



Kako pomoći sebi?

Samoozljeđivanje



Kao i svako drugo ljudsko ponašanje, i samoozljeđivanje ima svoju **svrhu**.

Ono može služiti kao ispušni ventil za napetost, kao samokažnjavanje, kao način nošenja s teškim osjećajima i slično.

Važno je razumjeti ovo ponašanje kako bi ga mogli spriječiti. Stoga je korisno prepoznati koje situacije, događaji, misli i osjećaji u tebi izazivaju poriv za samoozljeđivanjem.

Kako prestati?

Vodi dnevnik

Prisjeti se zadnje prilike kada si osjetio/la poriv za samoozljeđivanjem.

Zabilježi svoje misli i osjećaje prije, tijekom i nakon.

Prepoznaj što te potiče da se ozlijediš, kao i sve ono što tu potrebu smanjuje.





Idući korak u prestanku samoozljeđivanja...

...može biti uvođenje **ometača** i **zamjenskih ponašanja** koja postižu istu svrhu kao i samoozljeđivanje, ali ne predstavljaju prijetnju zdravlju.

Pokušaj isprobati različita zamjenska ponašanja i utvrditi koja od njih su ti korisna.

Različite stvari pomažu različitim ljudima

Uzmi si vremena i vidi što ti najviše odgovara.

Ne djeluju sva zamjenska ponašanja jednako za sve ljude niti su svaki put uspješna.

U nastavku možeš pronaći neke ideje.





Ne mogu kontrolirati MISLI

Ponekad ne znaš uopće što točno osjećaš, a muku ti izazivaju sjećanja iz prošlosti, zapažanja o sadašnjosti, predviđanja ili planovi za budućnost...

Kao način rješenja i bijeg od preplavljenosti izabrala/o si samoozljeđivanje.

Odupri se negativnim mislima!

Istraži [pogreške u mišljenju](#)

Sjeti se da ti odlučuješ kako ćeš reagirati pa tako i hoćeš li pribjeći samoozljeđivanju.

Otkrij neke trikove za [ovladavanje emocijama](#)

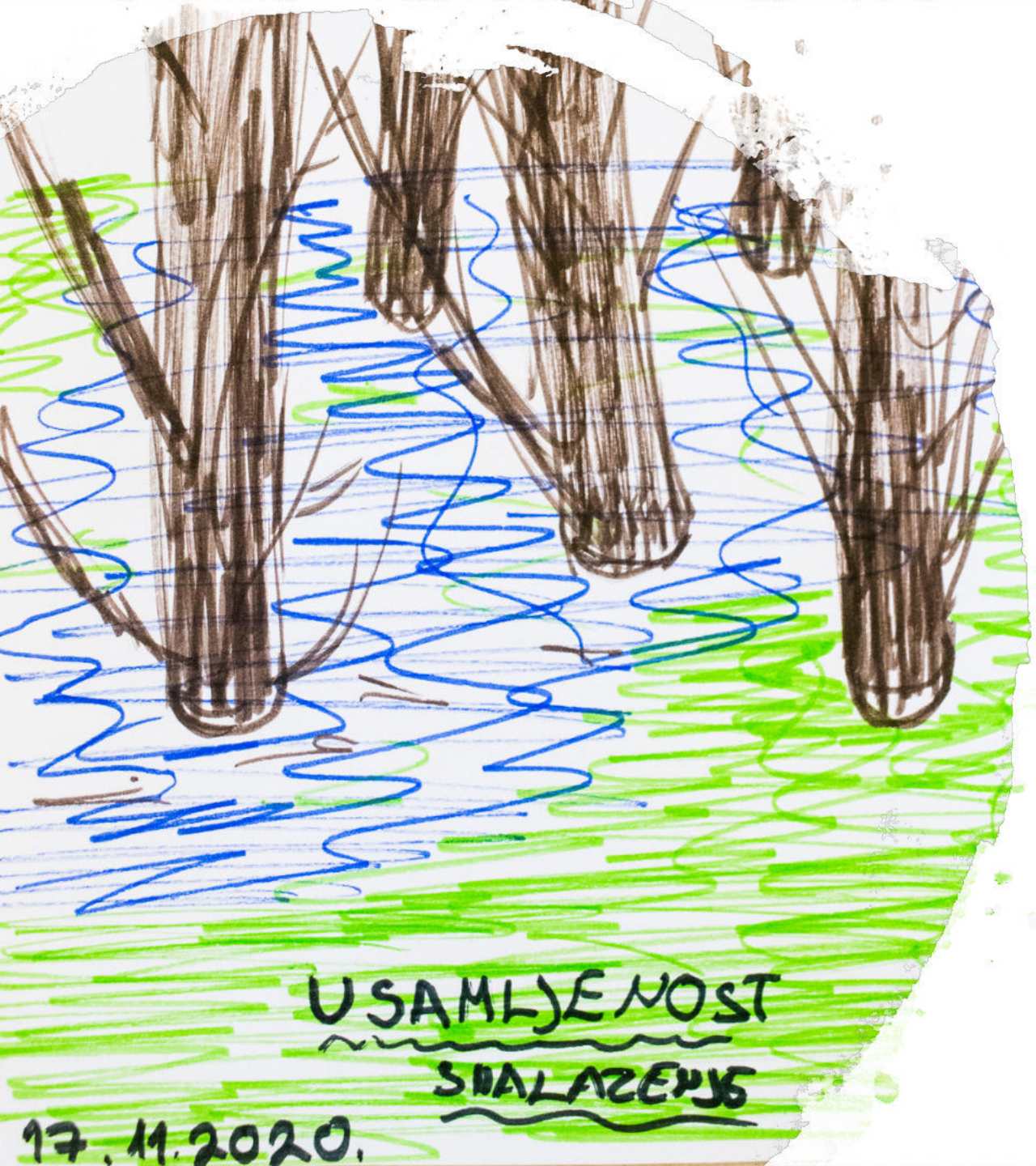
Imam PROBLEM.....

