozitivnimi kampanjami in sprejemanju raznolikosti 8.52B mediji ustvarjajo ideale, ki jih ponavadi ne moremo doseči. to vodi v nezadovoljstvo in slabo vpliva na samopodobo. v medijih se pojavi razne kampanje ki ozaveščajo ljudi o posledicah poškodovanja 8.85B lahko te pripravijo do tega da se slabo počutiš zaradi nečesa in posledično se mogoče samopoškoduješ, lahko pa te odvrčajo od tega s kampanjami proti temu, z obveščanjem kok je to slabo ali pa kako drugače
	Članki	8.44B n-prispevki z negativno/obsojajočo vsebino na račun neuspešnih, debeli, nepriljubljenih ... forumi p-strokovni članki z nasveti in razlago 8.70B v nekaterih filmih je prikazano samopoškodovanje, so pa tudi posnetki, in članki v katerih odsvetujejo ta dejanja
	Spodbujanje mladih	8.54B +spodbujajo dejavnost mladih (vključevanje v športne, kulturne, umetniške dejavnosti...) -preveč poudarjajo trenutne trende, katerim nekateri mladi želijo na vsak način slediti, četudi morajo za to škodovati svojemu zdravju
	Poudarjanje slabosti samopoškodovanja	8.75 ker nam pokažejo da če se samopoškodujemo samo škodimo sami sebi in psihično tudi druge
	Pozitivne vsebine	8.58B mediji menim da vplivajo bolj negativno: z idealno predstavo o posamezniku: kako naj izgleda, se obnaša, kaj dela narobe in kaj prav.. čeprav se v zadnjem času zelo izpostavlja tudi v medijih, da je vsak posameznik drugačen in ni nič narobe, če nisi povprečen,

		ampak je to celo tvoja prednost-to bi ocenila za pozitivno 8.81B pozitivno, kadar mediji nagovarjajo mlade s pozitivnimi vsebinami in vidiki življenja. če pa se mediji osredotočajo zgolj na težave s katerimi se ljudje soočajo v življenju, to negativno vpliva
Tako konstruktiven kot destruktiven vpliv		8.68 mediji vplivajo tako pozitivno kot negativno na samopoškodovanca/e.
		8.28 Tako pozitivno kot negativno 8.69 Oboje 8.84 odvisno
DRUGO		
Mediji ne vplivajo na mlade		28.26 se mi ne zdi da vplivajo sploh..
		8.33 Ne vem če bi rekla da mediji vplivajo pozitivno niti negativno 8.89 ne vplivajo
Pomanjkanje informacij		8.49 Premalo informacij v medijih 8.50 namesto načinov preprečevanja samopoškodovanja ter ozaveščanja o tej temi, se o temu ne govori 8.55 sploh ne navajajo 8.73 Premajhna ozaveščenost 8.80 Ni dovolj informacij v medijih
»Ne vem«		od 9.94 do 8.121 Ne vem
»/«		od 8.122 do 8.156 1/

8.2.3. Vprašanje številka 28.: imaš še kakšne druge predloge za katere meniš, da bi bili v pomoč mladim, ki se samopoškodujejo?

KATEGORIJE	KLJUČNE BESEDE	IZJAVA
OZAVEŠČANJE		
Ozaveščanje v šolah	Predavanja	28.1 že v osnovni šoli kakšno predavanje na to temo, kot smo imeli mi v naših najstniških letih na temo aids. 28.20A anonimen telefon v sili, več pogovora o samo poškodovanju v šoli 28.56A Čim več govorjenja o tem preko medijev, v šoli, širjenje pozitivnih misli, da nič ni tako hudo, da bi morali samega sebe poškodovat 28.63A Več poudarka in spremljanje situacij že v osnovni šoli, ter manjši psihični napor v šolskem sistemu
	Sprememba izobraževalnega sistema	28.2 naj se spoštujejo, spremeniti izobraževalni sistem, sistem družbenih vrednot, več kritičnega mišljenja itd ... 28.63B Več poudarka in spremljanje situacij že v osnovni šoli, ter manjši psihični napor v šolskem sistemu
	Delavnice	28.30 naj se govori o tem v šolah, delavnice na to temo k morajo nujno bit.... 28.49 Delavnice v šolah, ki bi mladim približale/razložile kaj vse ta pojem vključuje,
	Strokovni delavci na šolah	28.45A Skupine za samopomoč za mlade, svetovalci, ki so na voljo za pogovor v šolah in na drugih javnih mestih
Ozaveščanje bližnjih	Izobraževanje staršev	28.7A samo to, da se pogovarjajo med sabo in da se osvešča tudi starš o teh težavah, kako pristopiti, še predno sploh do tega pride. 28.14 menim, da je potrebno več vložiti v izobraževanje staršev o vzgoji otrok.
	Ozaveščanje staršev, prijateljev, sorojencev	28.21A mogoče da bi se o tem več govorilo v širši javnosti(o vseh oblikah), da bi se ljudje zavedali da je to velik problem; mogoče bi lahko oblikovali kakšne skupine, v katerih mi bili posamezniki, ki se samopoškodujejo in bi lahko delili zgodbe; definitivno bi morali

