

## **Podpora krepitvi duševnega zdravja**

### **SAMOPOŠKODOVALNO VEDENJE**

Izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.

Asist. dr. Tanja Šraj Lebar, univ. dipl. pish., integrativna psihoterapevtka

#### **UVOD**

Samodestruktivno vedenje se nanaša na vedenja, ki (potencialno) psihično ali telesno škodujejo osebi. Nekatera od teh vedenj so bolj očitna in še posebej nevarna. Med temi gotovo izstopa samopoškodovalno vedenje, ki je opredeljeno kot samozadana poškodba površine posameznikovega telesa. Od samomorilnega vedenja se razlikuje po tem, da pri samopoškodovanju načeloma ni prisotna želja umreti, je pa smrtnost zaradi samomora povečana med tistimi, ki se samopoškodujejo (Kaess, 2019), kar je odraz kompleksnosti psihičnih stisk, ki je v ozadju samopoškodovanj.

#### **PREPOZNAVA**

Rezultati ene večjih evropskih študij, ki je vključevala tudi slovenski vzorec, so pokazali, da se je 28 odstotkov 15-letnikov v življenju že samopoškodovalo; občasno jih to počne 20 odstotkov, ponavljajoče pa 8 odstotkov, pri čemer je pogostost pri dekletih višja. Če te odstotke prevedemo v razred s 25 učenci, dobimo naslednjo sliko: 7 učencev se je že kdaj samopoškodovalo, 5 jih to počne ponavljajoče tu in tam, 2 pa pogosto. Tam, kjer samopoškodovanje postane navada in način soočanja s stisko, je potrebno največ pomoči in podpore, tudi strokovne.

Mladostniki najpogosteje samopoškodujejo svojo kožo z rezanjem, v manjšem deležu se pojavljajo povzročanje opeklin, udarjanje z deli telesa, puljenje las itd. (Brunner itd., 2013). Samopoškodovanje lahko prepoznamo po kombinaciji različnih vedenj/stanj, kot so:

- slabo pojasnjene in pogoste poškodbe;
- prikrievanje poškodb z oblačili (npr. z dolgimi rokavi ali hlačami pri športni vzgoji ali v toplem vremenu) ali z modnimi dodatki (npr. z rutami, trakovi ipd.);
- izogibanje aktivnostim, kjer bi bile poškodbe lahko vidne (večdnevni izleti;
- izogibanje druženju ali osamitev in
- izvajanje drugih tveganih vedenj.

#### **RAZLOGI**

Dejavniki, zaradi katerih se mladostniki samopoškodujejo, so različni. Na razvoj vplivajo težave v duševnem zdravju, dejavniki, povezani z družinsko dinamiko (npr. nerazumevanje staršev, bolezni ali ekonomske težave v družini) ali težave v medosebnih vrstniških odnosih (npr. zgodnje ustrahovanje, konflikti s prijatelji ipd). Med dejavniki je tudi izpostavljenost drugim, ki se samopoškodujejo, saj ta lahko vodi v posnemanje.

Učenec pogosto ne najde drugih načinov soočanja z neugodnimi občutki, zaznava, da so ga čustva preplavila, zadajanje telesne bolečine pa mu predstavlja način izražanja tega in za kratek čas zmanjšuje občutek psihične bolečine. Pri tem se vzpostavi začaran krog, saj učenec zaradi samopoškodovanja za kratek čas občuti olajšanje, kasneje pa temu sledijo občutki razočaranja in nemoči zaradi zadane poškodbe. To vodi v novo stisko (Cerar, 2011).

Pri samopoškodovalnem vedenju je pogosto prisotno laično prepričanje, da učenec to počne zgolj zato, da bi privabil pozornost in bi se z njim ukvarjali, a pojasnila mladostnikov kažejo drugače. Mladostniki kot najpogostejši vzrok za samopoškodovanje navajajo, da si s samopoškodbo želijo olajšanja od »groznega počutja«, pa tudi da si v tistem trenutku želijo umreti, se kaznovati, dobiti pozornost/ljubezen drugih, pokazati svoj obup, se maščevati ali prestrašiti druge (Scoliers, 2009).

Samopoškodovanje je pogosto impulzivno in se včasih zgodi brez posebnega zunanega dogodka, morda le ob neugodnih spominih, tesnobi glede prihodnosti itd. Pomembno je prepoznati, zakaj učenec potrebuje našo pozornost oz. česa mu primanjkuje. Tudi če gre za način pridobivanja pozornosti, obstaja razlog, ki ga je potrebno prepoznati ter pomagati razrešiti situacijo.

