

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2013«

JAZ, TI IN ON

Raziskovalna naloga

Področje: Psihologija



0€q !KZURCFÖUÙVÒP P\$

T^}q !KSCÛUŠQCFÁPQ

¥[|aÁU¥ÁÜÖž PUXÒÖCFÁKUÜCFÔCFÁ CFÜÓUÜ

Maribor, februar 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se učencem 7.b razreda in učencem 9.a razreda za resno sodelovanje pri delavnicah. Zahvaljujem se tudi psihologu za vso pomoč pri pridobivanju informacij ter za objasnitve, moji mentorici, ki me je vzpodbujala med nastajanjem naloge in lektorici za temeljit pregled.

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO GRAFOV	6
1. Uvod.....	7
1.1 Povzetek in ključne besede	7
1.2 Namen naloge	8
1.3 Metode dela	8
2. Družbena odgovornost.....	9
3. Raziskovalne hipoteze.....	10
4. Depresija in samopoškodovanje.....	11
4.1 Splošna definicija	11
4.2 Nov pogled na depresijo in samopoškodovanje	12
4.3 Simptomi in znaki depresije	12
4.4 Vzroki za začetek depresije	14
4.6 Samopoškodovanje	16
4.6.1 Samopoškodovalci	17
4.7 Med depresijo, adolescenčno krizo, samopoškodovalnim vedenjem in samomorilnim vedenjem	18
4.8 Diagnoza in zdravljenje	18
4.9 Samopomoč	20
4.10 Test za prepoznavanje depresije	21
5. Delavnice.....	24
5.1 Depresija, samopoškodovanje	24
5.2 Človekova osebnost	34
6. Intervjuji.....	40
Oseba 1	40
Oseba 2	40

Oseba 3	42
Oseba 4	42
Oseba 5	43
Oseba 6	44
7. Ugotovitve.....	45
8. Zaključek.....	47
9. Priloge	48
Priloga 1:	48
Priloga 2:	49
10. Literatura	59

KAZALO TABEL

Tabela 1: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje.....	24
Tabela 2: Odgovori ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem	26
Tabela 3: Odgovori kako se ta oseba počuti	27
Tabela 4: Meniš, da oseba s samopoškodovalnim vedenjem išče pozornost?	28
Tabela 5: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem?	29
Tabela 6: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?	30
Tabela 7: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?	31
Tabela 8: Meniš, da je ponovitev depresije možna?	32
Tabela 9: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?	33
Tabela 10: Odgovori, če osebnost vpliva pojav depresivne motnje	34
Tabela 11: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja	36
Tabela 12: Kašna je tvoja osebnost?	37
Tabela 13: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?	39

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje v 7. razredu.....	24
Graf 2: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje v 9. razredu.....	25
Graf 3: Ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem v 7. razredu.....	26
Graf 4: Ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem v 9. razredu.....	26
Graf 5: Kaj misliš, kako se ta oseba počuti?	27
Graf 6: Kaj misliš, kako se ta oseba počuti?	27
Graf 7: Meniš, da oseba s samopoškodovalnim vedenjem išče pozornost?	28
Graf 8: Meniš, da oseba s samopoškodovalnim vedenjem išče pozornost?	28
Graf 9: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem?	29
Graf 10: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem?	29
Graf 11: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?	30
Graf 12: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?	30
Graf 13: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?.....	31
Graf 14: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?.....	31
Graf 15: Meniš, da je ponovitev depresije možna?	32
Graf 16: Meniš, da je ponovitev depresije možna?	32
Graf 17: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?.....	33
Graf 18: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?.....	33
Graf 19: Odgovori, če osebnost vpliva na pojav depresivne motnje v 7. razreda.....	34
Graf 20: Odgovori, če osebnost vpliva na pojav depresivne motnje v 9. razredu.....	34
Graf 21: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja v 7. razredu	36
Graf 22: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja v 9. razredu	36
Graf 23: Kakšna je tvoja osebnost?	37
Graf 24: Kakšna je tvoja osebnost?	38
Graf 25: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?	39
Graf 26: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?	39