		ozaveštili starše, prijatelje, sorojence npr. da bi imeli tudi oni kakšno skupno terapijo, saj so največkrat ravno oni s svojimi prevelikimi pričakovanji vzrok za le-to...
Ozaveščanje	Več informacij o pojmu	28.15 boljša informiranost o tej temi, 28.19 večje ozaveščanje o tej temi 28.21B mogoče da bi se o tem več govorilo v širši javnosti(o vseh oblikah), da bi se ljudje zavedali da je to velik problem; mogoče bi lahko oblikovali kakšne skupine, v katerih mi bili posamezniki, ki se samopoškodujejo in bi lahko delili zgodbe; definitivno bi morali ozaveštili starše, prijatelje, sorojence npr. da bi imeli tudi oni kakšno skupno terapijo, saj so največkrat ravno oni s svojimi prevelikimi pričakovanji vzrok za le-to... 28.34A ozaveščanje, psihoterapija – v ozadju je nek vzrok za tako početje 28.41 Ozaveščanje 28.60A Še večja osveščenost, priprava staršev, da ne norijo, ko to vidijo, ampak znajo pomagati 28.65 Večje ozaveščanje
	Sodelovanje med strokovnjaki	28.35 Večje sodelovanje med strokovnjaki tako medicinske stroke, socialnega dela, psihologije in vzgoje in izobraževanja, da se mladi o tej temi čim več podučijo
	Razbijanje tabujev	28.47A Pogovor o tem, veliko govora o samopoškodovanju, razbijanje tabuje, povečevanje zaupanja v tiste, ki potrebujejo pomoč v stiski
ALTERNATIVE SAMOPOŠKODOVANJU		
	Droge	28.3 trava
	Fizično delo	28.6 delo, fizično!

	Različne tehnike/iskanje alternativ	28.33 alternative samopoškodovanju - tehnike, ko pride do triggerjev (sprožilcev zelje po samopoškodovanju) 28.46 uporaba alternativ v boju proti psihičnim pritiskom 28.50A Neobsojajoč odnos, to, da jih ne pomilujemo ter to, da skupaj najdemo neko aktivnost, ki bi lahko nadomestila samopoškodovanje 28.59 Da naj poiščejo neko alternativo samopoškodovanju
	Počitek	28.25 da cim več počivajo
	Šport	28.36 Šport 28.54 Razne joge, sprehode v naravo, ki bi pomagali k razumevanju sebe in sprejemanju sebe
POGOVOR		

		28.7B samo to, da se pogovarjajo med sabo in da se osvešča tudi starš o teh težavah, kako pristopiti, še predno sploh do tega pride. 28.8 Pogovor 28.9 predvsem pogovor o samopoškodovanju, naprej se že najdejo rešitve, po moje je ključni problem pometanje pod preprogo in zatiskanje oči pred tem. 28.17A predvsem več komunikacije o tem in informacije, kam se mladi lahko obrnejo po pomoč 28.18A da bi se ljudje zaceli bolj zavedati življenja in bi odprli oči in zaceli se pogovarjati in izražati svoje probleme 28.24 da o tem spregovorijo in dobijo pravočasno pomoč 28.26A pogovor z vrstnikom ali psihoterapevtom 28.28A da naj se poizkušajo tega samopoškodovanja cim prej znebiti in da se z nekom pogovorijo 28.29B naj se obrnejo na osebe, ki jim lahko zaupajo svoje težave in skupaj z njihovo pomočjo poiščejo rešitve. 28.37A Pogovor z odraslimi ali s tistimi, ki so to že počeli in so se tega rešili 28.38 pogovor 28.39A Pogovor s starši, prijatelji, sovrstniki, terapevtom, psihologom 28.42A Pogovor s kom, ki bi znal tej osebi pojasniti, da nihče in nič ni popoln 28.43 Mislim, da je pogovor največ kar lahko takemu človeku daš 28.55 Pogovarjanje v družini 28.62 Mladi bi se morali več pogovarjati o tem s starši, vrstniki, in usposobljenimi delavci 28.66 Pogovor o težavah
--	--	--