Problemi s prijateljima, članovima obitelji ili u školi mogu ti se činiti tako velikima da jednostavno ne znaš kako s njima izaći na kraj.

Razmišljanje o neuspjesima može te ponekad opteretiti i odvesti u zamku negativnog razmišljanja.

Razmisli o konkretnoj situaciji i pokušaj riješiti dilemu koju imaš odgovarajući na [Sokratovska pitanja](#)





Koju glazbu voliš? Često nam glazba može pomoći u prevladavanju potištenosti i lošeg raspoloženja. Odaberi umirujuću glazbu i prepusti se glazbi.

Zapali mirisnu svijeću ili štapić. Mijenjaj mirise i otkrij koji ti se najviše sviđa.

Nabavi bilježnicu u koji ćeš zapisivati sve one misli koje te muče i zbog kojih se osjećaš nesretno. Preklopi tu stranicu i na iduću napiši one misli koje te vesele, lijepe stvari koje su ti se dogodile i na čemu si zahvalan/zahvalna.

Osjećaj TUGE, POTIŠTENOSTI, USAMLJENOSTI mi je pretežak...

Osjećaj TUGE, POTIŠTENOSTI, USAMLJENOSTI mi je pretežak...

Pripremi si ugodnu kupku – napravi mjehuriće od pjene, zapali svjećicu i uživaj u toplini vode u kojoj ležiš. Ako nemaš kadu, topli tuš također može pomoći.

Protegni se. Iskušaj [vježbu mišićne relaksacije](#)

Namaži cijelo tijelo mirisnom kremom za tijelo. Posebnu pažnju daj onim dijelovima tijela koji te bole i koji su ranjavani.





Koji te videozapisi nasmijavaju? Pretraži *Youtube kanal* i pronađi videozapise koje će te razveseliti.

Pripremi neko fino i zdravo jelo samo za sebe.

Omotaj se dekom, prošeći prirodom, druži se s kućnim ljubimcem, isplači se.

Osjećaj TUGE, POTIŠTENOSTI, USAMLJENOSTI mi je pretežak...

*Osjećaj TUGE, POTIŠTENOSTI,
USAMLJENOSTI mi je pretežak...*

Iskušaj [tehnike disanja](#)

Isprobaj [mindfulness](#)





Osjećam se... LJUTO, NERVOZNO, BIJESNO

Ispiši na list papira sve neugodne misli koje ti prolaze glavom i zatim uništi papir – izreži ga na sitne komadiće, razderi ili otopi u vodi.

Razderi stari časopis ili novine, listove zgužvaj i baci svom snagom u zid.

