

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

NASILJE NAD SEBOJ MODNA MUHA ALI RESEN PROBLEM?

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: NUŠA VILČNIK
Mentor: MILENA GRUDNIK
Šola: OŠ LEONA ŠTUKLJA MARIBOR

Maribor, 2015

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

**NASILJE NAD SEBOJ
MODNA MUHA ALI RESEN
PROBLEM?**

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Maribor, 2015

Kazalo

1. UVOD	7
1.1. Namen raziskovalne naloge.....	7
1.2. Hipoteze	7
1.3. Metode.....	7
2. TEORETIČNI DEL - NASILJE.....	8
2.1. Nasilje.....	8
2.2. Klic na pomoč	9
2.3. Kako nuditi pomoč?	10
3. SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN SOOOČANJA S ČUSTVENO TEŽKIMI TRENUTKI.	10
4. MLADOSTNIŠTVO	11
5. SAMOPOŠKODBA KOT KAZNOVANJE	11
6. ZAČARANI KROG	11
7. POGOSTE OBLIKE SAMOPOŠKODB	12
7.1.....	12
a) ANOREKSIJA	12
b) BULIMIJA (BULIMIA NERVOSA)	13
c) ZDRAVLJENJE.....	14
d) IZRAŽANJE ČUSTEV.....	14
e) KAJ RANE GOVORIJO?	15
f) NE DELAJ TEGA - NE ČUTI TEGA«.....	15
g) NE BEŽITE PRED POGOVORI.....	15
h) PREOSTALE OBLIKE NASILJA NAD SEBOJ OZ. SAMOPOŠKODOVANJA:	16
DRUŽBENA ODGOVORNOST	17
RAZISKAVA OBSTOJEČEGA STANJA	18
8.1. Opis vzorca ankete	18
8.2. Obdelava podatkov in analiza anketnega vprašalnika z ugotovitvami	18
8.3. Intervju	37
LITERATURA.....	40

KAZALO SLIK:

Slika 1: Samopoškodanje z rezanjem	9
Slika 2: Nekoč uspešen maneken, kasneje smrt zaradi anoreksije	12
Slika 3: Anoreksična Anahi iz skupine Rebelde.....	13
Slika 4: Ali naj pojem ali ne?	14
Slika 5: Grizenje nohtov: pogost pojav med mladostniki	16
Graf 1: Spol	18
Graf 2: Izraz nasilje nad seboj	19
Graf 3: Oblike nasilja nad seboj	20
Graf 4: Grizenje nohtov kot oblika nasilja nad seboj.....	21
Graf 5: Najbolj pogoste oblike nasilja nad seboj.....	22
Graf 6: Ali katero izmed navedenih oblik nasilja izvajaš tudi nad seboj?.....	23
Graf 7: Razlogi nasilja nad seboj.....	24
Graf 8: Ali poznaš osebe, ki to počnejo?	25
Graf 9: Koliko oseb poznaš, ki izvajajo nasilje nad seboj?	26
Graf 10: Pri katerem spolu je največ primerov?.....	27
Graf 11: Vzrok teh početij.....	28
Graf 12: So takšni ljudje potrebni pomoči?.....	29
Graf 13: Iskanje pomoči.....	30
Graf 14: Kje si poiskal/a pomoč?	31
Graf 15: Je najstništvo težko obdobje?	32
Graf 16: Zakaj meniš, da je tako?	33
Graf 17: Izražanje bolečine na drug način?	34
Graf 18: Druženje s takšno osebo.....	35
Graf 19: Pomoč.....	36

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem učencem, ki so mi pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge s pomočjo reševanja anketnih vprašalnikov. Hvala tudi dijakinji, ki mi je bila pripravljena odgovoriti na vprašanja in dati intervju.

Hvala mentorici za pomoč pri raziskovalni nalogi.

Posebna zahvala staršem, ki so mi bili v veliko oporo, me usmerjali, pomagali in spodbujali.

POVZETEK

Mladost je norost.

Samopoškodbe: »Modna muha ali resen problem?«

Ali mladi v današnjem času res »padamo v takšno norost«, da se moramo samopoškodovati?

Vprašala sem starše, ali se je v času njunega šolanja veliko govorilo o nasilju nad seboj.

Povedala sta mi, da takrat tega problema nista zaznala.

Kaj je torej v današnjem času drugače, da mladi preizkušamo sami sebe na tak način? Veliko vprašanj me je pripeljalo na to, da sem se odločila v tej smeri narediti raziskovalno nalogo in odkriti vzroke za to početje. Ob odkritju le teh, pa mlade seznaniti z različnimi oblikami pomoči.

Iz virov je zaslediti, da je samopoškodovanje pogost pojav pri dvajsetih letih, mislim pa, da se je ta starostna meja znižala. Med preučevanjem literature sem zaznala še več oblik poškodb, ki jih včasih sploh nisem poznala. Med lažjimi oblikami je tudi grizenje nohtov. Med težje oblike samopoškodb sodijo rezanje, zbadanje, povzročanje opeklin, udarjanje ob trde predmete...Mogoče so te pogostejše, vsekakor pa so mnogo nevarnejše, vendar žal tudi bolj prikrite. Zakaj žal? Zato ker če bi jih takoj zaznali, bi lahko nudili ustrezno pomoč.

Na to temo sem naredila anketni vprašalnik in ga razdelila učencem in dijakom. Z njim želim odkriti poznavanje te problematike med mladimi, še posebej, koliko poznajo oblike pomoči.

1. UVOD

1.1. Namen raziskovalne naloge

Namen moje raziskovalne naloge je spoznati vrste nasilja nad samim seboj, katere oblike so najpogostejše in zakaj jih prikrivamo oz. so pogosto tabu teme. Poskušala sem prepoznati vzroke za samopoškodovanje, spoznati morebitne razlike med dečki in deklicami in nakazati mogoče oblike pomoči.

1.2. Hipoteze

- **Hipoteza 1:** Večina mladostnikov pozna različne oblike nasilja nad samim seboj.
- **Hipoteza 2:** Večina mladostnikov bo potrdila, da ve, da je grizenje nohtov najpogostejša oblika samopoškodovanja.
- **Hipoteza 3:** Večina mladostnikov bo potrdila, da to počnejo zaradi stresa in težav v šoli.
- **Hipoteza 4:** Večina mladostnikov bo potrdila, da ti ljudje potrebujejo pomoč.
- **Hipoteza 5:** Večina mladostnikov bo potrdila, da ne bi znala pomagati ljudem., ki izvajajo nasilje nad samim seboj.

1.3. Metode

- Preučevanje strokovne literature,
- metoda anketiranja učencev v osnovni šoli,
- intervju.

2. TEORETIČNI DEL - NASILJE

2.1. Nasilje

Nasilje nad samim seboj je načrtno mučenje lastnega telesa (in tudi duševnosti) brez zavestne želje po samomoru. Takšen je zelo kratek povzetek strokovne definicije nasilja nad samim seboj, ki še vedno prevladuje med ženskami, predvsem mlajšimi.

Rezanje, povzročanje opeklin, udarjanje ob ostre in trde predmete, zbadanje, praskanje krast, puljenje las, samougrizi, namerni zlomi kosti in grizenje nohtov so vse oblike samopoškodovanja.

Mladostniki in otroci se k njemu zatekajo zato, da bi zmanjšali notranjo stisko, ki jo čutijo. Za mladostnike, ki se samopoškodujejo, je značilno, da svoje agresivne impulze zatirajo in usmerjajo vase. Mnogi, ki so doživeli boleče izkušnje in travme, lahko kasneje trpijo zaradi občutkov krivde, bolečih spominov, frustracij, neznosne napetosti, močnih občutkov jeze in besa ter neobvladljive potrebe po samokaznovanju. Prežemajo jih občutki otopelosti, odtujenosti in brezsmiselnosti življenja.

Statistike, koliko mladih se namerno poškoduje, ni. Ocena strokovnjakov pravi, da nekako eden od desetih, med njimi je bistveno več deklet. Edini podatek, ki ga imamo v Sloveniji, je anketa med pediatri, ki je pokazala, da se jih je okoli 70 odstotkov pri svojem delu že srečalo s tem problemom.

Gre za obliko vedenja, ko ne vidijo motiva za življenje, brez zveze se jim zdi živeti, ko se srečujejo s problemom razbite družine in najrazličnejšimi hudimi duševnimi stiskami. Včasih pa se zgodi, da se mladostniki samopoškodujejo zato, da bi se uveljavili v vrstniški skupini, vzpostavili stike ali utrdili prijateljske vezi. Redko se lahko razvije celo skupinsko samopoškodovanje, ko spodbujajo in učijo drug drugega novih metod samopoškodovanja ali tekmujejo v številu in resnosti samopoškodb.

Včasih do samopoškodbe pride iz solidarnosti ali zato, da izstopa pred vrstniki, ker včasih mladi to primerjajo z nošenjem piercinga na neobičajnih mestih ali tetovažo. A takšni otroci tega ne skrivajo tako sistematično, o svojem dejanju ali dejanju drugih tudi govorijo. Tisti, ki le tako zmorejo olajšati svojo stisko, svoja dejanja skrivajo. Pod dolgimi rokavi, hlačami, zapetnicami. Vedo, da to ni pravi način, a drugače ne znajo. Občutek bolečine je zanje kot odrešitev za hudo čustveno trpljenje.

Nasilje nad samim seboj je veliko pogostejše, kot si morda mislimo. Predvsem pa se njegove posledice in tudi vzroki pogosto podcenjujejo ter se ne raziščejo dovolj. Ljudje, ki si povzročajo tovrstne rane, zatrjujejo, da lahko edino na tak način sploh preživijo. Torej gre za vrsto samoohranitve, a takšne, ki hodi z roko v roki s samouničenjem. Sploh pri ženski populaciji, ki je pregovorno bolj čustvena in emocionalno angažirana v življenju, je samopoškodovanje pogostejše. Kot glavni vzrok zanj se po navadi navaja takšen ali drugačen duševni pretres, s katerim ne znamo ali ne moremo shajati, saj nismo razvili dovolj dobrih in učinkovitih obrambnih mehanizmov.



Slika 1: Samopoškodovanje z rezanjem

(Vir: https://www.google.si/?gws_rd=cr&ei=dUXBVLfvDYX9ygOp5oGoBw#q=rezanje)

Najhujša oblika samopoškodovanja je samopohabljanje ali avtomutilacija, ko si je človek sposoben odsekati del telesa: uho, prst...