1. Uvod

1.1 Povzetek in ključne besede

Včasih so teme, kot so **depresija, samomor in samoškodovanje**, veljale za nezaželene v običajnem pogovoru med ljudmi. Ljudje se še niso zavedali, da to postaja vedno večji družbeni problem, predvsem med mladimi, in da to ni nekaj, za kar se odločimo, ampak je resna bolezen. To se je zgodilo verjetno zaradi tega, ker jemljemo obup in depresijo za eno izmed motenj, s katerimi se ukvarjajo psihologi in psihiatri, medtem ko se nam zdi nekaj samo po sebi umevnega, da se tu in tam razjemo ali pa se skoraj ves čas grizemo od skrbi. V takšnih primerih si lahko na začetku sami še pomagamo, a če se slabo počutje in negativne misli stopnjujejo, je strokovna pomoč že skoraj nujna. Kar je pa problem, ker si ljudje ne priznajo, da imajo težavo ali pa jih je sram prositi za pomoč. Rada bi videla, kakšen je odnos učencev do takšnih problemov, kako jih dojemajo in kako bi ravnali, če bi videli človeka v stiski.

Ključne besede:

- depresija,
- samopoškodovanje,
- družbeni problemi,
- mnenje ljudi o samopoškodovanju,
- naraščanje depresije in samopoškodovalnega vedenja,
- spopadanje s težavami,
- samomor,
- samopomoč.

1.2 Namen naloge

Moj namen raziskovalne naloge je, da se ljudje začnejo zavedati, kako resna bolezen je to, ki je ne smemo doživljati kot nekaj samoumevnega, ampak moramo preprečiti stopnjevanje in kakršnokoli razvijanje, preden se stanje poslabša. Rada bi jih poučila oz. jim razložila celotno temo, saj je prav nepoznavanje in posledično lastno presojanje (po večini napačno) eden izmed največjih težav. Ker tudi sama poznam več oseb, ki se soočajo s temi problemi, sem se odločila, da se tudi sama seznanim s to temo. S tem raziskovanjem bi rada dobila tudi odgovore na zastavljena vprašanja:

Ali depresija in samopoškodovalno vedenje naraščata?

Ali se ljudje zavedajo, da se ljudje, ki jih vsakodnevno videvajo, morda soočajo s temi problemi?

Kakšno je splošno mnenje ljudi o depresiji in samopoškodovalnem vedenju?

Kaj bi storili za osebo, da bi ji pomagali?

1.3 Metode dela

Naloga je sestavljena iz dveh delov: teoretičnega ter praktičnega dela. Teoretični del je nastal s pomočjo podatkov, ki sem jih poiskala na spletu in v strokovnih knjigah in člankih. Za praktični del sem opravila delavnice z učenci iz 7. in 9. razreda, katere rezultate sem primerjala v razmišljanju in dožemanju. Ob tem mi je pomagal tudi pogovor s psihologom, ki me je usmeril ter mi dal potrebne podatke. Hkrati sem izvedla intervjuje z učenkami, ki so se s tem soočale/se še soočajo.

2. Družbena odgovornost

S svojo raziskovalno nalogo bi rada poučila ljudi o temah za katere je vsak že slišal, a jih le malokdo razume oz. zelo malo ve o njih – sploh zaradi tega, ker se o temah kot sta depresija in samopoškodovalno vedenje ne govori zelo odprto. Ljudje morajo vedeti, da če poznajo in so si blizu z osebo, ki se sooča s temi problemi, ji naj skušajo pomagati in se ne umakniti ter jih ignorirati. Morda se jim zdi, da niso naredili ničesar če jim nudijo le vsakodnevni pogovor a je že to ogromno. Prav tako bi rada dosegla, da ljudi, ki se soočajo s tem drugi nimajo za nekaj »nenormalnega« in »butastega«. Želim, da se zavedo, da ta motnja lahko prizadene kogarkoli, kadarkoli.

3. Raziskovalne hipoteze

1. Vsi vprašani ob navedbi besed (depresija, samopoškodovanje, samomor) začutijo negativna čustva.
2. Več kot polovica vprašanih pozna osebo z depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem.
3. Več kot polovica vprašanih ima do oseb z depresivno motnjo/samopoškodovalnim vedenjem zadržan odnos.
4. Večina prvih samopoškodb nastane zaradi slabe samopodobe.
5. Najpogostejši način zadajanja samopoškodb je z uporabo žiletke oz. britvice.
6. Manj kot polovica vprašanih meni, da je ponavljanje motnje ter samopoškodovalnega vedenja možno.
7. Več kot polovica vprašanih meni, da je ozdravitev možna.
8. Več kot polovica vprašanih meni, da se človekova osebnost skozi leta spreminja.