	Pogovor z izkušeno osebo	28.11 pogovor s kom, ki bi znal tej osebi pojasniti, da nihče in nič ni popolno 28.26B pogovor z vrstnikom ali psihoterapevtom 28.37B Pogovor z odraslimi ali s tistimi, ki so to že počeli in so se tega rešili 28.39B Pogovor s starši, prijatelji, sovrstniki, terapevtom, psihologom 28.48 Mene je streznilo, ko sem videla, kako daleč lahko to početje pripelje (pomagal mi je pogovor drugimi ljudmi, ki so šli čez to in so prišli do veliko večjih skrajnosti kot jaz 28.53 Stik z ljudmi, ki so se prenehali samopoškodovati
Delo na samemu sebi	Sreča v življenju	28.4 naj bodo srečni v življenju. 28.23 da se nekako prepričajo, da so srečni.. happiness can be found even in the darkest of times, when one only remembers to turn on the light.
	Delo na samospoštovanju	28.10 vlivanje samospoštovanja 28.13 opozarjanje, da se to dogaja in da si ni treba zatiskati oči. dajanje občutka, da nisi čudak, če to počneš. 28.16 naj se spoštujejo 28.27 da jim povemo da so popolni takšni kot so 28.42A Pogovor s kom, ki bi znal tej osebi pojasniti, da nihče in nič ni popoln
	Zavedanje življenja	28.18B da bi se ljudje zaceli bolj zavedati življenja in bi odprli oči in začeli se pogovarjati in izražati svoje probleme
	Izboljšanje samopodobe	28.32 izboljšanje samopodobe 28.64 Ne vem. Mislim, da na samopoškodovanje najbolj vpliva nizka samozavest tako, da bi jim svetovala, da se ukvarjajo z dejavnostjo, ki jih veseli in so v njej dobri. Tako si okrepijo samozavest
	Pozitivne misli	28.56C

		Čim več govorjenja o tem preko medijev, v šoli, širjenje pozitivnih misli, da nič ni tako hudo, da bi morali samega sebe poškodovati
Razumevanje in strpnost	Strpnost in razumevanje s strani drugih	28.12 predvsem strpnost ostalih do takih oseb, ter razumevanje. tako se lahko največ pomaga in postori. 28.31 pristopiti z razumevanjem da taka dejanja izhajajo iz neke stiske in ne obsojanje dejanj 28.44 Predvsem strpnost ostalih do takih oseb, ter razumevanje. Tako se lahko največ pomaga in postori 28.68B Strokovna pomoč in to da prisluhnemo mladim pri njihovih težavah in jim pomagamo na njihovi poti do ozdravitve je največ kar lahko storimo
	Zaupanje potrebnim pomoči	28.47B Pogovor o tem, veliko govora o samopoškodovanju, razbijanje tabuje, povečevanje zaupanja v tiste, ki potrebujejo pomoč v stiski
Ozaveščanje o pomoči	Promocija ustanov, ki ponujajo pomoč	28.5 promoviranje ustanov, ki pomagajo mladim v težavah
	Informacije o vrstah pomoči	28.17B predvsem več komunikacije o tem in informacije, kam se mladi lahko obrnejo po pomoč 28.61 Ozaveščanje o pomoči, ki jo lahko mladi dobijo
	Iskanje pomoči v medijih	28.67 Morda več o iskanju pomoči v medijih, da jim daš več možnosti, da si pomoč lahko najdejo in je vedno na voljo
Pomoč	Anonimni telefon	28.20B anonimen telefon v sili, več pogovora o samo poškodovanju v šoli
	Skupinsko delo	28.21 mogoče da bi se o tem več govorilo v širši javnosti(o vseh oblikah), da bi se ljudje zavedali da je to velik problem; mogoče bi lahko oblikovali kakšne skupine, v katerih mi bili posamezniki, ki se samopoškodujejo in bi lahko delili zgodbe; definitivno bi morali ozvestiti starše, prijatelje, sorojence npr. da bi imeli tudi oni kakšno skupno terapijo, saj so največkrat ravno oni s svojimi prevelikimi pričakovanji vzrok za le-to...
	Pomoč s strani vrstnikov/sotrpinov	28.22 pomoč vrstnika ali vdaj nekoga podobne starost oz. s podobno preteklo izkušnjo - lažje razumejo in znajo ustrezno svetovati

	Iskanje pomoči	28.29B naj se obrnejo na osebe, ki jim lahko zaupajo svoje težave in skupaj z njihovo pomočjo poiščejo rešitve. 28.52 Pomoč 28.57 Naj jim pomagajo ali pa vsaj poiščejo pomoč 28.58 Naj poskusijo najti pomoč in dobro rešitev, ki ne bi pripeljala do samopoškodovanja
	Skupinske terapije	28.40 Skupinske terapije, da vidijo, da imajo tudi ostali podobne težave in notranje stiske
	Skupine za samopomoč	28.45B Skupine za samopomoč za mlade, svetovalci, ki so na voljo za pogovor v šolah in na drugih javnih mestih
	Strokovna pomoč	28.34B ozaveščanje, psihoterapija – v ozadju je nek vzrok za tako početje 28.68A Strokovna pomoč in to da prisluhnemo mladim pri njihovih težavah in jim pomagamo na njihovi poti do ozdravitve je največ kar lahko storimo
Ozaveščanje v medijih	Kampanje	28.51 Pozitivne medijske kampanje
	Poročanje	28.56B Čim več govorjenja o tem preko medijev, v šoli, širjenje pozitivnih misli, da nič ni tako hudo, da bi morali samega sebe poškodovat
	Ozaveščanje medijev	28.69 Mediji in tudi javnost bi se lahko izobrazili o teh problemih in vplivih ter spremenili način njihovega delovanja
Drugo	»/«	od 28.70 do 28. 156 /