2.2. Klic na pomoč

Ljudje, ki emocionalno silno trpijo, si zunanje rane zadajajo tudi zato, da bi bolečina postala bolj vidna, oprijemljiva in bi jo tako lahko opazila tudi okolica ter ponudila pomoč. Rana se spremeni v simbol silnega trpljenja in hkrati želje ali celo nagona po preživetju. Samopoškodb tako nikakor ne smemo neposredno povezovati s samomorilnostjo. Samomor je namreč načrten poizkus oziroma dejanje popolnega uničenja (usmrtitve) lastnega telesa in kot tak predstavlja antipod težnji po samopoškodovanju. Z zadajanjem bolečine si lajšamo emocionalne in duševne bolečine, seveda pa ima takšna »rešitev« kratkotrajen učinek – do naslednjega rezanja, davljenja, lomljenja kosti in podobnih pohabljanj. Lahko se sicer zgodi, da so poškodbe tako hude, da oseba potrebuje takojšnjo zdravstveno pomoč, vendar pa tovrstno početje človeka redko potisne prav na mejo fizičnega preživetja. Večina ljudi, ki ima takšno duševno motnjo, nikoli ne išče zdravniške pomoči zaradi samih poškodb; rane po navadi zelo dobro skrivajo pred okolico.

2.3. Kako nuditi pomoč?

Pomoč seveda lahko nudimo le ljudem, ki so jo pripravljeni sprejeti. Ključni del pomoči so pogovori ter izmenjava mnenj med prizadetim in poslušalcem. Nikakor pa tega zloveščega in vsenavzočnega problema ne smemo potiskati v kot ter se pretvarjati, kot da ne obstaja. Nikoli ne obsojajte ali pa kritično vrednotite dejanj osebe, ki je podvržena samouničevanju. Ljudje, ki si zadajajo poškodbe, to po navadi počnejo v samoti, zato je zelo pomemben element v procesu pomoči tudi vaša navzočnost. Pogosteje boste »poškodovancu« delali družbo, manjkrajt si bo zadajal poškodbe. Treba pa je tudi postaviti določene meje – ne smete si dovoliti, da oseba z vami manipulira ali pa vas izkorišča na način, ki bi bil lahko poguben tudi za vas. Osebe, ki se samopoškodujejo, v veliki večini nimajo jasno začrtanih določenih mej v svojem življenju in zelo verjetno je, da bodo preizkušale tudi vaše meje potrpljenja, ljubeznivosti, celo inteligence. Ljudje, ki jih preganja samouničevalna motnja, se lahko mentalno in fizično tako ločijo od zunanjega sveta, iz okolice, da popolnoma izgubijo občutek za intimnost, ne premorejo sočutja ali pa empatije. Vse, kar v trenutkih mučenja dojemajo, je zdajšnji trenutek, trenutni zdaj, preteklost in prihodnost sta neobstoječi in posledic njihovih dejanj jim ni mar. Ne tistih, ki jih pustijo na lastnem telesu, ne tistih, ki jih njihova dejanja povzročijo okolici in predvsem tistim, ki jih imajo radi. Realnosti ne dojemajo več v normalni podobi, niso sposobni komunicirati in popolnoma se izgubi občutek čustvene stabilnosti. Zelo pomembna je informacija, da nikoli ne smemo ljudi siliti, naj prenehajo s takšnim vedenjem, saj je to njihov način shajanja z življenjem in edini način, da v danem življenjskem obdobju sploh lahko preživijo.

3. SAMOPOŠKODOVANJE KOT NAČIN SOOOČANJA S ČUSTVENO TEŽKIMI TRENUTKI

Otrok si s samopoškodbami zavestno in namerno poškoduje dele telesa. Gre za fizično nasilje do samega sebe, pri tem pa otrok nima namena narediti samomora (kar pa se po nesreči lahko zgodi). Otrok z rezanjem delov telesa (najpogosteje rok), puljenjem las, odpiranjem ran, grizenjem nohtov do krvi, ožiganjem delov telesa (npr. ugašanjem cigaretnih ogorkov na koži), lomljenjem kosti ipd. sprošča napetosti in čustveno bolečino.

Fizično izraža svoje počutje, ko notranjo bolečino prenese v rano. Sem pa ne spadajo tetoviranja ali ritualna pohabljanja, temveč namerno povzročanje ran samemu sebi.

4. MLADOSTNIŠTVO

Samopoškodovanje gre z roko v roki z adolescenco, saj ravno to obdobje zahteva nove prijeme za spopadanje s stresom in spremembami. Hitro spreminjanje telesa v mladostništvu otrokom prinaša mešana občutja. Najstniki se počutijo osamljene, nerazumljene in same na tem svetu. Potrebujejo nekoga, ki bi jim dal varnost in zaupanje, da bi to naporno fazo znali prerasti, potrebujejo nekoga, ki bi zaslišal njihov strah. S samopoškodbami »poskrbijo« zase in vzpostavijo tudi nadzor nad svojim »pobesnelim« telesom. Začetniki se poškodujejo z nožem, ostrim predmetom, steklom, npr. po roki, kasneje pa se to stopnjuje denimo v lomljenje kosti, puljenje las, ožiganje. Namerne poškodbe si povzročajo tako fantje kot dekleta; vrhunec to početje doseže sredi dvajsetih let, v tridesetih pa uplahne.

5. SAMOPOŠKODBA KOT KAZNOVANJE

Več kot polovica ljudi, ki posegajo po samopoškodovanju kot načinu soočanja z neprijetnimi čustvi in njihovega zmanjšanja, je bila v otroštvu fizično, spolno ali čustveno zlorabljenih. Sebe krivijo za zlorabo, krivdo nosijo vse življenje. Krivda in sram vodita v samokaznovanje – samopoškodovanje. Po drugi strani pa samopoškodovanje deluje kot alternativa samomoru. Je neke vrste metoda za preživetje, saj pomaga otroku ravnati s čustvi, ki izvirajo že iz zgodnjega otroštva.

6. ZAČARANI KROG

Ko otrok doživlja močna neprijetna čustva – jezo, sovražnost, frustracijo, odtujenost, osamljenost, zavrnitev, žalost – in ga le-ta preplavijo, je samopoškodovanje orodje, ki sprosti napetost. Potem sledi umirjenost, ki pa traja le nekaj časa; kmalu se pojavijo sram, obžalovanje in vsi drugi občutki, prisotni pred fizičnim poškodovanjem samega sebe. Otrok se počuti še slabše kot prej in zaželi si, da bi se porezal še enkrat. Začarani krog se lahko prekine, ko temu krhkemu bitju, ki v morju čustev ne more plavati, ponudimo razumevanje. Ob tem moramo začutiti tudi sebe.

7. POGOSTE OBLIKE SAMOPOŠKODB

7.1.

a) ANOREKSIJA

ali neješčnost pomeni odpor do hrane in je simptom številnih bolezni. Pogosto se pogovorno uporablja beseda anoreksija za nervozno anoreksijo (živčno hujšanje), ki kot tudi bulimija spada med motnje hranjenja. Za osebo, ki boleha za anoreksijo nevrozo, je značilno, da pretirano nadzira svoje hranjenje. Zavrača vse vrste hrane ali pa le ogljikove hidrate in drugo hrano, za katere anoreksična oseba meni, da je visoko kalorična. Pri tem ne izgubi apetita, ampak lahko omeji količino zaužite hrane vse do stradanja, ker se boji, da bi se zredila. Anoreksična oseba ves čas misli na hrano, zbira kuharske recepte, sešteva kalorije, pripravlja hrano za druge, pri čemer se sama hrane niti ne dotakne, v pogostih primerih poleg tega, da zatre občutek lakote, še pretirano telovadi, tudi do več ur na dan. V večini primerov se bolezen pojavi v adolescenčnem obdobju, ni pa nujno. Pogosto sledi nekemu sprožilnemu dogodku, ki je lahko izguba ljubljene osebe, daljša odsotnost od doma in podobno. Najpogosteje se pojavi med 14. in 18. letom starosti. Anoreksija je najtežje obolenje, ki se lahko razvije pri vsakem mladostniku ali mladem odraslem. Stopnja umrljivosti je pri anoreksiji v primerjavi z drugimi obolenji zelo visoka. (Prof.Dr. Gunther Reich,dipl. psiholog, Silke Kroger, dipl. ekotropologinja, 2009, str.16) Osebi z anoreksijo je treba pomagati saj lahko oseba omedli ali celo umre.



Slika 2: Nekoč uspešen maneken, kasneje smrt zaradi anoreksije

(Vir:https://www.google.si/search?q=rezanje&biw=1280&bih=603&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=eUXBVImEMse8ygO6l4CwDg&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbn=isch&q=anoreksija)



Slika 3: Anoreksična Anahi iz skupine Rebelde

(Vir:https://www.google.si/search?q=rezanje&biw=1280&bih=603&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=eUXBVImEMse8ygO6l4CwDg&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbn=isch&q=anoreksija)

b) BULIMIJA (BULIMIA NERVOSA)

je bolezen, ki spada med motnje hranjenja. Najpogosteje se pojavi med 16. in 27. letom starosti. V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki neprestano mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih tudi začne pretirano ukvarjati s športom, z namenom, da bi zmanjšali težo. Občasno pa tudi lahko stradajo.

Bolnike, ki imajo bulimijo, je težje diagnosticirati kot tiste obolele za anoreksijo, kajti bulemični bolniki so po navadi normalno hranjeni, včasih tudi debeli, redko pa imajo prenizko telesno težo. Oboleli jedo veliko hrane, ki jo nato skrivaj izbruhajo. Največkrat si pri tem pomagajo s prsti in imajo zato na dorzalnih delih prstov poškodovano kožo zaradi stika z zgornjimi sekalci (Russelov znak). Zobozdravniki in podobni strokovnjaki ob načeti zobni sklenini lahko pomislijo na bulimijo. Vzroki so predvsem psihične narave. Pomemben vzrok je ideal vitkosti, ker to v sodobni družbi predstavlja simbol uspešnosti, privlačnosti in samozavestnosti.



Slika 4: Ali naj pojem ali ne?

Vir: <http://www.mojediete.com>

c) ZDRAVLJENJE

Osnova zdravljenja je psihoterapevtski pristop. Pomembno je predvsem, da se kar najhitreje odkrije bolezen. Bolezen se zdravi predvsem psihiatrično.

Večina tistih, katerih teža je tako majhna, da jim grozi smrt, je hvaležnih za hospitalizacijo, ki praviloma pomeni prisilno hranjenje (infuzija, sonda). Samo to jim lahko reši življenje.

