

Dan svjesnosti o samoozljeđivanju (1.3.)

Karolina Novak Bosilj, mag. pedagogije

Obilježavanje

- obilježava se svake godine u cijelome svijetu
- svrha: otklanjanje stigme vezane uz samoozljeđivanje, poticanje roditelja, članova obitelji, odgojno-obrazovnih i zdravstvenih djelatnika na prepoznavanje znakova samoozljeđivanja kod mladih i adekvatno reagiranje
- simbol: narančasta vrpca



O samoozljeđivanju (1)

- samoozljeđivanje: namjerno direktno ozljeđivanje tijela, najčešće bez suicidalne namjere
- svrha: emocionalno rasterećenje, no ako se osnovni uzrok samoozljeđivanja ne prepozna i ako on potraje, samoozljeđivanje može dovesti do suicidalnih misli i ponašanja
- oblici: rezanje oštrim predmetima, spaljivanje kože, udaranje rukama i nogama po tvrdim površinama, grebanje kože i lomljenje kostiju
- mjesta ozljeđivanja: ruke, zapešća, bedra i trbuh
- osobe sklone samoozljeđivanju pokušavaju sakriti svoje ozljede!

O samoozljeđivanju (2)



Znakovi koji upućuju na samoozljeđivanje

- rezovi, opekotine i modrice čije uzroke osoba ne može objasniti
- odjeća koju osoba nosi ne odgovara godišnjem dobu
- nisko samopoštovanje
- teškoće u suočavanju s emocijama
- teškoće u stvaranju socijalnih veza i izbjegavanje istih
- problemi u školi, kod kuće, na poslu

Samoozljeđivanje kao problem mladih

- poremećaj koji se može pojaviti u bilo kojem razvojnem periodu, no najčešće se javlja tijekom adolescencije
- češće se javlja kod djevojaka nego kod mladića
- osobe kod kojih je već prisutan neki psihički poremećaj (npr. depresija, poremećaji hranjenja ili zloupotreba sredstva ovisnosti) sklonije su samoozljeđivanju
- seksualno, fizičko i psihičko nasilje neki su od rizičnih čimbenika koji povećavaju vjerojatnost pojave samoozljeđivanja

Prepoznavanje i podrška

- Tko bi trebao prepoznati znakove samoozljeđivanja i adekvatno reagirati?
članovi obitelji, prijatelji, odgojno-obrazovni i zdravstveni djelatnici
- osobama sklonim samoozljeđivanju potrebna je podrška, pomoć i liječenje u okolini koja ne osuđuje
- osviještenost problema samoozljeđivanja
napuštanje osude i straha, povećavanje razumijevanja i empatije → smanjivanje broja osoba koje se osjećaju usamljeno i pate u tišini
- osviještenost se povećava informiranjem i edukacijom

Kome se obratiti za pomoć?

KOD KUĆE

- roditeljima
- starijoj braći
- drugoj osobi iz bliske okoline

U ŠKOLI

- razredniku/ci
- pouzdanom nastavniku/ci
- psihologinji
- pedagoginji
- ravnateljici

IZVAN ŠKOLE

- školskoj liječnici
- liječniku/ci opće prakse

Kome se još može obratiti za pomoć?

- Ustanove i udruge
- Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti ZZJZ-a Varaždinske županije
 - Ad.: Pavlinska 8, 42 000 Varaždin
 - Tel.: 042 320 969
 - Fax: 042 320 066
 - E-mail : ovisnost@zzjzzv.hr
- Hrabri telefon
 - Tel.: 116 -111



March 1st

SELF INJURY AWARENESS DAY

judge **less**, understand **more**.
don't be ashamed of your scars (if you
have any), they are signs of **strength**,
you **survived!**
speak up, wear something **orange** today,
draw a **butterfly** or a **heart** on your **wrist**.
help us to **raise awareness** :)