## **RAVNANJE**

Za učenca, ki se samopoškoduje, je učitelj pomemben vir opore. Pri njem lahko prepozna stisko, spodbuja bolj zdrave odzive na neprijetna čustva in iskanje strokovne pomoči, hkrati pa s svojim ravnanjem nudi vzor, iz katerega se lahko mladostnik preko »modela« uči konstruktivnih načinov odzivanja. Tako učitelj s svojim odnosom zaupanja in varnosti ključno prispeva k procesu okrevanja ranljivih učencev. To je še posebej pomembno za mlajše učence in ko takšnega vzora v ožji okolici ni.

*Primer: Učenec se težko sooča s preplavljajočimi občutki. Če učitelj na njegovo samopoškodovanje reagira impulzivno, nepremišljeno ali pretirano zaskrbljeno, učenec ne dobi zglada za reševanje čustveno napornih situacij. Tovrstni odziv lahko njegovo stisko (npr. sram, krivdo) le še poglobi. Z mirnostjo, preudarnostjo in pripravljenostjo prisluhniti pa bo učitelj pridobil učenčevo zaupanje, da bo učenec tudi sam iskal boljše načine odzivanja na težave.*

### **1. korak: Priprava**

Če učitelj prepozna znake samopoškodovanja pri učencu, naj izbere primeren čas in prostor za pogovor. To je lahko v formalnem ali neformalnem okolju, kjer ne bo motilcev (ljudi, hrupa ...). Pred tem naj premisli, kako bo pri sebi vzpostavil občutke mirnosti in sočutja do učenca. Če učitelj ugotovi, da mu je takšen pogovor težko izpeljati, se je smiselno obrniti na sodelavce v šolski svetovalni službi. V tovrstnih situacijah se v proces pomoči namreč večkrat vključijo tudi svetovalni delavci.

Pomembno je torej, da se učitelj ob indicijah samopoškodovanja ali čustvenih stisk ne obrne stran in da vedenje učenca razume kot način izražanja stiske, ki ga učenec trenutno zmora. Za pomoč je pomembno ohraniti neobsojajoč odnos do učenca. S tem vedenjem učenec ne manipulira, išče pa verjetno naklonjenost, sprejetost, podporo in/ali ljubezen. Odprt pogovor, poudarek na pomembnosti čustev in razbremenitev ob pogovoru zmanjšujejo psihično bolečino.

### **2. korak: Vprašati**

Raziskovanje in pobuda naj gresta v smeri zanimanja za učenca in navezovanja tesnejšega stika. Če učenec prikriva samopoškodbe (in ste jih opazili po naključju), je zato smiselno najprej povprašati po počutju v trenutni situaciji, kot na primer: »Kako se počutiš v zadnjem času? Bi se želel o čem pogovoriti?« ipd.

Če pri učencu zaznavate nenavadne poškodbe oz. kombinacijo vedenj/stanj, ki smo jih navedli pri prepoznavi samopoškodovanja, naslovite tudi to. Vprašanja so lahko bolj ali manj neposredna, odvisno, kaj je bližje vam oz. kaj menite, da bo bolje za učenca, npr.:

- *»V zadnjem času opažam, da nosiš dolge rokave, čeprav je zunaj toplo. Je za to kak razlog?«*
- *»Vidim, da si veliko poškodovan./Opazil sem tvojo rano. Kaj se je zgodilo?«*
- *»Pri teh poškodbah me skrbi, da si si jih zadal sam. Prosim, povej mi kaj več o tem. Kaj se ti dogaja?«*
- *»Želela bi slišati o razlogih za samopoškodovanje.«*

Če učenec odgovori, da je hotel umreti, si lahko pomagamo z informacijami o tem, kako naslavljati samomorilno vedenje (Infografika [Podpora pri samomorilnih mislih](#)) – zelo pomembno pri tem namreč je, da tveganja za samomor ne zanemarimo. Vse osebe, ki se samopoškodujejo, pa ne razmišljajo nujno o samomoru; pri njih gre lahko za način (nekonstruktivnega) soočanja s psihično vsebino.

Dolgoročno samopoškodovanje služi predvsem razbremenitvi ob psihološki stiski, za katero učenec nima drugih načinov izražanja, zato je pomembno iskati alternativne aktivnosti, ki učencu ne škodujejo in mu ne povzročajo dodatne bolečine ali občutkov krivde za izvedeno aktivnost. Prepoved samopoškodovanja navadno ne deluje. S tem namreč učencu dajemo sporočilo, da je njegovo vedenje nesprejemljivo, težav v ozadju pa ne naslavljamo. Hkrati v njem povzročamo dodatne občutke sramu in krivde, ki lahko vodijo celo v ponovitevno vedenje.