Zdravila proti motnjam hranjenja v obliki tablet, sirupov ni.

d) IZRAŽANJE ČUSTEV

Otroci, ki se samopoškodujejo, imajo težave s prepoznavanjem in izražanjem čustev. Včasih bi rad jokal, pa ne moreš, ali pa bi zakričal, a ne gre. Samopoškodbe postanejo metoda, ki omogoči, da se notranja stiska, napetost, bolečina izrazijo navzven. Zarežeš, da bi le kdo to slišal! Vprašanja za najstnike so: kako izražaš čustva – kričiš, vpiješ, besniš ali čustva zadržuješ v sebi? Si raje sam ali z drugimi, ko čutiš napetost? Ali lahko tuliš, jokaš, ko so čustva močna? Kdo bi ti lahko pri tem pomagal? Če si v takih trenutkih z drugimi, imaš možnost, da poveš, kako se počutiš. Da najdeš nekoga, ki bo slišal, razumel ...

e) KAJ RANE GOVORIJO?

Prek ran sporočam, kaj čutim, mislim, izkušam. Kaj si želim in kaj potrebujem? Prek ran prikličem drugega, da se na mojo bolečino odzove. Če ne bo odgovora, če ne bo nihče opazil moje stiske, se bom še bolj ranil, stisko bom naredil še bolj vidno ... Mama, čutiš, kaj jokajo moje rane? Slišiš, kako mi je?

f) NE DELAJ TEGA - NE ČUTI TEGA«

Starši v šoku ob spoznanju, da otrok samega sebe poškoduje, usmerijo moči v to, da najstniku takšno vedenje prepovedo. »Nehaj se rezati!« S tem otroku sporočijo, naj ne čuti. Otroku nehote povejo, da je tisto, kar čuti, nesprejemljivo, nevzdržno, nepomembno, sramotno. Čeprav se mu trudijo pomagati, nehote preslišijo njegovo stisko in bolečino. Iz različnih vzrokov ne znajo ali ne zmorejo slišati klica otrokovih ran.

g) NE BEŽITE PRED POGOVORI

Starše je sram, počutijo se krive, zato bi se radi izognili pogovoru o poškodovanju, otrok pa ima občutek, da je njegovo početje tako sramotno, da ni vredno niti nekaj besed in svoja čustva začne še bolj skrivati. Še bolj se zateče v osamljenost in odtujenost. Teme, ki jih je treba odpreti, so: kako dolgo že to počneš, zakaj, kako, kdaj in kje, kako pogosto, kaj si mislil takrat, kako si se počutil, kaj se je zgodilo, preden si se poškodoval (si dobil negativno oceno, sva se sprla), kako si se naučil poškodovati, kako ti je o tem govoriti z mano, kaj si pričakoval, da se bo zgodilo po samopoškodbi, si dobil pozornost, kaj misliš, da bi ti pomagalo, ali te boli, ko se raniš, ali si to želiš spremeniti, kako ti lahko pomagam ...

Pogovor naj bo odprt, naš namen pa naj ne bo nadzorovati otroka, ampak razumeti, kaj se z njim dogaja. Ob tem morate starši ohraniti negativne reakcije in obsodbe zase ter vzdržati bolečino, ki jo otrok prinaša v vaše naročje. Najtežje je čutiti to skelečo rano, ki se ves čas dotika našega srca ... Vzeti morate to rano v svoj objem, potolažiti otroka in mu pomagati oskrbeti pekočo bolečino.

h) PREOSTALE OBLIKE NASILJA NAD SEBOJ OZ. SAMOPOŠKODOVANJA:

- Bigoreksija (obsedenost z mišičnim telesom).
- Ortoreksija - nova motnja hranjenja? Bolniki strogo ločijo med dovoljenimi in nedovoljenimi živili. Zdi se, da je ta motnja hranjenja bolj razširjena pri moških kot pri ženskah. Pri drugih motnjah hranjenja, zlasti pri anoreksiji in bulimiji, je obratno. Zaradi pomanjkanja hranil, obstaja nevarnost obolenj srčno-žilnega sistema in podobno. Ljudje z ortoreksijo večinoma ne uvidijo da so bolni.(Prof.dr. Gunther Reich,dipl. psiholog, Silke Kroger, dipl. ekotropologinja, 2009, str. 14)
- Prisilno prenaždanje.
- Grizenje nohtov.



Slika 5: Grizenje nohtov: pogost pojav med mladostniki

(Vir: <http://www.slovenskenovice.si/zdravje>)

DRUŽBENA ODGOVORNOST

V raziskovalni nalogi sem upoštevala načela družbene odgovornosti. Svojo nalogo sem vzela resno, odgovorno, pošteno in pravično. To je brez zlorabe in škodovanja v odnosu do soljudi, oziroma skupnosti. Spoštujem njihova mnenja, vrednote v današnjem svetu ter človekove pravice, ne glede na spol, starost, vero, barvo kože ipd.

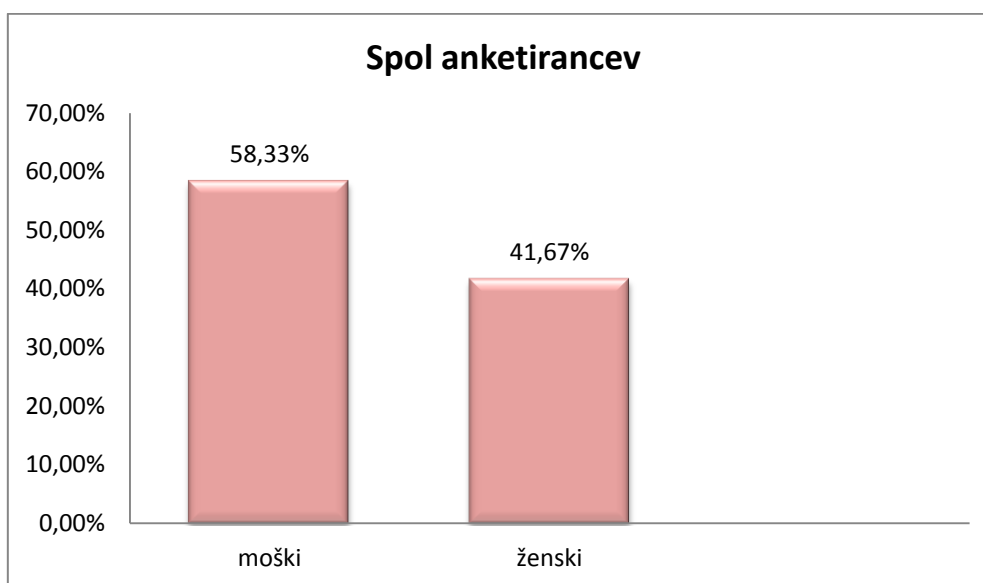
RAZISKAVA OBSTOJEČEGA STANJA

8.1. Opis vzorca ankete

Raziskavo sem izvedla med učeni starejšimi od 11 let v osnovni šoli. Ankete sem posredovala 68 učencem, vrnjenih in obdelanih je bilo 60 (88,23%). Posredovala sem jih osebno in sicer v mesecu decembru. Na osnovi prejetih, izpolnjenih anket sem naredila obdelavo z grafi.

8.2. Obdelava podatkov in analiza anketnega vprašalnika z ugotovitvami

Graf 1: Spol

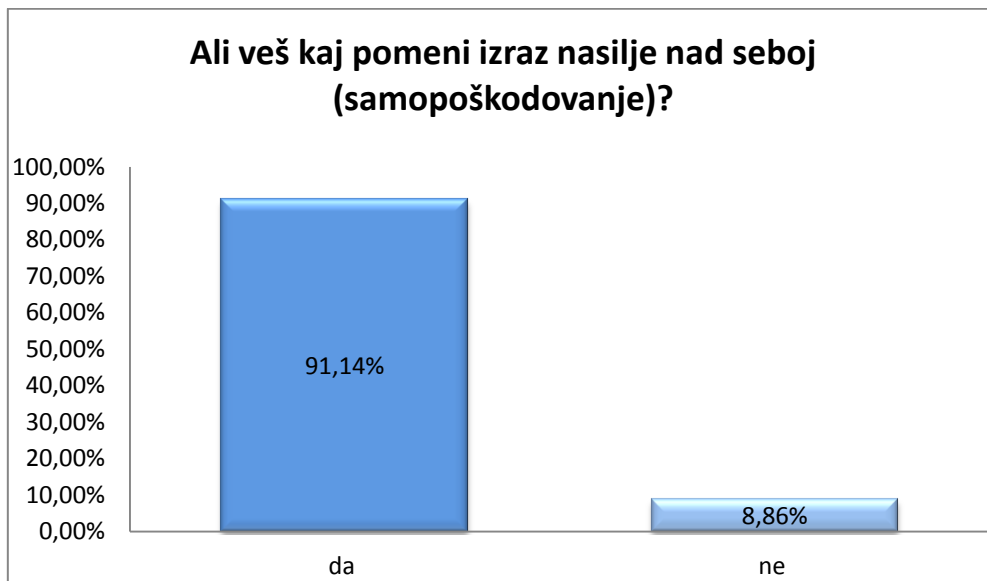


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

Največ anketiranih učencev je bilo moškega spola (58,33%). Ženskega spola anketiranih je bilo 41,67 %.

Starost učencev je bila od 11 do 14 let.

Graf 2: Izraz nasilje nad seboj



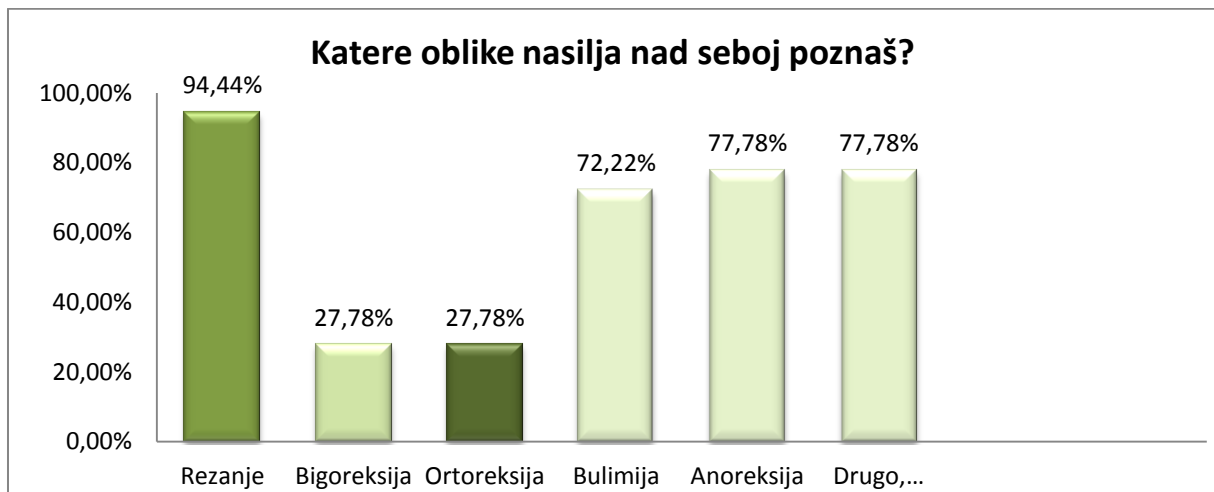
(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- Iz grafa je razvidno, da 91,14 % učencev ve, kaj pomeni izraz nasilje nad seboj.
- 8,86 % učencev ne ve, kaj pomeni izraz nasilje nad seboj.