4. Depresija in samopoškodovanje

4.1 Splošna definicija

Vsak je že kdaj srečal človeka, ki je bil potrta ali žalosten. Nekateri ob tem uporabljajo izraz, da so »depresivni«. A kljub njihovemu počutju je ta beseda napačna za opis njihovega stanja. Večina ljudi sploh ne ve pravilne definicije depresije. Zmotno mislijo, da je to stanje, ki ga z močno voljo lahko premagamo. Prav tako ni izraz človekove šibkosti ali le prehodna slaba volja. Le malokdo ve, da je to dejansko bolezen, motnja, ki človeka prizadene kot celoto – njegovo razpoloženje, misli in telo. Pojavi se samo enkrat, obstaja pa tudi možnost, da postane kronična motnja. Depresivnost z občutki brezvoljnosti, brezupa, potrtosti ali kakršnekoli motivacije spremenijo človekovo mišljenje, njegovo samopodobo, pogled in samo dožemanje sveta. Depresivni bolniki se zaradi tega začnejo umikati v osamo, začnejo opuščati dejavnosti, ki so jih prej razveselile, zmanjša se jim apetit, niso se zmožni razveseliti ali najti kakršnegakoli zadovoljstva, vpliva na njihov spanec in nasploh se jim kakovost življenja zelo poslabša. Poznamo tudi več oblik depresije: blago, srednjo ali močno. Njena moč je odvisna od števila, obsežnosti in trajanja simptomov. Glede na simptome in potek ločimo tipične (enostavne) in atipične motnje. Depresivna motnja lahko prizadene čisto vsakega človeka, od najstnika do odrasle osebe. V nekaterih primerih poslabšanja sledi tudi samopoškodovanje. To je dejanje, s katerim posameznik namerno povzroča poškodbe samemu sebi brez samomorilnega namena. Samopoškodbe se največ pojavljajo pri najstnikih, ki si jih zadajo slučajno ali pa gre za preizkušeno metodo, ki jo je opazil pri drugih osebah. Je nezdrav način soočanja z močnimi, negativnimi čustvi, kot so jeza, frustracije in napetost. S samopoškodovanjem sprošča psihično stisko skozi fizično bolečino, ki mu da občutek obvladovanja težke situacije. Ob tem se sprošča tudi občutek sprostivne, ki pa traja le kratek čas. Za njo sledi vrnitev psihične bolečine, občutek krivde in jeza samega nase. Tako kot narašča depresivnost, tako narašča tudi samopoškodovalno vedenje, a kljub temu pogostosti tega pojava ni mogoče oceniti, saj velika večina ljudi svoje obnašanje skriva in ne poiščejo strokovne pomoči. Zmanjšuje se tudi razlika med spoloma (pri fantih je v zadnjih letih zelo narasla). Takšno vedenje pogosto spremljajo tudi druge duševne motnje, kot so depresija, anksioznost, bipolarnost, motnja hranjenja (prevladujoči sta bulimija, anoreksija) in odvisnost od drog.

4.2 Nov pogled na depresijo in samopoškodovanje

V preteklosti se s problemom depresije niso toliko ubadali, saj so bili prepričani, da je to nekaj, kar se podeduje. Zakaj bi se torej ubadali z nečim, kar se bo tako ali tako zgodilo in ni v naši moči, da bi lahko spremenili? Ko pa so raziskave začele kazati, da le ni vse v genih, so zdravniki začeli predpisovati zdravila in elektro-konvulzivno terapije. Oboje je bilo dokaj uspešno pri težjih, močnejših oblikah depresije, a za blažje oblike, pri katerih je v veliki meri pomemben pogovor, se niso zmenili; zato niso opravljali nobenih raziskav in niso iskali nobenih razlag. Res da je Freud videl zvezo med občutki krivde in depresijo, a je kasneje z razlagami zašel na napačno pot (trdil je, da občutek krivde prihaja iz otrokovega spolnega sanjarjenja o starših). Ljudje naj bi bili že od samega rojstva nagnjeni k depresiji, nekateri bolj, nekateri manj. Vendar to ni edini dejavnik, ki »sproži« depresijo; če bi bil, se z njo ne bi mogli spopadati. Dr. Paul Hauck v svoji knjigi Depresija razlaga, da smo se ljudje depresivnosti nekako priučili. To se pokaže s tem, da ko smo vznemirjeni, začnemo početi stvari, ki se nam zdijo popolnoma naravne. A ravno te stvari smo podedovali od staršev, učiteljev in prijateljev. Vse življenje se torej že izpopolnjujemo v nevrotičnosti, ki nas izuri v »popolnega depresivca«. Da bi depresivno motnjo popolnoma premagali, mora človek osvojiti popolnoma drugačno razmišljanje in zavzemanje novih stališč do ljudi in dogodkov.