### **3. korak: Pogovarjati se**

Če se učenec odpre in začne pripovedovati o svojem vedenju, bo v pomoč, če boste skupaj z njim preverjali:

- situacijo, preden se samopoškoduje, npr.: *»Kako si se počutil, preden si se poškodoval? Kaj si razmišljal? Kakšne so situacije, ki te spravijo v stisko do take mere, da se samopoškoduješ?«*
- situacijo po samopoškodovanju, npr.: *»Kako si se počutil takoj po samopoškodovanju? Kako je bilo kasneje?«*
- katere možnosti ima za alternativno reagiranje, npr.: *»Kako pogosto se v takšnih situacijah poškoduješ? Kaj še lahko narediš? S čim si si pomagal do sedaj, da se ne bi samopoškodoval/porezal ...? Kaj bi rekel prijatelju, da se ne bi samopoškodoval, kako bi mu svetoval? Kako bi se lahko izognil situacijam, ki te spravljajo v stisko?«*

Če učenec sam predlaga alternativna vedenja in vidi možnost za njihovo izvajanje, je to dober znak. Kaže na njegovo željo po spremembi in notranjo moč. Poleg običajnih (npr. izražanje čustev s pogovorom, preko športne ali telesne dejavnosti, glasbe, pisanja ipd.) lahko predlagate tudi druge, ki so specifične za primere samopoškodovanja. Ko mladostnika preplavijo neprijetna čustva (npr. jeza, žalost, strah), lahko naredi naslednje:

- Obraz (ali telo) si umije s hladnejšo vodo. Še posebej dober učinek ima hladna prha.
- Elastično zapestnico nosi na zapestju in se z njo v trenutku stiske »poigrava«.
- Na telo nariše rdeče črte, da si samopoškodovanje samo predstavlja. To lahko kasneje zamenja za bolj nevtralne like, npr. pikapolonice, metulje.

- Zavija brisačo tako dolgo, da se utruji, ali udarja v vzglavnik, boksarsko vrečo ali drug nevtralni predmet.
- Počaka 15 minut (v tem času ima pripravljeno kakšno aktivnost, na primer branje česa zabavnega) in oceni, ali so čustva še enako intenzivna in ali je potreba po samopoškodovanju manjša.

Če ste se z učencem dogovorili, da preizkusi kakšno alternativno vedenje, se dogovorite, kdaj bi vam o tem, kako mu je to šlo, lahko povedal kaj več. Spremljanje in nagrajevanje novega vedenja (četudi le s pozornostjo) je ključno za uspeh. Pomembno je opaziti tudi minimalni napredek, na primer, ko je učenec uspel enkrat preprečiti samopoškodbo in najti alternativno vedenje. Ko se to zgodi, je v pogovoru smiselno raziskati tudi, kateri notranji dejavniki in okoliščine so učencu pomagali pri izvajanju alternativnih vedenj, npr.: *»Kako si uspel zbrati moč za spremembo? Kaj je bilo v tej situaciji drugače, da ti je uspelo?«* ipd.

Dobro je, če je mladostnik pripravljen predmete, s katerimi se samopoškoduje, shraniti čim dlje od sebe. Vprašajte, kako bi lahko to izvedel. V dogovor/podporo je smiselno vključiti tudi starše.

#### **4. korak: Zaključek**

Po zaključenem pogovoru je dobro preveriti mladostnikovo razpoloženje. Z njim se dogovorite tudi, kako bi v naslednjih dneh lahko sporočal o svojem počutju.

Bodite pozorni, če se samopoškodovanje pojavlja še pri drugih učencih istega razreda oz. prijateljih tega učenca. Samopoškodovanje se med mladimi namreč pogosto posnema.

S stisko učenca se lahko seznanijo tudi oddelčni učiteljski zbor, če je to pomembno za njegov učni proces in za skrb za duševno zdravje (npr. zamik pri ocenjevanju zaradi stiske). Pri tem podajte le najnujnejše informacije in morebitne dogovore, ki ste jih sklenili s starši in učencem.

#### **SODELOVANJE S ŠOLSKO SVETOVALNO SLUŽBO IN STARŠI**

Pri mladostnikih, pri katerih je samopoškodovanje ponavljajoče, in je postalo eden izmed ustaljenih načinov soočanja z duševno stisko, bo za okrevanje verjetno potrebna vključitev strokovne pomoči. Mladostnik se mora namreč naučiti prepoznavati lastne vzgibe in vzorce ter se naučiti novih, da bi s samopoškodovanjem lahko prenehal. Dobrodošlo je, če se pogovor zaključi tako, da o tem spregovorite tudi s šolsko svetovalno službo oz. drugimi pristojnimi.

