



Kako pomoći drugima?

Samoozljeđivanje

Samoozljeđivanje...

...se odnosi na svako ponašanje kojim si osoba **namjerno nanosi ozljede ili bol** kako bi se nosila s teškim osjećajima, bolnim sjećanjima ili preplavljujućim situacijama i iskustvima.

Takvo ponašanje može biti direktno usmjereno na fizičko ozljeđivanje (npr. rezanje, grebanje ili paljenje kože, čupanje kose ili krasta, udaranje tijela ili zidova i slično), ali može se raditi i o ponašanjima koja osobi indirektno štete poput prejedanja ili izgladnjivanja i pretjerane tjelovježbe.



Kako pomoći osobi koja se samoozljeđuje?

Saznanje da se netko nama blizak samoozljeđuje može biti šok. Drugima može biti teško razumjeti zašto bi si osoba namjerno nanosila bol ili ozljede. Zbog toga se ljudi koji saznaju da se njima bliska osoba samoozljeđuje mogu osjećati zbunjeno ili bespomoćno, a nisu neobični niti osjećaji ljutnje i odgovornosti, kao niti strah da će se osoba ozbiljno ozlijediti ili čak ubiti.

Ovakvi su doživljaji razumljivi i prirodni. Ako saznaš da se netko ozljeđuje, **nemoj čekati**. Nježno osobi daj do znanja kako si primijetio/la kako se ozljeđuje i pitaj želi li razgovarati o tome (i poštuju tu odluku – možda osoba još nije spremna za razgovor) te joj daj do znanja da si tu za nju i da ćeš biti tu kada bude spremna.



Kako pristupiti osobi koja se samoozljeđuje

Što DA:

- pitati osobu kako je
- pokušati razumjeti osobu
- nježno potaknuti osobu da potraži pomoć
- ponuditi se da potražiš pomoć za osobu
- pristupiti osobi kao cjelini i pokušati razumjeti što je dovelo do samoozljeđivanja
- pružiti osobi empatiju, podsjetiti je na njene pozitivne strane i u čemu je dobra



Što NE:

- zanemarivati emocije osobe
- okrenuti na šalu
- napadati osobu zbog njenog ponašanja
- nagovarati osobu da obeća da će prestati
- ignorirati ozljede ili se pretjerano fokusirati na njih
- reći da je samoozljeđivanje samo traženje pažnje

Pokaži EMPATIJU

Empatija je sposobnost razumijevanja osjećaja druge osobe i razlikuje se od pokazivanja simpatije

Mnoge osobe koje se samoozljeđuju žele da drugi s njima o tome razgovaraju normalno, bez pretjeranog dramatiziranja. To može biti teško jer se radi o ponašanju koje može biti izazovno za razumijevanje. Nježno potakni osobu da potraži pomoć ili se ponudi da ćeš potražiti pomoć za nju.





Trebaš li čuvati TAJNU o samoozljeđivanju?

Često se događa da osoba koja se samoozljeđuje moli za povjerljivost - odnosno da nikome ne govoriš o njenom problemu. Kršenje povjerenja u ovoj situaciji može značajno narušiti odnos koji imaš s tom osobom. Ako se radi o maloljetnoj osobi ili smatraš kako postoji rizik da će se ozbiljno ozlijediti ili si ugroziti život ili ako već ima razvijen plan samoubojstva, važno je reagirati pa makar izdali povjerenje osobe.

Život je važniji od povjerenja i premda će osoba možda biti ljuta na tebe, dugoročno je važnije da joj sačuvaš život.

Zauzmi se i svakako potraži pomoć za osobu koja se samoozljeđuje kod stručnog suradnika škole, razrednika ili školskog liječnika. Svakako reci svoja saznanja odrasloj osobi.

Literatura

- e – Škole projekt uspostave digitalno zrelih škola, interaktivni sadržaji za međupredmetne teme
<https://edutorij.e-skole.hr/share/page/dos-eskole?schoolType=Osnovne%20%C5%A1kole&schoolClass=5.%20razred>
- Hrabri telefon: *Samoozljeđivanje kako si pomoći*, preuzeto s
<https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/samoozljeđivanje-kako-si-pomoci/>
- Kako si?/Zajedno do odgovora: Samoozljeđivanje – kako pomoći sebi i drugima?
<https://www.kakosi.hr/2021/02/23/samoozljeđivanje-kako-pomoci-sebi-i-drugima/>

Doprinosi

Sadržaj osmislile i oblikovale

Natalia Dujić, psihologinja

Ana Mirković, socijalna pedagoginja

Izrada e-publikacije

Mirna Ćurković, knjižničarka

Naslovna ilustracija

Tena Katanić

Fotografije

www.pixabay.com

www.pexels.com



MG