4.3 Simptomi in znaki depresije

Depresivno motnjo označuje najmanj pet in več različnih simptomov, ki se ponavljajo vsaj dva tedna skoraj vsak dan oz. čisto vsak dan. Simptomi se pokažejo pri razmišljanju, vedenju, čustvih in tudi na telesu človeka:

MISLI

Ni prihodnosti zanj/zanjo – misli, da nikoli ne bo zmožen rešiti problemov, da bo vedno tako slabo.

Sem nevreden - misli, da si ne zasluži družbe drugih, koristi ali kakršnekoli pomoči, hudi občutki krivde da živi.

Ni mi pomoči - prepričan je, da mu nihče ne more več pomagati, da ni izhoda

Misel na smrt - oseba ves čas premišljuje o smrti, ki jo jemlje kot možno rešitev za izhod iz vseh težav (s tem se stopnjuje samomorilno vedenje).

Sem slab - prepričan je, da je slab, da si ne more zaupati, krivi sam sebe za vse svoje in probleme drugih (tudi če z njimi ni povezan).

Depresivne blodnje - nerealne misli o propadu, uničenju in katastrofi.

Zmanjšana sposobnost mišljenja - oseba ima težave pri osredotočanju na kakršnokoli stvar, je zelo neodločna.

VEDENJE

Umik v samoto - oseba se izmika kakršnikoli dejavnosti z drugimi ljudmi, ves čas raje preživi v samoti, v brezdolju.

Jok - oseba težko zadržuje jok, ki se pojavi spontano večkrat na dan.

Slaba skrb zase - opusti osebno nego in skrbnost pri oblačenju.

Nespečnost - težko zaspi, pogosto nočno zbujanje ali pretirana želja po spanju.

Opuščanje aktivnosti - ne obiskuje več dejavnosti, ki so mu prej predstavljale zadovoljstvo in so bile za osebo pomembne.

Poležavanje - vsak dan preživi brez kakršnegakoli dela, nima postavljenih nobenih ciljev oz. ambicij.

Panični napadi - pojavljajo se redni panični napadi (povezanost s tesnobo), spremljajo jih občutki groze in straha.

ČUSTVA

Otopelost - oseba je nezmožna razveseliti se.

Tesnoba - oseba se prestraši ob vsakem najmanjše dogodku, občuti.

Napetost - osebo moti najmanjši hrup, se zelo hitro razdraži, ves čas ima občutek napetosti in se ne more sprostiti.

Bolezenska žalost - občuti pretirano potrtnost in prizadetost, čeprav morda sploh nima razlogov, v vsem vidi le najslabše.

Občutek praznine - oseba ne občuti nobenih čustev, vse potiska na stran.

TELO

Bolečine - občuti bolečino po celem telesu, sploh v sklepih, hrbtenici, redni glavoboli.

Utrujenost - izguba energije, oslabitev življenjske aktivnosti, ne mine niti po daljšem počitku ampak je samo slabše.

Nemoč - oseba je nezmožna opravljati vsakodnevno delo in gibanje.

Mravljinca - občutek mravljinčenja v glavi in mišicah.

Sprememba telesne teže - izmenično izgubljanje in pridobivanje teže.

(XXII. srečanje pediatrov v Mariboru, 2012).

4.4 Vzroki za začetek depresije

Natančen vzrok za začetek depresije ni znan, a raziskovalci so prepričani, da je prepletenih več dejavnikov, ki pa so različni pri vsakem posamezniku.

Ločimo:

- zunanje dejavnike – travmatični dogodki, zdravstvene težave (najpogostejša so rakasta obolenja, slabokrvnost, kronične bolezni, jemanje določenih zdravil (antihipertenzivov, antihistaminikov, analgetikov,...), obolenja ščitnice), alkohol, zdravila, droge, življenje z depresivno osebo,...
- notranje dejavnike- genetski, fiziološki in psihološki.

Najnovejše raziskave so pokazale, da gre morda tudi za spremembo v hipokampusu, možganski strukturi, ki naj bi bila center za spomin in razpoloženje. K temu spadajo še trije drugi vzroki:

1. Samoobtoževanje

Oseba ves čas sama sebe kritizira, se sovraži, je prepričana, da ni zmožna ničesar narediti prav. V tem primeru ni pomembno, zaradi česa se obtožuje, gre le za to, da se njeno razpoloženje z vsakim dnevom slabša → z vsakodnevnim obtoževanjem kmalu postanemo zbegani, sledi jok, kmalu smo vedno bolj molčeči in čemerni. Nato se pojavi depresija.