Večina mladostnikov ve, kaj pomeni nasilje nad seboj.

Predvidevala sem, da ta izraz poznajo vsi, vendar sem se očitno zmotila, saj je nekaj takšnih, ki tega izraza ne poznajo, čeprav menim, da ima vsak v razredu vsaj enega sošolca, ki izvaja nasilje nad seboj (grizenje nohtov).

Graf 3: Oblike nasilja nad seboj



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov.

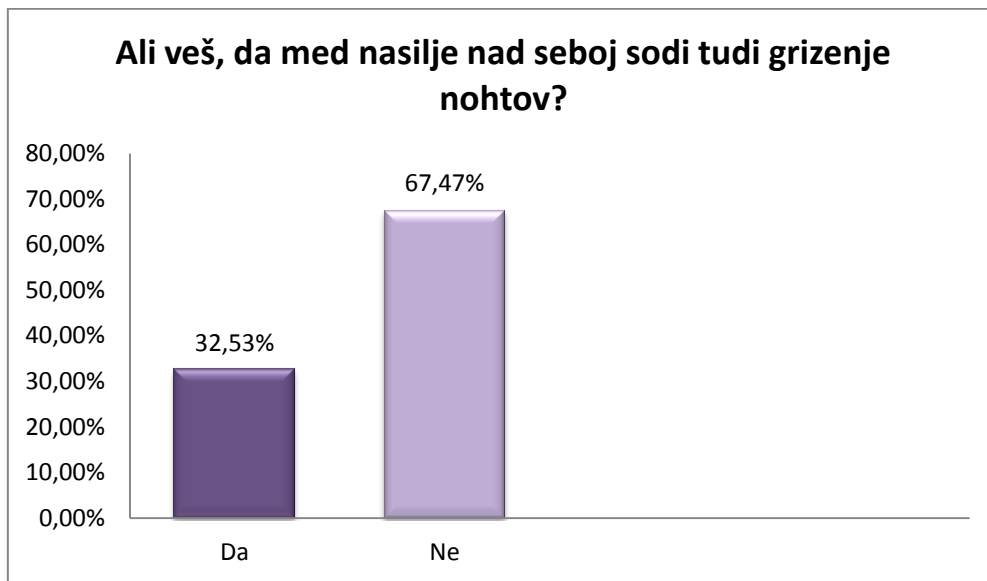
- 94,44 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj rezanje.
- 27,78 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj bigoreksijo.
- 27,78 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj ortoreksijo.
- 72,22 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj bulimijo.
- 77,78 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj anoreksijo.
- 77,78 % anketiranih je odgovorilo, da pozna kot obliko nasilja nad seboj drugo (puljenje las, udarjanje z glavo,...)

Hipoteza 1: Večina mladostnikov pozna različne oblike nasilja nad samim seboj

Hipoteza je potrjena, saj je večina anketiranih odgovorila, da pozna več oblik nasilja nad seboj .

Glede na to, da večina učencev poznajo izraze nasilja nad seboj, se sprašujem, ali se s tem srečujejo sami ali to izvedo iz medijev?

Graf 4: Grizenje nohtov kot oblika nasilja nad seboj



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- Iz grafa je razvidno, da 67,47 % učencev ni vedelo, da med nasilje nad seboj sodi tudi grizenje nohtov.
- 32,53 % učencev je vedelo, da med nasilje nad seboj sodi grizenje nohtov.

Večina anketiranih ni vedelo, da med nasilje nad seboj sodi grizenje nohtov. Tudi sama pred raziskovanjem literature grizenja nohtov nisem smatrala za nasilje nad samim seboj.

Graf 5: Najbolj pogoste oblike nasilja nad seboj.



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

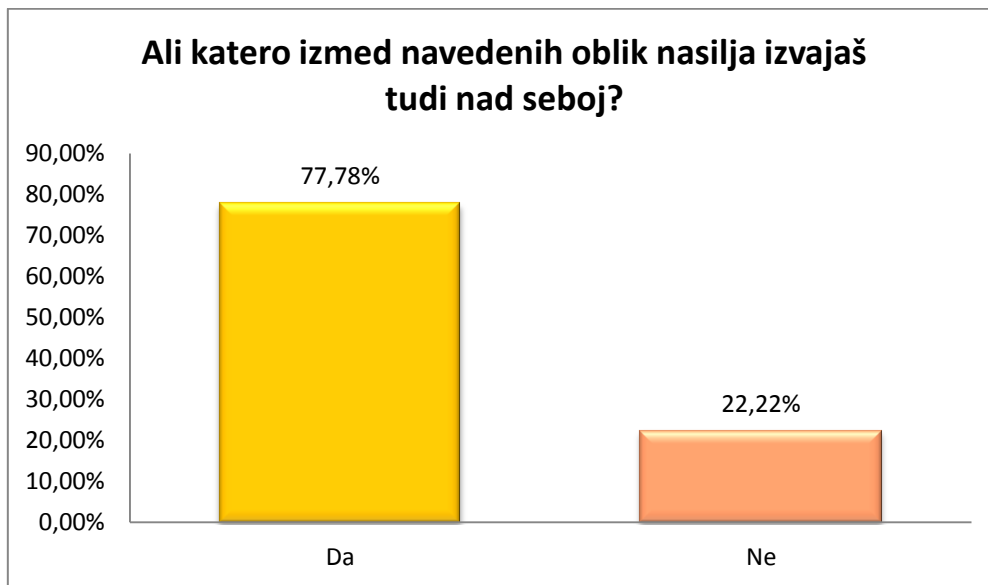
- 50 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj rezanje.
- 5,55 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj bigoreksija.
- 2,78 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj ortoreksija.
- 22,22 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj bulimija.
- 41,67 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj anoreksija
- 77,78 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj grizenje nohtov.
- 44,44 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj drugo (navedli so udarjanje z glavo ob steno, ugašanje cigaret na telesu).

Anketirani so lahko obkrožili več odgovorov.

Hipoteza 2 : Večina bo potrdila, da je najpogostejša oblika nasilja nad samim seboj grizenje nohtov

.Učenci ugotavljajo, da je najbolj pogosta oblika nasilja nad seboj grizenje nohtov. Tudi sama opažam, da je tega v šoli največ, res pa je, da so ostale oblike bolj prikrite in jih težko opazimo. Glede na rezultate pa je prav zanimivo, koliko učencev smatra rezanje za pogosto obliko nasilja, saj so to mlajši mladostniki.

Graf 6: Ali katero izmed navedenih oblik nasilja izvajaš tudi nad seboj?

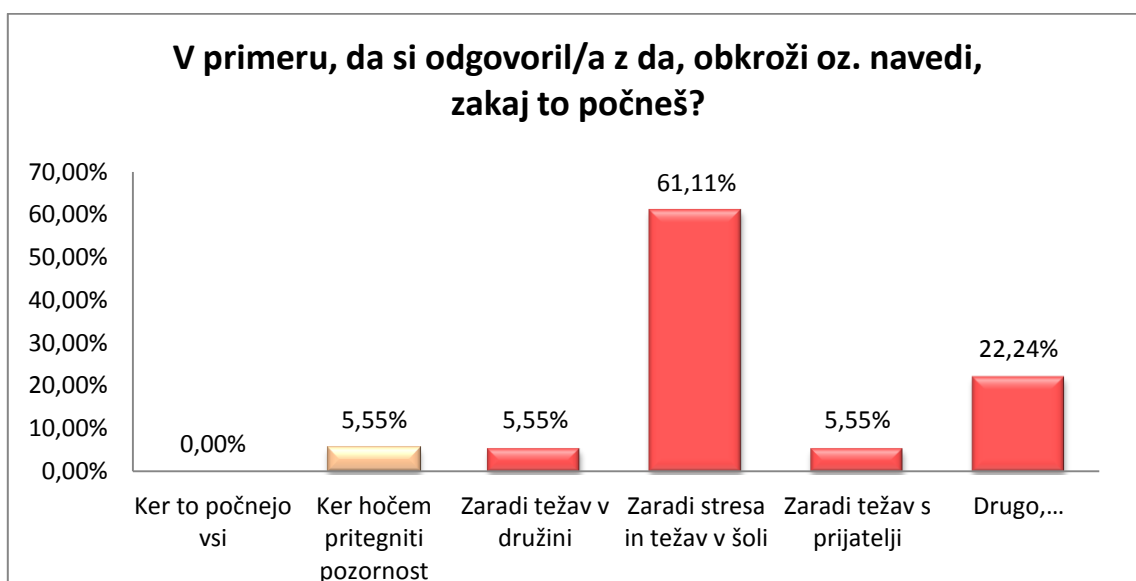


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 77,78 % učencev je odgovorilo, da izvaja nasilje nad seboj.
- 22,22 % pa je odgovorilo, da ne izvaja nasilja nad seboj.

Ugotavljam, da kar velik odstotek mladostnikov izvaja nasilje nad samim seboj. Menim, da bi bilo potrebno v tej smeri poskušati stvari drugače urejati.

Graf 7: Razlogi nasilja nad seboj



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- Nihče ni odgovoril, da to počnejo zato, ker to počnejo vsi.
- 5,55 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo, ker hočejo pritegniti pozornost.
- 5,55 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo zaradi težav v družini.
- 61,11 % anketiranih je odgovorilo, da zaradi stresa in težav v šoli.
- 5,55 % anketiranih je odgovorilo, da zaradi težav s prijatelji.
- 22,24 % anketiranih je odgovorilo drugo (navada, podzavestno početje)

Hipoteza 3: Večina mladostnikov bo potrdila, da to počne zaradi stresa in težav v šoli.

Hipoteza je potrjena, saj je 61,11 % anketiranih odgovorilo, da to počne zaradi stresa in težav v šoli. Vsakokrat znova se pokaže, da je stres povzročitelj marsikaterih težav. Tudi s tem odgovorom se je pokazalo, da učenci izvajajo nasilje nad seboj zaradi stresa in težav, ki jih doživljajo v šoli.

Anketirani so lahko na vprašanja odgovorili z več odgovori.

Graf 8: Ali poznaš osebe, ki to počnejo?