Ker gre za pomembne vsebine učenčevega (duševnega) zdravja, se je o samopoškodovanju pomembno pogovoriti tudi s starši. Pred tem se pogovorite z učencem, saj ne želite izgubiti njegovega zaupanja. Skupaj naredita načrt, kako to izvesti. Če učenec pogovor s starši zavrača, je pomembno slišati, kaj ga skrbi. Ugotovite lahko, ali so se o tem doma že pogovarjali ter kakšne so bile vsebine pogovorov. Namen pogovora s starši je tudi ta, da izpostavite pomembnost podpornega domačega okolja, v katerem ima učenec dovolj pozornosti, podpore in po potrebi zaščite.

Učenca lahko povabite, da je pri tem pogovoru prisoten, vendar ga v to ne silimo, če ne zmore. Pogovor s starši je dobro izpeljati z neposredno udeležbo, torej »v živo« (in ne preko telefona). Vsebinsko je pogovor lahko podoben kot tisti z učencem; pri tem so v pomoč vprašanja, kot so: *»Ali opažate, da je vaš otrok v zadnjem obdobju v stiski? Kako opažate, da stisko izraža?«* ipd. Če starši samopoškodovalnega vedenja ne omenjajo, je pomembno, da jih v tem delu o tem informirate vi.

Tako kot za vas je tudi za starše pomembno, da reagirajo mirno. Komunikacija naj ne poteka v smeri kritiziranja učenca ali nakazovanja na njegovo pretiravanje oz. iskanje pozornosti. O učencu se pogovarjate celostno (in ne le o njegovem vedenju), npr.: kje so njegovi viri moči (močna področja, ki ga lahko podprejo) in kaj mu predstavlja oviro. Če pri tovrstnih tematikah še niste izkušeni, je smiselno na pogovor povabiti tudi šolskega svetovalnega delavca.

### ETIČNI POMISLEKI

Če se mladostnik ni pripravljen vključiti v strokovno pomoč in zavrača možnost, da o tem pove staršem, boste morda v etični dilemi, kaj narediti. Na eni strani si želite ohraniti (morda celo na novo) vzpostavljen in zaupen odnos z mladostnikom, na drugi strani imate obvezo, da starše seznanite s tem.

V etičnih dilemah je dobrodošlo, da ne ostanemo sami. Posvetujte se s kolegi, šolsko svetovalno službo, vodstvom, kako bi tak proces najboljše izpeljali.

### SKRIB ZASE

Intervencije ob samopoškodovanju so čustveno obremenjujoče, prav tako razgovori s starši in ostalimi. Razbremenite se s pogovorom z bližnjo osebo o tem, kako se počutite vi. Pomagajte si s svojimi hobiji, glasbo, sprehodom v naravo ali drugimi konstruktivnimi aktivnostmi. Morda vas lahko krepi tudi občutek, da ste mladostniku v tej situaciji pomagali po svojih najboljših močeh. Predlagamo, da razmislite o tem, na katere korake pri prepoznavi in pomoči ste ponosni, da boste na ta način krepili tudi sebe, hkrati pa utrdili pomembne pristope, ki so vam pomagali pri soočanju s tovrstno situacijo.

#### Viri pomoči

Na voljo je svetovalna služba in osebni zdravnik. Viri pomoči so tudi v okviru ambulant otroške in mladostniške psihiatrije: <https://www.zomp.si/ambulante/> in svetovalnih centrih za otroke, mladostnike in starše, ki so v Ljubljani, Mariboru, Krškem in Kopru.

### LITERATURA

Brunner, R., Kaess, M., Podlogar, T., Poštuvan, V. idr. (2013). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(4). 1–12. DOI:10.1111/jcpp.12166

Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M. in Knez, T. (2011). *Samopoškodbeno vedenje: Kako ga lahko razumemo in pomagamo?* Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj Utrip.

Gloucestershire Self Harm Helpline (2019). *Self harm Coping strategies*. Dostopno na <https://www.gloucestershireselfharm.org/media/1039/coping-strategies.pdf>

Kaess, M., Eppelmann, L., Brunner, R., Parzer, P., Resch, F., Podlogar, T., Poštuvan, V. idr. (2019). Life Events Predicting the First Onset of Adolescent Direct Self-Injurious Behavior. A Prospective Multicenter Study. *Journal of Adolescent Health*, 66(2). 195–201. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2019.08.018

Scoliers, G. idr. (2009). Reasons for adolescent deliberate self-harm: a cry of pain and/or a cry for help? Findings from the child and adolescent self-harm in Europe (CASE) study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* (2009), 44(8). 601–607. DOI: 10.1007/s00127-008-0469-z