2. Samopomilovanje

Ko oseba meni, da se ji je zgodila krivica začne, iskati sočutje drugih. S tem se prepričuje, da ji je ves svet dolžan živeti. Njeno razmišljanje je, da se jim bo prijaznost vedno vračala s prijaznostjo in da bo svet na vsak način lep. A ko se izkaže drugače in stvari ne gredo tako, kot so si zamislili, postanejo prizadeti in depresivni. Prav tako ne znajo ločiti med žalostnim in tragičnim.

3. Pomilovanje drugih

Takšna oblika se pojavlja zaradi krivde, ki jo oseba dobi, če spričo nesreče drugih ni potrj oz. depresiven. Eden izmed glavnih vzrokov pri pomilovanju drugih je stereotipno vedenje. Primer: Če na pogrebu ne pokažemo naše žalosti, potrtosti in vznemirjenosti, nas bodo ljudje imeli za trdosrčne in neotesane. Lahko bi rekli, da v teh primerih ljudi v depresijo pripelje pritisk družbe.

(Depresija, 1973)

4.5 Vrste depresije

Depresijo ločimo glede na pogostost pojavljanja in potek:

- Depresivna epizoda – depresija se pojavi samo enkrat, znaki in simptomi pa trajajo samo 2 tedna.
- Recidivirajoča depresija (ponavljajoča depresija) – ves čas se ponavlja in vsakič popolnoma izveni.
- Kronična depresija (rezistentna) – leta trajajoča depresija, ki po zdravljenju ne izzveni in se postopoma slabša.
- Distimija – kronično slabo razpoloženje, ki traja najmanj dve leti in več, vendar ni tako kritično in je prekinjeno s krajšimi obdobji dobrega razpoloženja.

Psihoterapevti so ugotovili, da se v zadnjih letih vedno več srečujejo s primeri, pri katerih naletijo na posebno obliko depresije, imenovano »pseudodepresija«. Siptomatska slika je sicer povsem enaka kot pri pravi depresiji, a takšna oblika se pojavlja le pri otrocih in mladostnikih, ki odraščajo v okolju s pretiranim razvajanjem. Prav tako je pri tej obliki pomembno, da si ne moremo pomagati ne z zdravili ali klasično terapijo, saj nobena od metod ne učinkuje. Čeprav so simptomi popolnoma enaki kot pri običajni depresiji, se posamezniki na zdravljenje odzivajo popolnoma drugače. Pri takšni obliki je psihoterapevtova naloga, da otroka ali mladostnika:

- sooči z resničnim stanjem in ga spodbuja pri prevzemu odgovornosti za reševanje lastnih problemov,
- starše pouči o škodljivosti razvajanja in jih podpre pri postavljanju jasnih meja in zahtev,

- pri mladostnikih (najstnikih) je nujno, da imajo podporo staršev.

Ampak tudi pri tej depresiji so otroci in mladostniki, ki so nagnjeni k samomorilnim namenom. Nekateri izmed njih ga omenjajo, nakazujejo nanj ali ga celo poskušajo storiti. Čeprav nekateri to delajo le zaradi pozornosti okolice, tega psihoterapevt ne more povsem izključiti, saj se lahko otrok »zaplete« v lastne manipulacije, izgubi stik z realnostjo in pride do samomora.

(Depresija, http://projekti.gimvic.org/2011/2e/depresija_manca/ ,
XXII. srečanje pediatrov v Mariboru, 2012)

4.6 Samopoškodovanje

Veliko ljudi si postavlja vprašanje zakaj? Zakaj bi si nekdo namerno povzročil telesno bolečino? In ravno zaradi tega nerazumevanja si samopoškodovalno vedenje razlagajo kot bizarno in nesmiselno početje. Ampak kaj sploh vemo o samopoškodovalnemu vedenju? Takšno vedenje se pojavlja v različnih oblikah že skozi vso zgodovino človeštva. Uporabljali so ga v šamanskih obredih, služilo pa je kot varovanje pred porušenim ravnovesjem, ki bi lahko ogrozilo vas oz. skupnost (pred jezo bogov, naravnimi katastrofami, boleznimi...). A samopoškodovanje ni značilno le za človeka; pojavlja se tudi pri drugih živalskih vrstah. Kot problem so ga začeli obravnavati komaj leta 1967, ko sta Graff in Malin v svojem članku o sindromu rezanja po zapestju zapisala, da to postaja eden izmed glavnih psihiatričnih problemov, ki polni psihiatrične bolnišnice. V tistih časih so takšno vedenje povezovali le s težjimi duševnimi motnjami. A v začetku osemdesetih let so začele prihajati prve pobude, da se samopoškodovanje pojavlja med splošno populacijo in da močno narašča. To vedenje ni le problem, ki bi bil omejen na Evropo in Ameriko oz. zahodni svet, zaskrbljeni so tudi raziskovalci z Japonske, s Kitajske, s Tajvana in iz Indije. Danes bi lahko s strokovno povedanimi besedami rekli, da je samopoškodovanje namerno zadajanje fizične bolečine s poškodbami telesnega tkiva. Imenujemo ga lahko tudi nesuicidalno samopoškodovalno vedenje, kjer namerno uničujemo telesno tkivo brez samomorilnega namena in s cilji, ki so socialno nezaželeni in nedopustni. Po Favazzi (1986) samopoškodovanje delimo na tri osnovne tipe:

- površinsko (puljenje las, rezanje kože, grizenje nohtov), ki je najpogostejša oblika,
- stereotipno (butanje z glavo v zid), ki je značilno za avtistične, zaostale in psihotične osebe,
- resno (amputacija udov, kastracija), ki je zelo redka.

Površinska oblika je najpogostejša, s ponavljanjem postane kronična bolezen. Samopoškodovalec takšno vedenje izvaja redno in tudi medtem ko ga ne, premišljuje o njem. To se pa navezuje tudi na samomorilno vedenje. Samomorilna vedenja oz. poskusi samomora so mnogo redkejši, pojavijo se pa samo v zelo kritičnem življenjskem obdobju (posluževanje strelnega orožja, utopitev, »nesreča v prometu«, obešanje, prerez žil...). Več kot polovica samopoškodovalcev poroča vsaj o enem poskusu samomora. Kasneje svoje počutje opišejo le kot slabše, ne boljše in da je psihična bolečina ostala. Najpomembnejši dejavnik je, da znamo ločiti med samopoškodovalnim in samomorilnim vedenjem ter samim stopnjevanjem in namenom.

4.6.1 Samopoškodovalci

Oseba, ki se samopoškoduje, ima eno ali več naslednjih lastnosti:

- ima zelo slabo samopodobo,
- čuti sovraštvo do samega sebe,
- kronična jeza,
- je impulzivna,
- nezmožna obvladovati lastne težave,
- nima nadzora nad življenjem,
- je nesamozavestna,
- je depresivna in/ali samomorilna,
- trpi za tesnobo,
- tlači negativna čustva (občutek krivde, sramu, jezo, prizadetost, strah),
- težave z izražanjem čustev,

- občutki osamitve.

Kar 75 % vseh samopoškodovalcev je ženskega spola. Glavni vzrok je vzgoja, saj se dekleta že od malega učijo, da morajo jezo zadržati zase, fante pa da jezo izrazijo navzven – se zapletejo v pretep, glasno preklinjajo. Raziskovalci so zato zavrgli mnenje, da so samopoškodovalci psihično ovirane in motene osebe. Pri direktni avtogresiji si samopoškodovalec želi prenehati s tem početjem, a sam tega ni zmožen. Veliko jih preizkusi možnost preusmerjanja pozornosti. Pri tem sestavijo seznam, kaj bi lahko naredili, da pozornost preusmerijo v neko drugo početje (npr. sprehod v naravi, pisanje v dnevnik, klic prijatelja, tek, topotanje z nogami...)

4.7 Med depresijo, adolescenčno krizo, samopoškodovalnim vedenjem in samomorilnim vedenjem

Pri odraslih je lažje postaviti diagnozo depresije, pri mladostnikih pa je nekoliko težje, saj mora psihoterapevt določiti, ali je mladostnika prizadela »le« adolescenčna kriza ali trpi za duševnimi motnjami (npr. depresija). Pri tem pride velik pritisk na zdravnika, ki se mora odločiti, kateri bi bil najbolj ustrezen način, da pomaga mladostniku. Depresija je prizadela 2% otrok in 9 % mladostnikov. V Sloveniji vsako leto svoje življenje s samomorom konča 15 - 20 najstnikov, vendar pa ni v vseh primerih kriva depresija. 7 - 15 % mladostnikov se samopoškoduje brez samomorilnih namenov. Popolnoma vsak mladostnik gre skozi adolescenčno krizo, ki pri vsakem posamezniku poteka drugače – pri nekaterih je komaj opazna, pri drugih pa zelo izstopa.