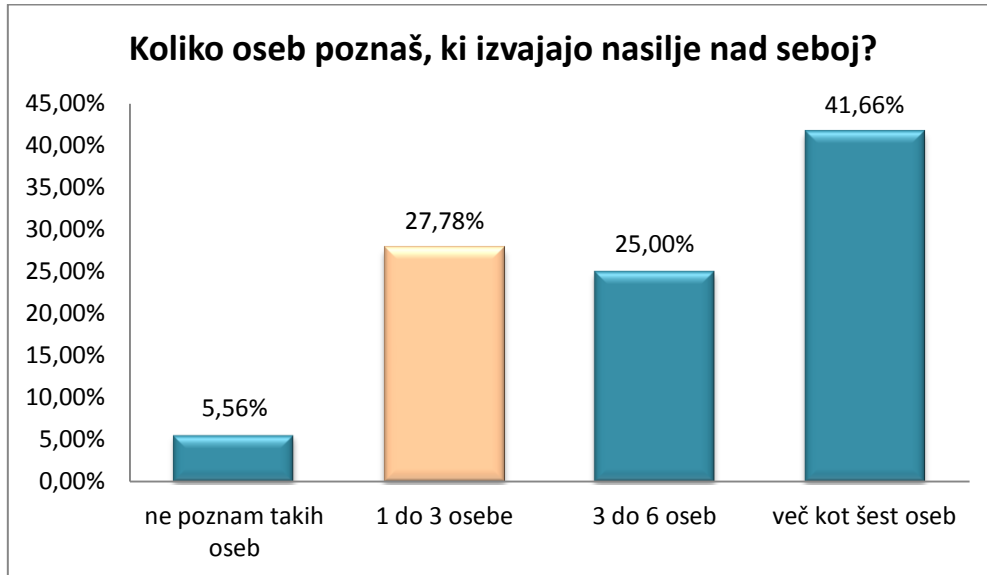


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- Večina anketiranih (94,44 %) je odgovorilo, da poznajo osebe, ki to počnejo.
- 5,56 % je odgovorilo, da ne pozna oseb, ki to počnejo.

Večina mladostnikov pozna vsaj eno osebo, ki ima te težave.

Graf 9: Koliko oseb poznaš, ki izvajajo nasilje nad seboj?

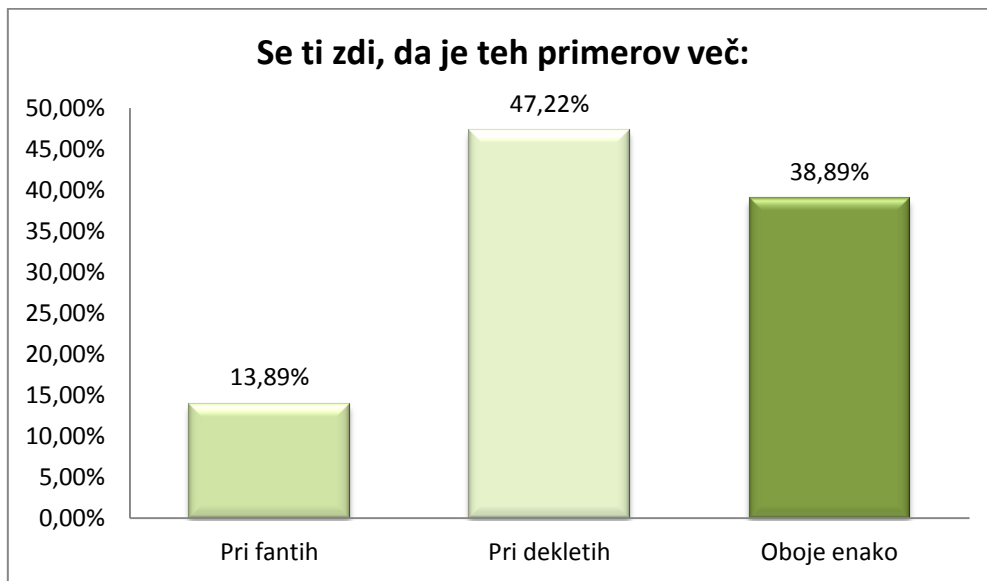


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 5,56 % anketiranih je odgovorilo, da ne poznajo oseb, ki izvajajo nasilje nad seboj.
- 27,78% % anketiranih je odgovorilo, da poznajo od 1-3 osebe, ki izvajajo nasilje nad seboj.
- 25 % % anketiranih je odgovorilo, da poznajo od 3-6 oseb, ki izvajajo nasilje nad seboj.
- 41,66 % % anketiranih je odgovorilo, da poznajo več kot 6 oseb, ki izvajajo nasilje nad seboj.

Večina anketiranih je odgovorila, da pozna več kot 6 oseb, ki izvajajo nasilje nad seboj. To ni malo število, še manj pa zanemarljivo.

Graf 10: Pri katerem spolu je največ primerov?



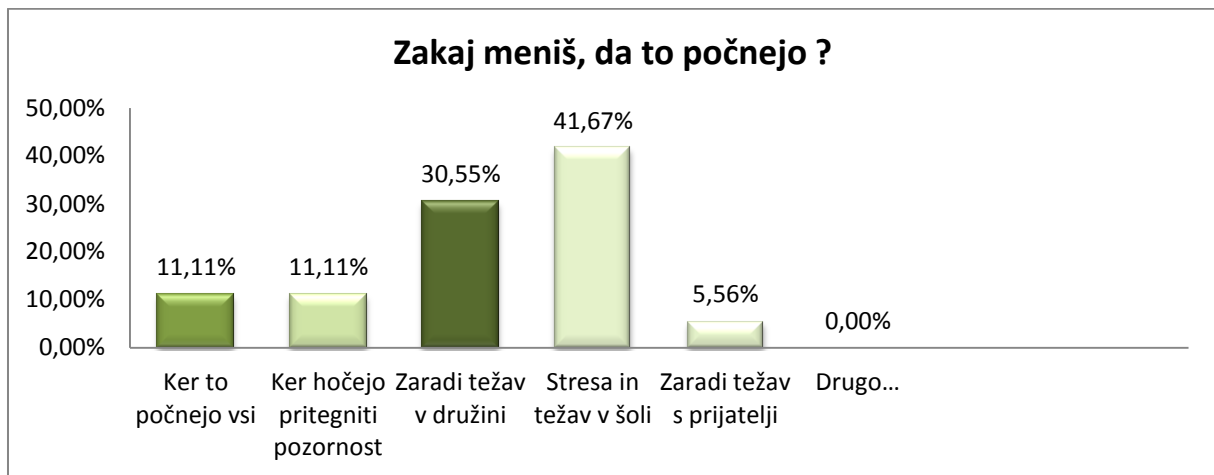
(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 13,89 % anketiranih je odgovorilo, da je več primerov pri fantih.
- 47,22 % anketiranih je odgovorilo, da je več primerov pri puncah.
- 38,89 % anketiranih je odgovorilo, da je oboje enako.

Predvidevala sem, da bo rezultat višji pri fantih, vendar je večina anketiranih odgovorila, da je več primerov pri puncah.

Odgovor me je začudil, saj sem mislila, da imajo več težav v šoli fantje. Verjetno pa je res, da dekleta bolj čustveno odreagiramo na strese v šoli, pisanja testov... in s tem posledično tudi stres pri morebitni slabi oceni. Fantje v šoli »delujejo« manj stresno pri teh situacijah. Hkrati pa sem v literaturi zaznala, da fantje lažje in drugače sproščajo svoj stres, saj svojo jezo pogosto pokažejo s kričanjem, preklinjanjem...

Graf 11: Vzrok teh početij

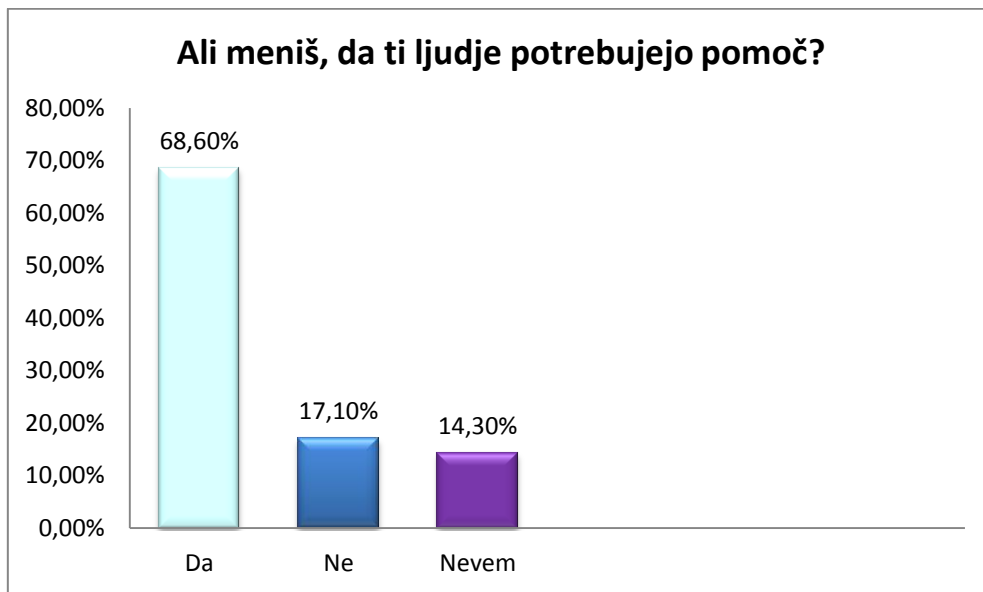


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 11,11 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo, ker to počnejo vsi.
- 11,11 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo, ker hočejo pritegniti pozornost.
- 30,55 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo zaradi težav v družini.
- 41,67 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo zaradi stresa in težav v šoli.
- 5,56 % anketiranih je odgovorilo, da to počnejo zaradi težav s prijatelji.
- Nihče ni odgovoril zaradi drugih zadev (drugo).

. Največ anketiranih je navedlo, da sami to počnejo zaradi stresa in težav v šoli in prav tako so mnenja, da zaradi tega to počnejo tudi drugi. Mnogo anketiranih je bilo mnenja, da to počnejo zaradi težav v družini. Glede na to, da so ob vprašanju, zakaj sami to počnejo, navedli samo v 5,55 % zaradi težav v družini, sem presenečena, da vidijo vrstnike, da imajo težave v družini. Ko sem nekatere povprašala, zakaj so menili, da zaradi težav v družini, so mi odgovorili, da v kolikor imaš težave v šoli, dobiš slabe ocene in imaš tudi težave doma.

Graf 12: So takšni ljudje potrebni pomoči?