Udaraj vreću za sjedenje ili jastuk.

Vrišti u jastuk i snažno ga grli.

Osjećam se... LJUTO, NERVOZNO, BIJESNO

Od plastelina ili glinamola napravi kugle. Kugle zatim mijesi i snažno stišći šakama – promatraj boje kako se stapaju.

Napuni balon brašnom i zaveži ga čvorom. Neka stoji blizu tebe kako bi ga stiskao/la kada imaš potrebu. To će biti tvoja verzija *anti-stresne* loptice.

Obuci tenisice i trči ili brzo hodaj. Fizička aktivnost ti može pomoći izbaciti frustraciju.





Osjećam se... LJUTO, NERVOZNO, BIJESNO

Uključi glazbu i pojačaj zvuk koliko ti paše.
Raspleši se.

Škarama uništi karton ili svezak papira.

Uzmi istovremeno više pastela ili drvenih
bojica i energično šaraj njima po papiru. Kada
se istroše, malo ih našilji i kreni ispočetka.

Buši prstom ili olovkom mjehuriće na
pucketavoj zaštitnoj foliji.

Puši mjehuriće od sapunice.

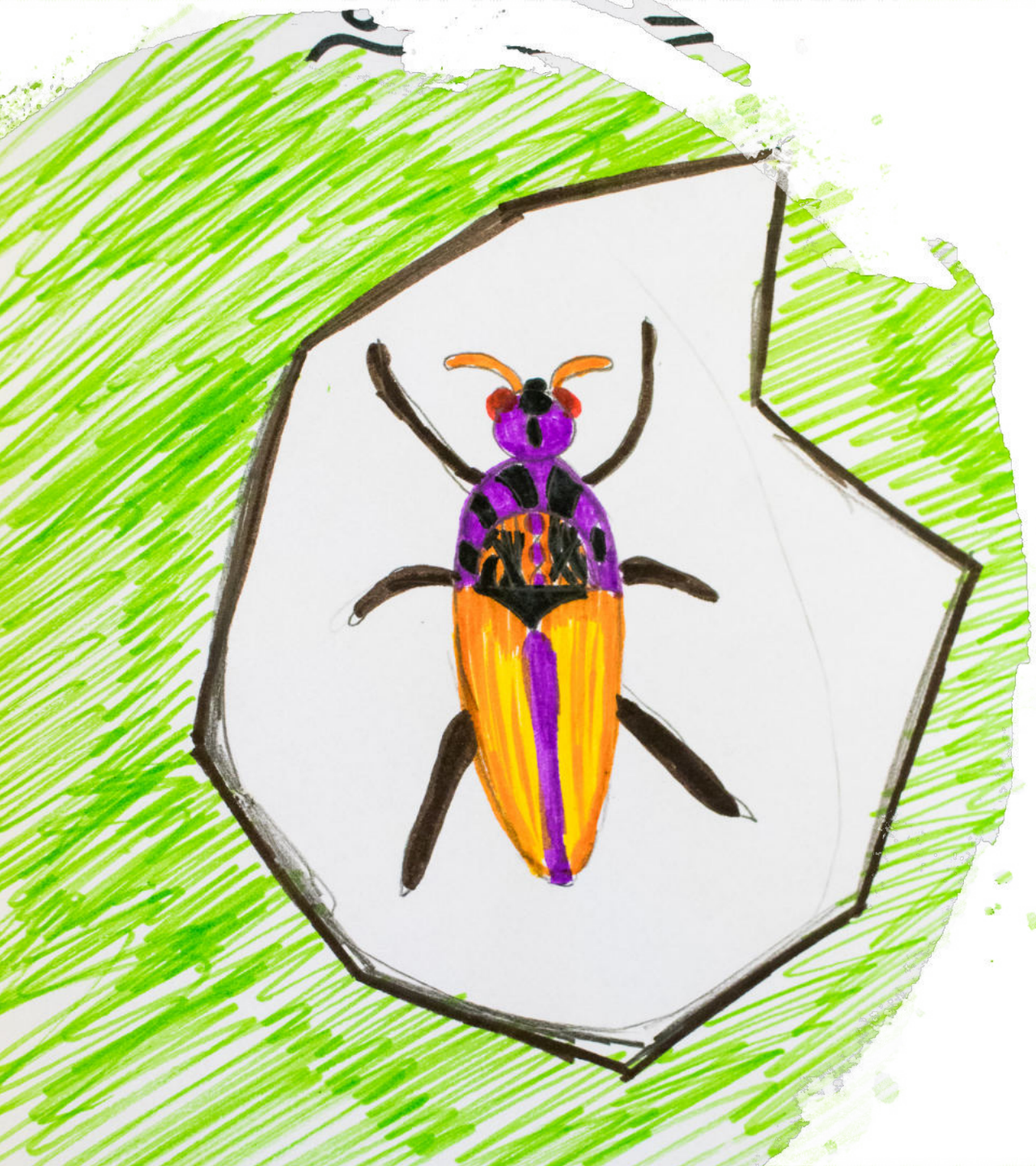
Imam potrebu EMOCIONALNU BOL pretvoriti u FIZIČKU