(XXII. srečanje pediatrov v Mariboru, 2012)

4.8 Diagnoza in zdravljenje

Prvi, osnovni korak do ozdravitve je obisk pri zdravniku, ki postavi diagnozo. Pri bolnikih z depresijo, ki jih ne zdravijo, se neredko zgodi, da postane kronična bolezen, za kar je potrebno veliko časa, da ozdravijo. Prav tako imajo nekatere druge bolezni podobne simptome in znake kot depresija in je pomembno, da jih zdravnik izloči. Pri blagih in srednje močnih oblikah depresije zadostuje že sama

psihoterapija, kar je pogovor in svetovanje psihologa. Ločimo tudi več vrst psihoterapije – individualno, partnersko, skupinsko in družinsko. Cilji psihoterapije:

- usposobitev za vsakdanje delo,
- odprava simptomov,
- preprečevanje ponovitve,
- motivacija za prepoznavanje in odpravo dejavnikov, ki povzročajo depresivnost.

Za odpravljanje težjih oblik depresije obstaja več skupin zdravil, ki vplivajo na več biokemijskih snovi, od katerih so odvisni biološki procesi v možganih (antidepresivna zdravila). Pri uporabi teh zdravil pa se mora bolnik zavedati, da imajo nezaželene učinke in da začnejo delovati komaj po treh ali štirih tednih. Prav tako mora imeti bolnik skrb, da jih ne neha jemati prehitro, saj tudi ko se mu počutje izboljša, so potrebni še meseci jemanja, da se stanje spet ne poslabša. Več skupin antidepresivov:

- zaviralci privzema serotonina,
- reverzibilni zaviralci monoaminske oksidaze A-,
- triciklični antidepresivi,
- heterociklični antidepresivi.

Zdravila predpiše zdravnik specialist psihiater ali osebni zdravnik.

(Depresija, <http://www.zdravniski-nasveti.net/?nStran=teme&tema=depresija&pog=index>)

4.9 Samopomoč

Ker na depresijo vpliva več kot samo en dejavnik, je s samopomočjo ozdravitev zelo težka. Ljudje nam ves čas dajejo nasvete, kaj naj storimo (npr. sprejmite negativno izkušnjo kot del življenja, poskrbite za boljše medsebojne odnose, naučite se reči ne, ne razdajajte se itd.), a noben ne zna razložiti, kako to lahko dosežemo. Te dejavnosti nas na koncu le izčrpajo in pustijo še bolj potrte in nesrečne kot smo že, ker želimo ugoditi prav vsakemu. Kljub temu lahko pa omilimo lažje oblike depresije:

- svojo pozornost osredotočimo na nekaj drugega (sprehod v naravi, poslušaj glasbo, gleda televizijo,..),
- se pogovorimo z bližnjo osebo (prijateljem ali z nekom iz družine),
- izrazimo svoje misli in občutke z risanjem, pisanjem pesmi, zgodb,
- začnemo obiskovati tečaje, različne krožke,
- poiščemo šport, ki ga bo navduševal,
- se izognemo samotni,
- se lotimo gospodinjskih opravil,
- opravimo dobro delo (tako se bo počutil bolje sam s seboj),
- ne lajšamo svoje bolečine s protibolečinskimi tabletami (kratek učinek, sledi le hujša bolečina),
- skrbimo za svoje telo in zunanji videz,
- itd.

Pri tem moramo vedeti, da nas depresija izčrpa, nam da občutek ničvrednosti, obupa in nemoči, zato od sebe ne smemo pričakovati preveč stvari naenkrat. Ne smemo pričakovati, da se bo rezultat pokazal naenkrat, ker tako izgubimo vso motivacijo in se ne trudimo več za izboljšavo lastnega življenja.

(Depresija, <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/kaj-so-motnje-razpolozenja/70-depresija.html>)

4.10 Test za prepoznavanje depresije

Navodilo:

Odgovorite na vsa spodnja vprašanja, izberite le enega od možnih odgovorov na vsako vprašanje. Označite, v kolikšni meri posamezna izjava ustreza vašemu stanju v zadnjem tednu.

Vprašanje

Sploh ne Rahlo Delno Precej Veliko Zelo veliko

Vse delam počasi.

Moja prihodnost je videti brezupna.

Teško se osredotočim, ko berem.

Vse veselje in vsi užitki so izginili iz mojega življenja.

Teško sprejemam odločitve.

Izgubil/-a sem zanimanje za stvari, ki so mi prej veliko pomenile.

Počutim se žalostno, depresivno in nesrečno.