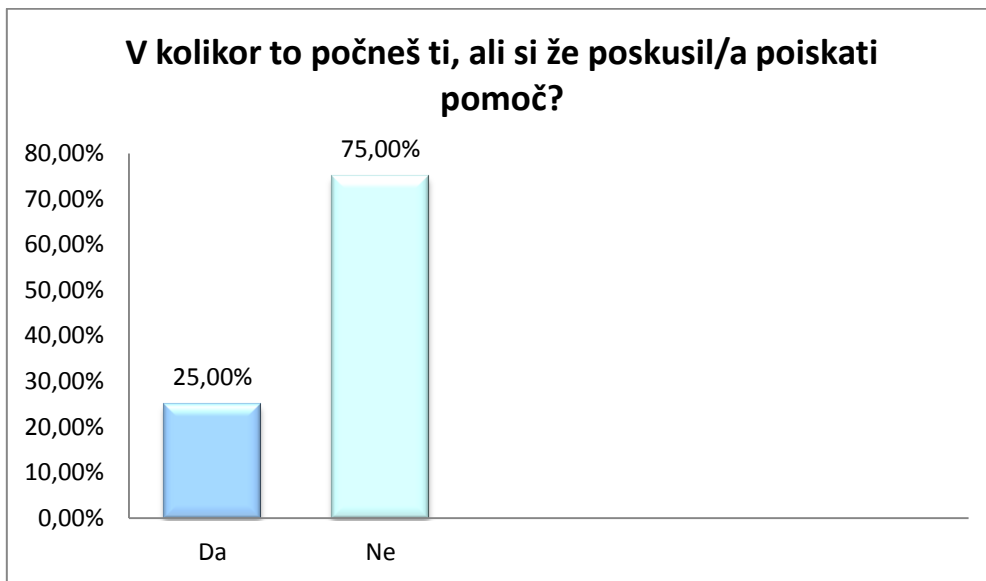
(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 68,60 % anketiranih je odgovorilo, da ti ljudje potrebujejo pomoč.
- 17,10 % anketiranih je odgovorilo, da ti ljudje ne potrebujejo pomoči.
- 14,30% anketiranih je odgovorilo, da ne vedo, ali ti ljudje potrebujejo pomoč.

Hipoteza 4: Večina mladostnikov bo potrdila, da ti ljudje potrebujejo pomoč.

Hipoteza je potrjena, saj je večina anketiranih odgovorila, da ti ljudje potrebujejo pomoč. Očitno se zavedajo, da je to problem, ki se ga mora reševati.

Graf 13: Iskanje pomoči.

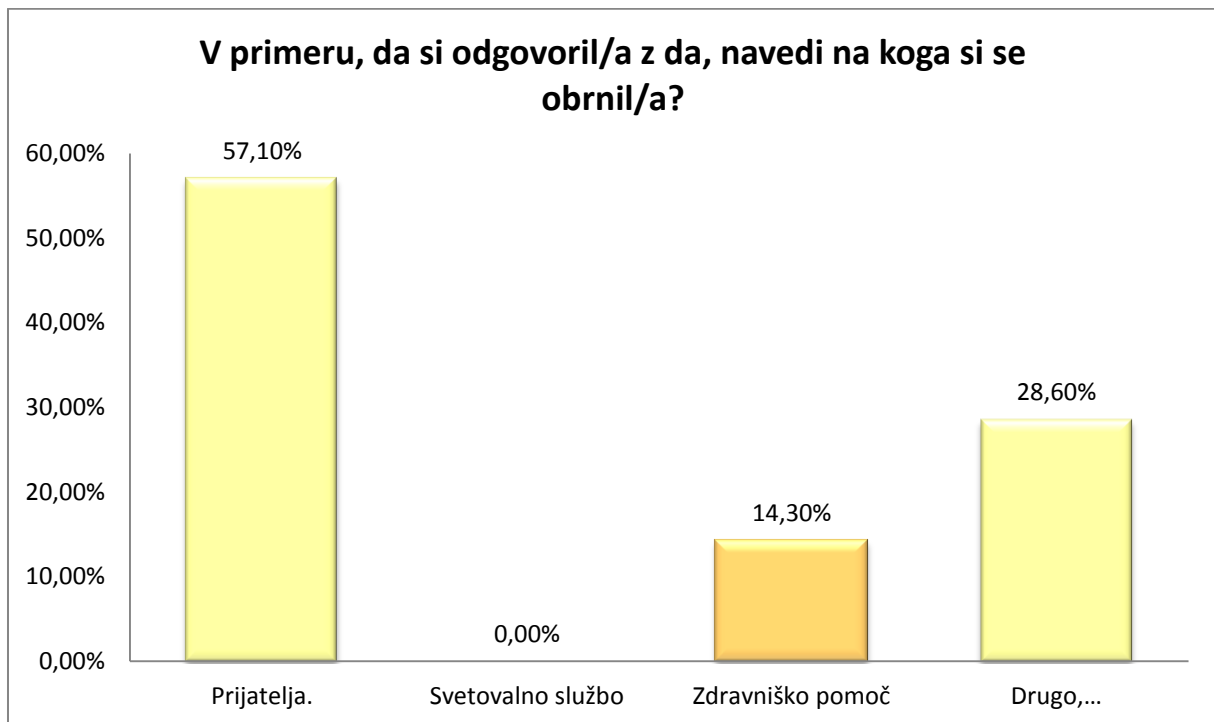


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 25% anketiranih je odgovorilo, da so poiskali pomoč.
- 75 % anketiranih je odgovorilo, da niso poiskali pomoči.

Večina anketiranih odgovorila, da še niso poiskali pomoči. Sprašujem se, zakaj sami ne želijo poiskati pomoči, kljub temu da se večina zaveda, da so takšni ljudje potrebni pomoči.

Graf 14: Kje si poiskal/a pomoč?



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 57,10 % anketiranih je odgovorilo, da so se obrnili na prijatelja.
- Nihče ni odgovoril, da se je obrnil na svetovalno službo.
- 14,30 % je odgovorilo, da so se obrnili na zdravniško pomoč.
- 28,60 % je odgovorilo drugo...

Večina anketiranih je odgovorila, da so se obrnili na prijatelja. Vsakokrat ko prejmem takšen odgovor, se mi poraja novo vprašanje, ki bi jim ga zastavila in sicer:

- Ali so ti prijatelji znali pomagati?
- Kaj storiti, če ta pomoč ni bila takšna, kot si želel?
- Ali se boš sedaj obrnil na koga drugega?

Graf 15: Je najstništvo težko obdobje?

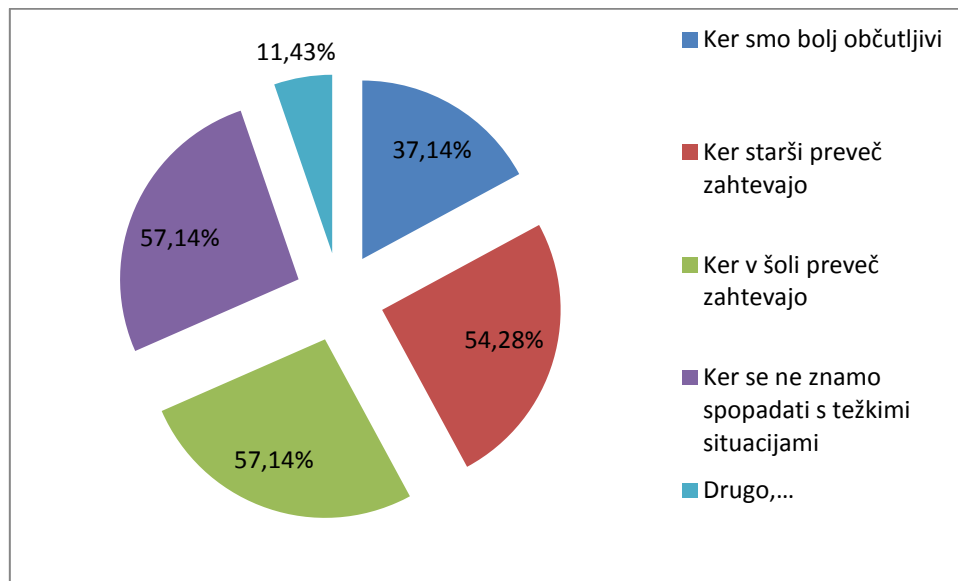


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 65,70% anketiranih je odgovorilo, da je najstništvo težko obdobje in bolj "trpimo" kot včasih.
- 34,30% anketiranih je odgovorilo, da najstništvo ni težko obdobje in da ne "trpimo" bolj kot včasih.

Večina anketiranih je odgovorila, da mladi bolj trpimo kot včasih.

Graf 16. Zakaj meniš, da je tako?



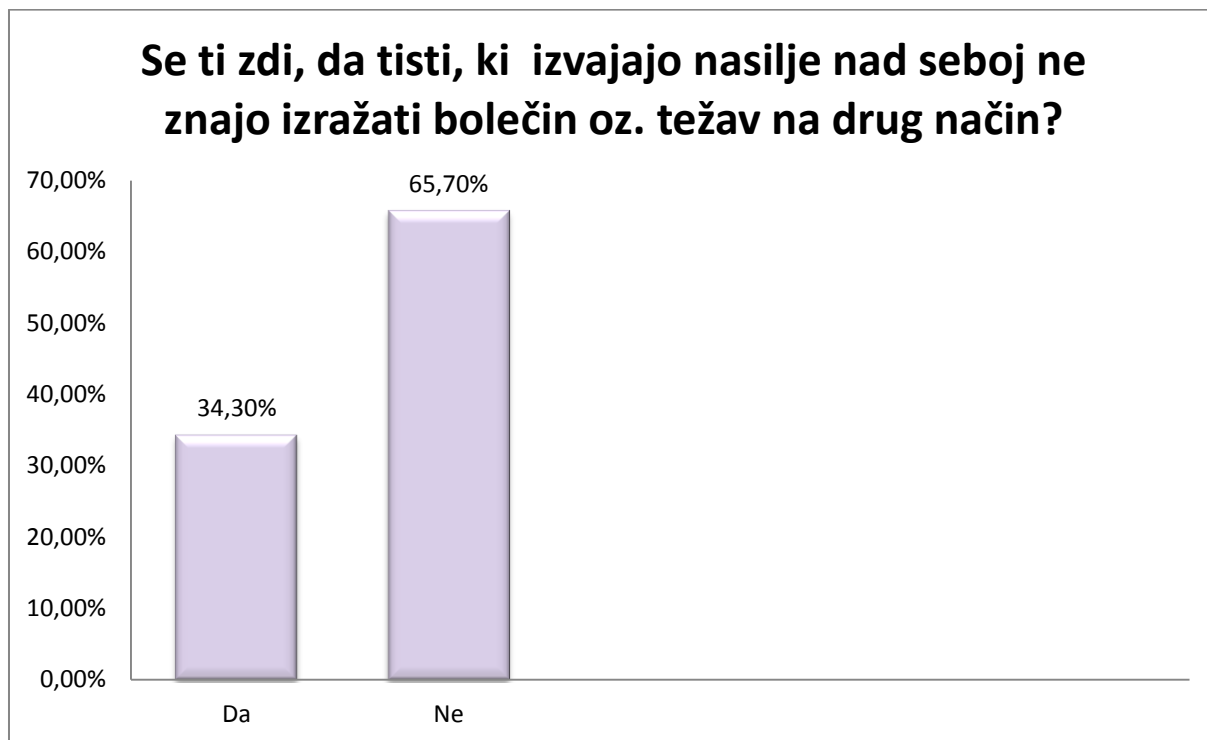
(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 57,14 % anketiranih je odgovorilo, da je tako, ker se ne znamo spopadati s težkimi situacijami.
- 11,43 % je odgovorilo drugo.
- 37,14 % anketiranih je odgovorilo, da je tako, ker smo bolj občutljivi.
- 54,28 % anketiranih je odgovorilo, da je tako, ker starši preveč zahtevajo.
- 57,14 % anketiranih je odgovorilo, da je tako, ker v šoli preveč zahtevajo.