Odaberi flomaster i crtaj po sebi. Crtaj po onim mjestima na kojima inače nanosiš rane.

Napravi led od vode i crvene boje za hranu. Kockicom leda prelazi one dijelove tijela koje imaš potrebu rezati.

Olovkom za usne označi po tijelu gdje bi se inače rezao/la.





Crvenom temperom oboji kožu i zatim ju isperi pod tušem.

Nabavi kratkotrajne tetovaže koje se obično prodaju uz žvakaće gume. Jednom kada se tetovaža posuši na koži, izguli ju trljanjem prsta.

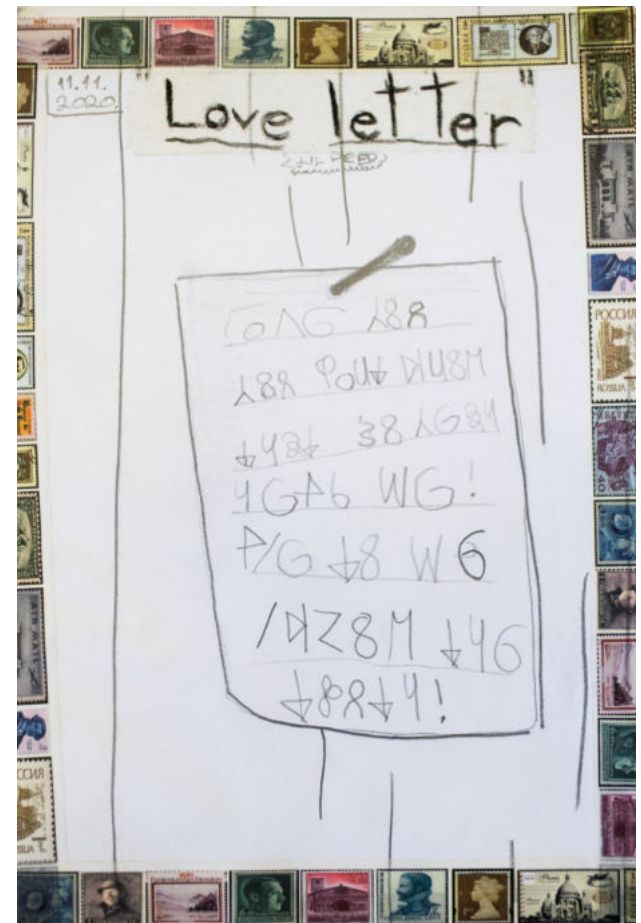
*Imam potrebu EMOCIONALNU
BOL pretvoriti u FIZIČKU*

Imam potrebu KAZNITI sam/sama sebe

Napiši si pismo i suosjećajan odgovor na njega.

Izrazi neugodne osjećaje prema sebi na kreativan način: piši, slikaj, pleši, pjevaj.

