

Dan svjesnosti o samoozljedivanju (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
- mesta ozljeđivanja: ruke, zapešća, bedra i trbuh
- osobe skлоне 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

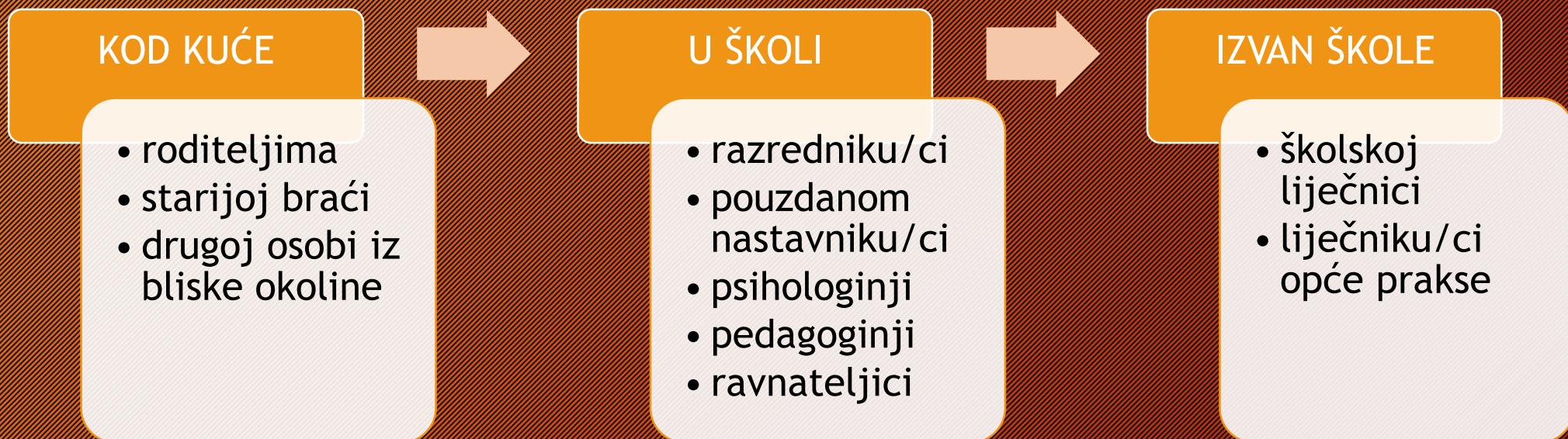
Samoozljeđivanje kao problem mladih

- poremećaj koji se može pojaviti u bilo kojem razvojnom 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 hrانjenja 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?



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@zzjzy.hr
- Hrabri telefon
 - Tel.: 116 -111



March 1st
SELF INJURY
AWARNESS
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 :)