Možnih je bilo več odgovorov.

Večina meni, da je to zato, ker v šoli preveč zahtevajo. Enako število je mnenja, da se ne znamo spopadati s težavami, ki nam stojijo na naši življenjski poti. Veliko pa je hkrati tudi mnenja, da starši preveč pričakujejo od njih. Menim pa, da je problematika širša, saj tudi današnja družba prepogosto postavlja pred človeka velike zahteve, ki jih mnogi ne zmorejo. Starši pa želijo za svoje otroke le najboljše.

Graf 17: Izražanje bolečine na drug način?

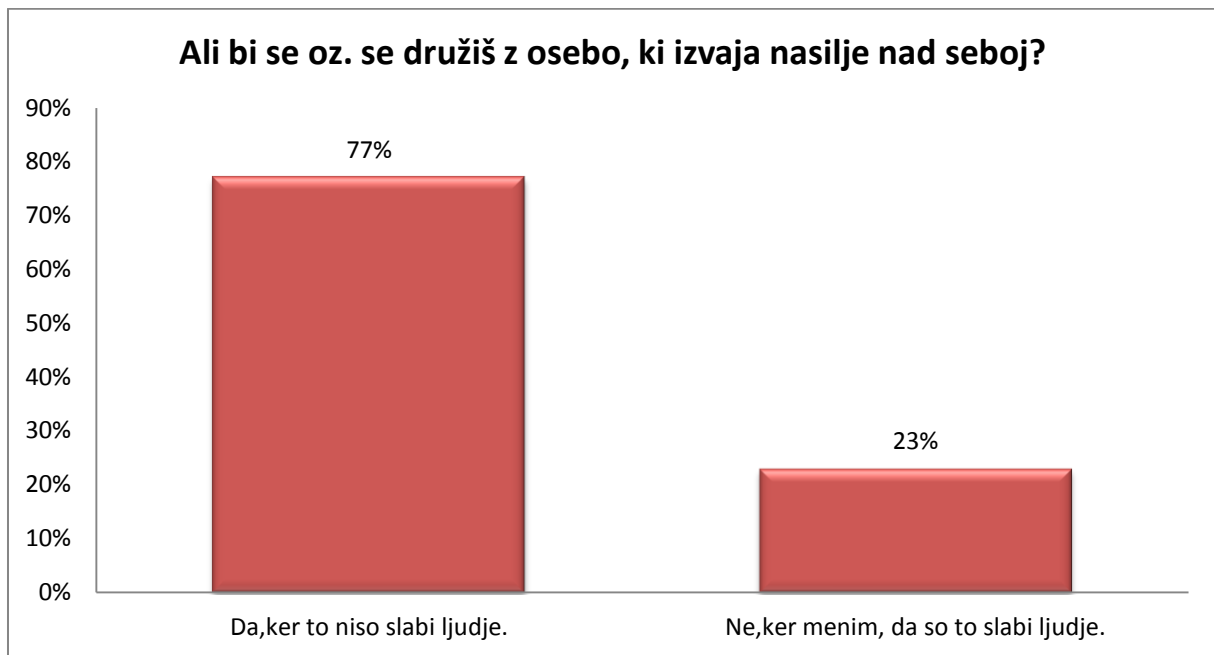


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 34,30% anketiranih je odgovorilo, da ne znajo izražati bolečin oz. težav na drug način.
- 65,70% anketiranih je odgovorilo, da znajo izražati bolečine oz. težave na drug način.

Večina meni, da se tako najlažje izraža bolečina in ne poznajo drugih načinov. V takšnem izražanju očitno vidijo rešitev za svoje težave.

Graf 18: Druženje s takšno osebo.

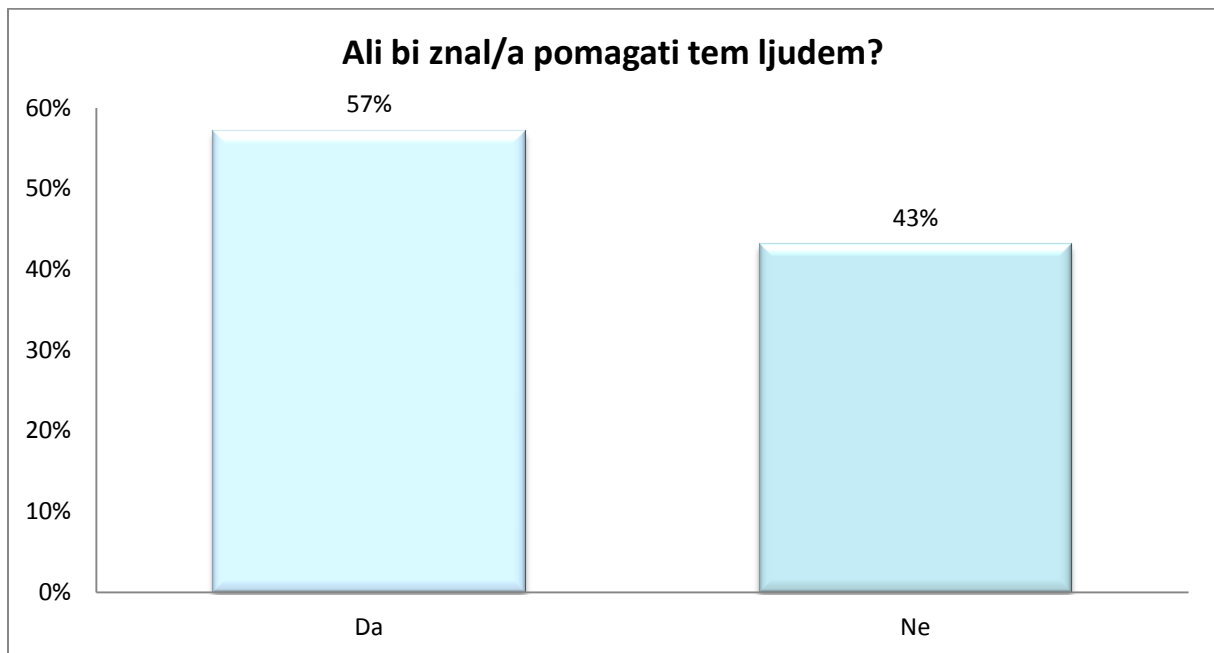


(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 77 % anketiranih je odgovorilo, da se oz. se bi, ker to niso slabi ljudje.
- 23 % anketiranih je odgovorilo, da se ne bi oz. se ne, ker meni, da so to slabi ljudje.

Večina mladih nima pomislekov v zvezi z druženjem.. Zavedajo se, da ti ljudje niso slabi, da imajo težave s katerimi, se ne znajo spopadati. Presenetil me je odgovor, da je vseeno 23 % mnenja, da so to slabi ljudje.

Graf 19: Pomoč



(Vir: Lasten vir, anketni vprašalnik)

- 57 % anketiranih je odgovorilo, da bi znal/a pomagati tem ljudem.
- 43 % anketiranih je odgovorilo, da ne bi znal/a pomagati tem ljudem.

Hipoteza 5: Večina mladostnikov bo potrdila, da ne bi znala pomagati tem ljudem.

Hipoteza je ovržena, saj je večina anketiranih odgovorila, da bi znala pomagati tem ljudem.

Odgovor me je presenetil, saj se resnejše težave žal s pogovorom ne dajo reševati, saj so problemi globlji, zato je nujno potrebna strokovna pomoč.

Na zadnje vprašanje v anketi: » Na kakšen način bi pomagali?« je večina odgovorila s pogovorom, prepričevanjem. Povedali bi jim, da s tem škodijo sami sebi, kakšne posledice imajo. Nekaj odgovor se je nanašalo na to, da bi povedali starejši osebi, ki bi jim bolj znala pomagati. Menim, da je to zadnje tudi najboljše.

8.3. Intervju

INTERVJU IZVEDEN Z ENO IZMED DIJAKINJ V SREDNJI ŠOLI.

1. VPRAŠANJE: »POZNAŠ OBLIKE NASILJA NAD SEBOJ? KATERE?«

Odgovor: »Da, poznam in sicer rezanje, udarjanje z glavo ob steno, anoreksijo, bulimijo, ugašanje cigaret na svoji koži.«

2. VPRAŠANJE: »ALI VEŠ, DA JE OBLIKA NASILJA NAD SEBOJ TUDI GRIZENJE NOHTOV?«

Odgovor: »Ne, tega nisem vedela.