Okušaj se u izradi [blackout poezije](#)



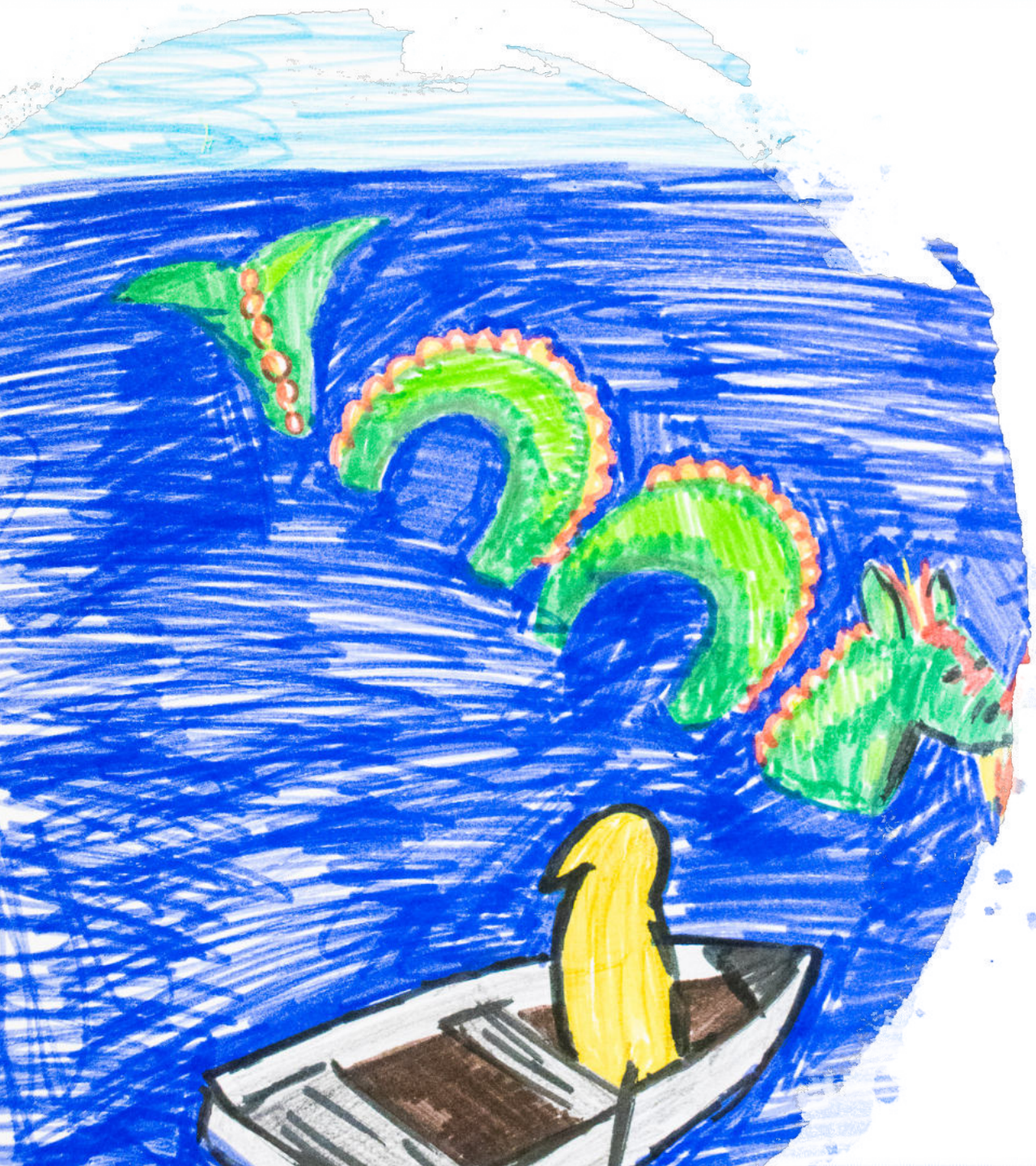


Namaži cijelo tijelo mirisnom kremom. Radi kružne pokrete u jednom, pa u drugom smjeru. Masiraj se na način da zglobovima prstiju na rukama pritišćeš tijelo.

Otuširaj se pod snažnim mlazom vode. Primjeti što ti više odgovara – vrlo topla ili hladna voda?

Progibaj se – trči, preskači uže ili pleši uz zvuke glasne glazbe.

Imam potrebu... OSJETITI BILO ŠTO



Nareži limun na kriške i probaj bez zastajkivanja
isisati sok iz svake kriške.

Otopi kocku leda na koži,
Pomiriši neki intenzivan miris.

Imam potrebu... OSJETITI BILO ŠTO

Sigurna kutija

Nekima pomaže formiranje tzv. **sigurne kutije** koju otvore u trenucima kada se osjećaju preplavljeno i imaju se poriv ozlijediti.

Napuni kutiju sa stvarima koje te čine sretnim/om i mirnim/om – to može biti npr. omiljena knjiga, strip ili album, križaljke, mirisna svijeća, čokoladica, popis najdražih zamjenskih aktivnosti ili popis kontakata koje možeš nazvati.



Projekt leptirići

Kada osjećaš potrebu za samoozljeđivanjem, uzmi flomaster ili kemijsku olovku i nacrtaj leptirića na ruku.

Daj ime nacrtanom leptiru. Imenuj ga prema sebi dragoj osobi ili osobi koja ti želi oporavak.

Dok god leptir postoji na tvojoj koži, nemoj se samoozljeđivati. U suprotnom, leptirić više neće živjeti.

Leptir mora sam izbledjeti na tvojoj koži – nema ribanja!

Druge ih osobe mogu crtati po tebi. Ti su leptiri osobito vrijedni i njih posebno čuvaj.

Slobodno nadocrtaj leptirića kad god poželiš.





Tehnike odgađanja

Osjećaj ne možemo kontrolirati, ali možemo kontrolirati hoćemo li ili nećemo poslušati poriv za samoozljeđivanjem. Ovdje u igru dolazi **tehnika odgađanja**.

Kada se želiš ozlijediti, reci si *Učinit ću to za pet minuta ako ću još htjeti* i zatim pričekaj tih pet minuta.

Umjesto da samo čekaš da minute prođu, odi u kratku šetnju, popij čašu vode ili pogledaj neki zabavni videozapis. Želja za ozljeđivanjem vjerojatno će splasnuti i bit će ti lakše odabrati neku zamjensku aktivnost.

Pomodoro tehnika

S vremenom možeš povećavati razmake čekanja na 10, 15, 20, 30, 60 minuta, čime se povećava vjerojatnost da će želja za samoozljeđivanjem proći i smanjuje vjerojatnost da ćeš se i dalje željeti ozlijediti.

Upoznaj se s [Pomodoro tehnikom](#) koja se primjenjuje kod učenja.

Ujedno ju možeš iskoristiti i u odgađanju želje za samoozljeđivanjem.