3. VPRAŠANJE: »ALI IZVAJAŠ KAKŠNO OBLIKO NASILJA NAD SEBOJ?«

Odgovor: »Glede na to, da si mi povedala, da je nasilje nad seboj tudi grizenje nohtov, ga izvajam.«

4. VPRAŠANJE: »ZAKAJ GRIZEŠ NOHTE?«

Odgovor: »Ne vem. Mogoče iz navade. Ko grizem nohte, se mi zdi, da se pomirim. Sploh se ne zavedam tega, dokler me kdo ne opozori na to«

5. VPRAŠANJE: »KDAJ GRIZEŠ POGOSTEJE? DOMA ALI KJE DRUGJE?«

Odgovor: »V šoli mislim, da grizem največ. Tam sem nervozna, posebej ko mi kaj ne gre. Pa sploh takrat, ko občutim strah pred spraševanjem, pri spraševanju, ob testih.«

6. VPRAŠANJE: »SI POSKUSILA ŽE KDAJ NEHATI?«

Odgovor: »Da, že velikokrat. Vsako dekle si želi lepe, dolge nohte. Vendar mi nikakor ne uspe. Sem poskusila imeti umetne nohte, pa tudi to ni uspelo.«

7. VPRAŠANJE: »SI V ŽIVLJENJU IMELA ŠE KAKŠNO DRUGO RAZVADO NPR. KAJENJE, PITJE ALKOHOLA?«

Odgovor: »Da, kadila sem. Toda tega sem se odvadila. Grizenja nohtov pa ne morem.«

8. VPRAŠANJE: »ALI BI TI POGOVOR S PRIJATELJI POMAGAL ODPRAVITI TO TEŽAVO?«

Odgovor: »Ne. Veliko se pogovarjamo o tej težavi, ker je nimam samo jaz. To počne skoraj vsak v našem razredu in ne samo punce. Menim, da pogovor ne pomaga. Očitno so težave v notranjosti .«

9. VPRAŠANJE: »KAJ MENIŠ, NA KOGA BI SE MORALA OBRNITI, DA BI SI POMAGALA PRI TEJ ZADEVI?«

Odgovor: »Verjetno na zdravniško pomoč, psihologa, psihiatra, saj kot sem rekla, je problem zaradi stresa, ki ga doživljamo, in je verjetno vzrok mojih težav.«

10. VPRAŠANJE: »ALI POZNAŠ VELIKO LJUDI, KI IZVAJAJO NASILJE NAD SEBOJ?«

Odgovor: Da, poznam. Pa ne samo takšnih, ki grizejo nohte. Poznam ljudi, ki svoje bolečine, težave izražajo z rezanjem, vendar je to bolj prikrito. Opazimo šele, če le-ta pride s kratkimi rokav ali pri telovadbi, ko nosi takšne majice. Vsi radi prikrivajo svoje težave in o njih ne govorijo radi. Dekleta pa so obsedena tudi z anoreksijo.

11. VPRAŠANJE: »ZAKAJ MENIŠ, DA IZVAJAJO TAKŠNE OBLIKE NASILJA NAD SEBOJ?«

Odgovor: »Zanimivo je, da poznam nekaj deklet, ki se režejo ali hujšajo predvsem zaradi fantov. Verjetno si s povzročanjem teh bolečin, pozabijo na bolečine zaradi neuslišane ljubezni ali pa želijo pokazati, glej, kaj vse delam zate. Ne vem natančno.«

12. VPRAŠANJE: »ALI BI ZNALA POMAGATI TEM LJUDEM?«

Odgovor: »Mislim, da ne. V primeru, da bi želel pomoč, bi se pogovorila z njim, vendar bi ga vsekakor usmerila po zdravniško pomoč.«

Zahvaljujem se ti za odgovore.

ZAKLJUČEK

Iz raziskovalne naloge sem ugotovila, da imajo mladostniki veliko težav in da te težave nekateri izražajo tako, da izvajajo nasilje nad seboj. Najpogostejša oblika med učenci osnovne šole je grizenje nohtov. Nekaj učencev je kot obliko nasilja nad seboj navedlo tudi rezanje, anoreksijo, udarjanje z glavo in ugašanje cigaret na telesu. V knjigah sem zasledila, da hujše oblike nasilja nad seboj, kot so anoreksija, bulimija... izvajajo starejši od 14 let, zato je zaskrbljujoč podatek, da se to počne že v osnovni šoli. Najpogostejši vzrok za to početje je ravno stres in težave v šoli. Radi bi imeli dobre ocene, saj so le-te pogoj za vstop v srednjo, višjo, visoko...šolo, pa nam mnogokrat to ne uspe, kar nam povzroča bolečine, s tem pa verjetno iščemo izhode z nasiljem nad seboj, saj bolečine ne znamo izraziti drugače. Glede na to, da je ta pojav zaradi stresa in težav v šoli, se sprašujem, kako bodo te težave, stres, pritiski, ki se bodo verjetno še stopnjevali v srednji šoli, reševali takrat. Upam, da ne s hujšimi oblikami nasilja nad seboj. Že grizenje nohtov pa je pokazatelj, da mladi doživljamo stiske, da se nam zdi, da »trpimo« bolj kot včasih in da je naše življenje stresno.

Mnogo anketiranih je odgovorilo tudi, da se v današnjem času mladi ne znamo spopadati s težavami. Menim, da bi bilo potrebno v šole in učne načrte uvesti učenje tehnik reševanja problemov in veliko delati na pozitivni samopodobi mladih.

Iz odgovorov sem razbrala, da tega ne počnejo zato, ker želijo izstopati pred vrstniki ali zaradi ne sprejemanja v družbo. Iz tega sklepam, da nasilje nad seboj ni »modna« muha, temveč resen problem, ki se bi moral začeti nekako reševati.

Veliko se jih zaveda, da sami ne morejo nuditi pomoči, lahko pa jim pomagajo s pogovorom oz. jih usmerijo, kje poiskati pomoč. Seveda pa je to odvisno od tega, kakšno obliko nasilja nad seboj ta oseba izvaja in kakšna pomoč bi bila zanje potrebna. V primeru hujših oblik nasilja nad seboj, kot so anoreksija, bulimija, rezanje, udarjanje z glavo...je vsekakor potrebna zdravniška pomoč. Čeprav mnogi menijo, da grizenje nohtov ni tako huda oblika nasilja nad seboj, pa je iz naloge razbrati, da tudi to počnejo zaradi težav in stresa, kar pomeni, da je potrebno poiskati pravo pomoč, ki nam bo te vzroke poskušala poiskati in odpraviti.

Ker gre za mladostnike, je pomembno, da o težavah nasilja nad samim seboj obvestimo naprej starše teh otrok, potem pa jih usmerimo v iskanje strokovne pomoči.

Žal mi je za vse, ki trpijo in si povzročajo bolečine, zato bom vesela, če bo moja raziskovalna naloga v pomoč vsaj enemu, da bo prenehal s tem početjem in če bodo vrstniki, ki bodo zaznali ta problem med prijatelji, sošolci... pripravljeni le tem pomagati, jim svetovati in stati ob strani.

LITERATURA

- Članek: Anoreksija: Večer, ponedeljek, 7.aprila 2014
- Mag. Dragica M. Sternad, Motnje hranjenja, Ljubljana 2001.
- Zoran Milivojević, Emocije, 2008, Zbirka psihopro.
- http://www.ringaraja.net/clanek/moj-otrok-se-reze_549.html?page=all
- <http://www.dnevnik.si/clanek/1042335236>
- <http://tusmo.si/rezanje-lajsa-bolecino/>
- Prof.dr.Gunther Reich, dipl.psiholog,Silke Kroger, dipl.ekotropologinja, Motnje hranjenja: Ponovno odkrivanje zdrave prehrane,Univerzitetna knjižnica Maribor.

Priloga: ANKETA

Pozdravljeni!

Sem učenka osmega razreda. V okviru projekta Mladi za napredek Maribora pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom »Nasilje nad seboj. Modna muha ali resen problem?« Anketa je anonimna, odgovori so zaupni in bodo uporabljeni izključno v namene raziskovalne naloge. Pri vprašanju obkroži odgovor, ki ti najbolj ustreza.

Spol:

- a) moški,
- b) ženski.

Starost: _____

1. Ali veš kaj pomeni izraz nasilje nad seboj (samopoškodovanje)?
 - a) Da.
 - b) Ne.

2. Katere oblike nasilja nad seboj poznaš? (Obkrožiš lahko več odgovorov)
 - a) Rezanje.
 - b) Bigoreksija (značilna za moške, obsedenost z mišičastim telesom).
 - c) Ortoreksija (obsedenost z zdravo prehrano).
 - d) Bulimija (motnja hranjenja).
 - e) Anoreksija (neješčnost).
 - f) Drugo (puljenje las, udarjanje z glavo)...

3. Ali veš, da med nasilje nad seboj sodi tudi grizenje nohtov?
 - a) Da.
 - b) Ne.

4. Katera oblika nasilja nad seboj se ti zdi najbolj pogosta? (Obkrožiš lahko več odgovorov).
 - a) Rezanje.
 - b) Bigoreksija.
 - c) Ortoreksija.
 - d) Bulimija.
 - e) Anoreksija.
 - f) Grizenje nohtov.
 - g) Drugo (puljenje las, udarjanje z glavo)...

5. Ali katero izmed navedenih oblik nasilja izvajaš tudi nad seboj?
 - a) Da. _____(Navedi katero.)
 - b) Ne.

6. V primeru, da si odgovoril/a z da, obkroži oz. navedi, zakaj to počneš?
- Ker to počnejo vsi.
 - Ker hočem pritegniti pozornost.
 - Zaradi težav v družini.
 - Zaradi stresa in težav v šoli.
 - Zaradi težav s prijatelji.
 - Drugo_____.
7. Ali poznaš osebe, ki to počnejo?
- Da.
 - Ne.
8. Koliko oseb poznaš, ki izvajajo nasilje nad seboj? (Npr. grizenje nohtov, rezanje ...)
- Ne poznam takšnih oseb.
 - 1-3
 - 3-6
 - Več kot 6.
9. Se ti zdi, da je teh primerov več:
- Pri fantih.
 - Pri dekletih.
 - Oboje enako.
10. Zakaj meniš, da to počnejo?
- Ker to počnejo vsi.
 - Ker hočejo pritegniti pozornost.
 - Zaradi težav v družini.
 - Stresa in težav v šoli.
 - Zaradi težav s prijatelji.
 - Drugo_____.
11. Ali meniš, da ti ljudje potrebujejo pomoč?
- Da.
 - Ne.
 - Ne vem.
12. V kolikor to počneš ti, ali si že poskusil/a poiskati pomoč?
- Da.
 - Ne.

13. V primeru, da si odgovoril/a z da, navedi na koga si se obrnil/a?
- a) Prijatelja.
 - b) Svetovalno službo.
 - c) Zdravniško pomoč.
 - d) Drugo_____.
14. Se ti zdi, da je najstništvo težko obdobje za mlade in da bolj »trpimo« kot včasih?
- a) Da.
 - b) Ne.
15. Zakaj meniš, da je tako? (Obkrožiš lahko več odgovorov)
- a) Ker smo bolj občutljivi.
 - b) Ker starši preveč zahtevajo.
 - c) Ker v šoli preveč zahtevajo.
 - d) Ker se ne znamo spopadati s težkimi situacijami.
 - e) Drugo._____
16. Se ti zdi, da tisti, ki izvajajo nasilje nad seboj ne znajo izražati bolečin oz. težav na drug način?
- a) Da.
 - b) Ne.
17. Ali se bi oz. se družiš z osebo, ki izvaja nasilje nad seboj?
- a) Da, ker to niso slabi ljudje. Imajo le težave, kar se odraža s samopoškodovanjem.
 - b) Ne, ker menim, da so to slabi ljudje in se bojim, da še mene prepričajo v to.
18. Ali bi znal/a pomagati tem ljudem?
- a) Da.
 - b) Ne.
19. V primeru, da si obkrožil/a da navedi na kakšen način bi pomagal/a?
- _____
- _____

Zahvaljujem se Vam za sodelovanje.