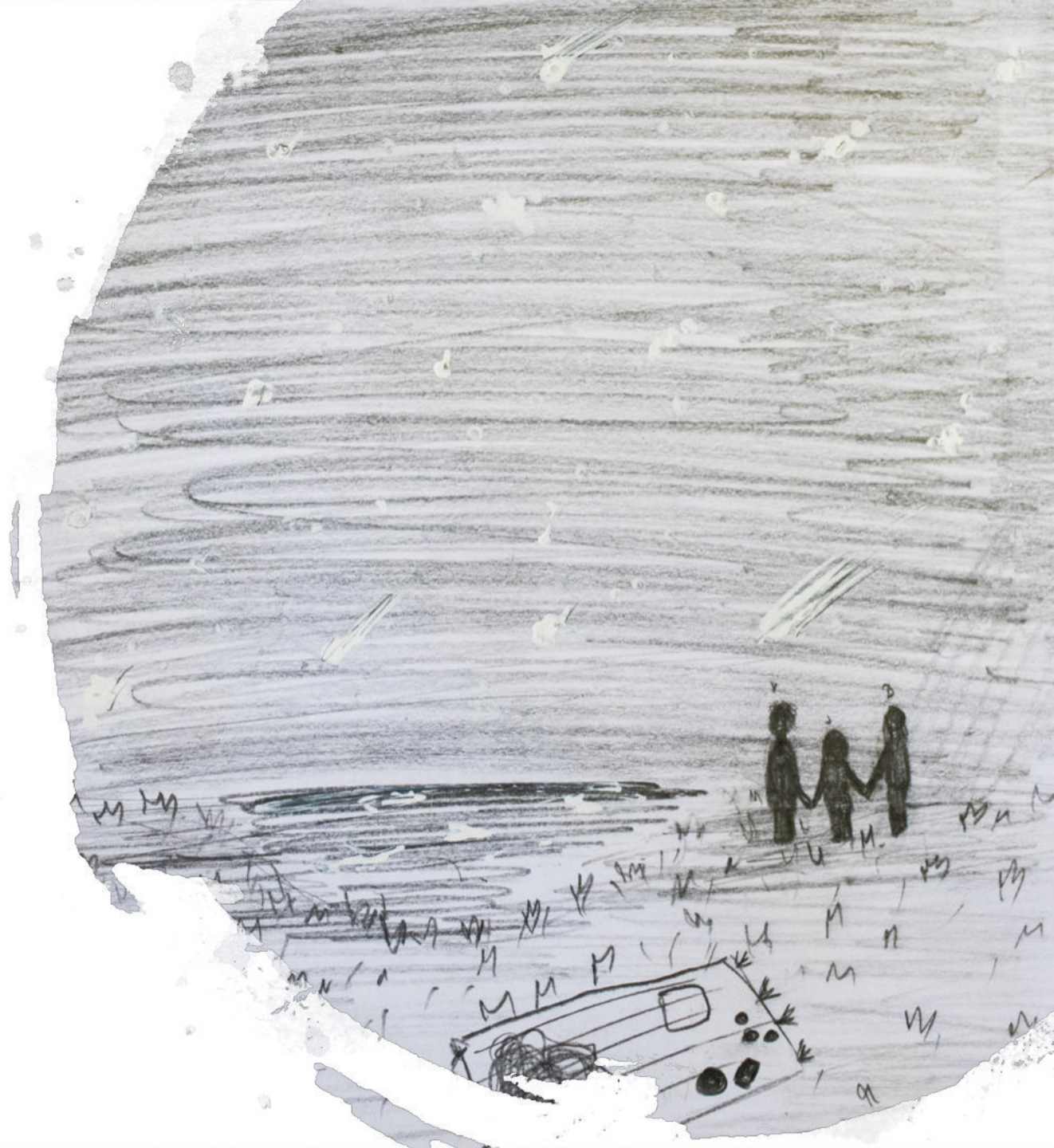
Ne drži emocije u sebi

Isprobaj različite strategije samopomoći.

Zapiši kako si se osjećao/la prije vježbe, a kako poslije.

Kaje promjene su se dogodile?

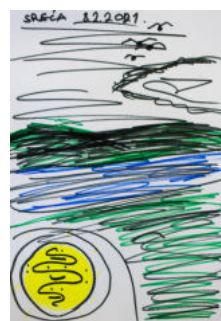
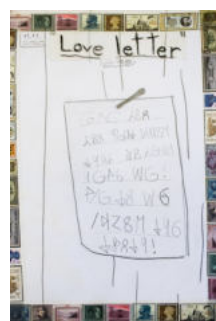
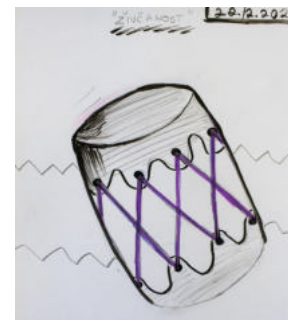
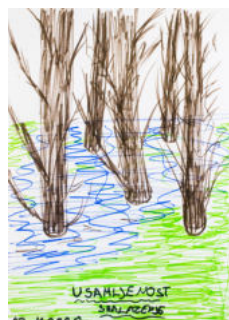
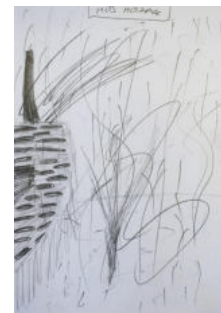
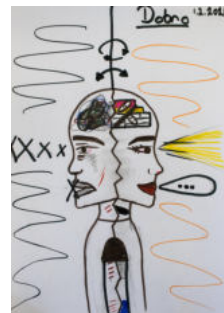
Zapamti: Važno je ne držati emocije u sebi, izrazi ih na predložene načine!



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/>

Popratni crteži nastali su tijekom dvomjesečne art terapije s trinaestogodišnjom učenicom, neposredno prije hospitalizacije u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež, Zagreb. Kao poticaj u radu su korištene asocijativne Mythos karte uz ekspresiju trenutnih osjećaja kroz crtež.



Doprinosi

Sadržaj osmislile i oblikovale

Natalia Dujić i Kristina Jelić, psihologinje

Ana Mirković, socijalna pedagoginja

Fotografija

Marko Šolić, učitelj informatike

Izrada e-publikacije

Mirna Ćurković, knjižničarka



MG