Počutim se nemirno in ne morem se sprostiti.

Počutim se utrujeno.

Teško opravljam celo enostavne stvari.

Počutim se krivega/-o in zaslužim si biti kaznovan/-a.



Počutim se kot zguba.



Počutim se prazno – bolj mrtvo kot živo.



Moj spanec je moten: ga je premalo, preveč ali se zbujam.



Sprašujem se, KAKO bi naredil samomor.



Počutim se omejeno in zaprto.



Počutim se potrto tudi, če se mi zgodi kaj dobrega.



Izgubil/-a ali pridobil/-a sem telesno težo, kljub temu, da nisem na dieti.



Dosegli ste 0 točk na Goldbergovi lestvici depresivnosti.

- 0 - 9 Depresivnost malo verjetna
- 10 - 17 Možnost blažje depresivnosti
- 18 - 21 Na robu depresivnosti
- 21 - 35 Blažja do srednja depresivnost
- 36 - 53 Srednja do huda depresivnost
- 54+ Huda depresivnost

Nimate očitnih simptomov depresivnosti (do 9 točk): Videti je, da sprejemate vzpone in padce kot del normalnega vsakdanjega življenja. Če pa vseeno sumite, da ste depresivni, bi se morali čim prej pogovoriti s strokovnjakom, ne glede na dobljeni rezultat na lestvici!

Imate nekaj simptomov depresivnosti oziroma ste na robu depresivnosti (10 – 20 točk): Nekateri od teh simptomov se običajno pojavijo pri veliko ljudeh. Težko je reči ali boste potrebovali zdravljenje ali ne, vendar se je priporočljivo pogovoriti z zdravnikom o tem, kako se počutite.

Imate simptome depresivnosti (blažje, srednje, močne) (21-60 točk):Zdi se, da vam ti simptomi povzročajo težave v vašem vsakdanjem življenju. Če te simptome opazate najmanj dva tedna, bi bilo priporočljivo, da se posvetujete s strokovnjakom. Čim višji je rezultat, tem bolj nujen je posvet s strokovnjakom.

Če imate samomorilne misli, so te resen opozorilni znak, da morate čim prej poiskati pomoč!

(Depresija – Goldbergov test depresije, <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/testirajte-se/depresija>)

5. Delavnice

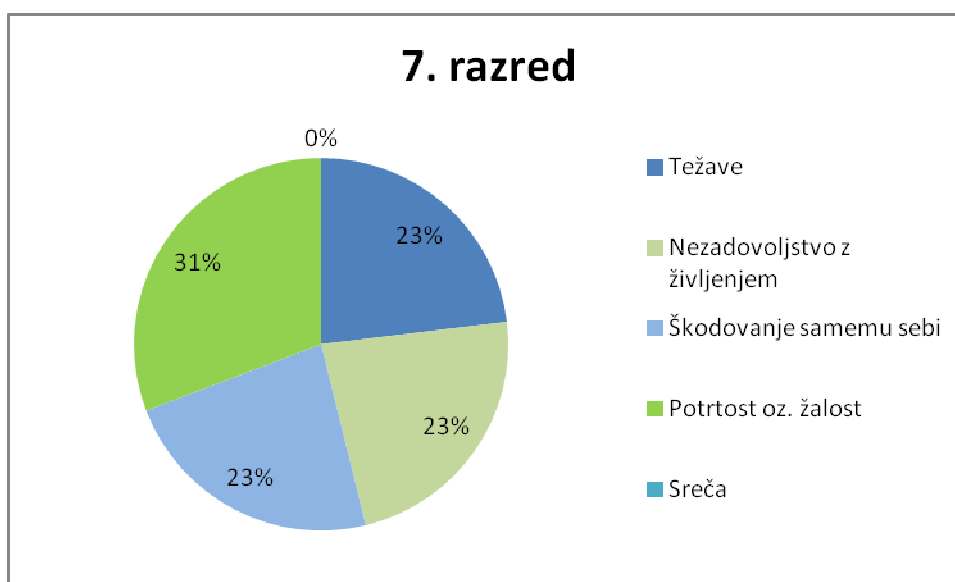
5.1 Depresija, samopoškodovanje

V prvi delavnici z naslovom Depresija in samopoškodovanje je v 9. razredu sodelovalo 17 učencev, v 7. razredu pa je sodelovalo 13 učencev. Odgovorili so na 9 vprašanj.

Vprašanje 1: Na kaj pomisliš, ko nekdo omeni naslednje besede: depresija, samopoškodovanje.

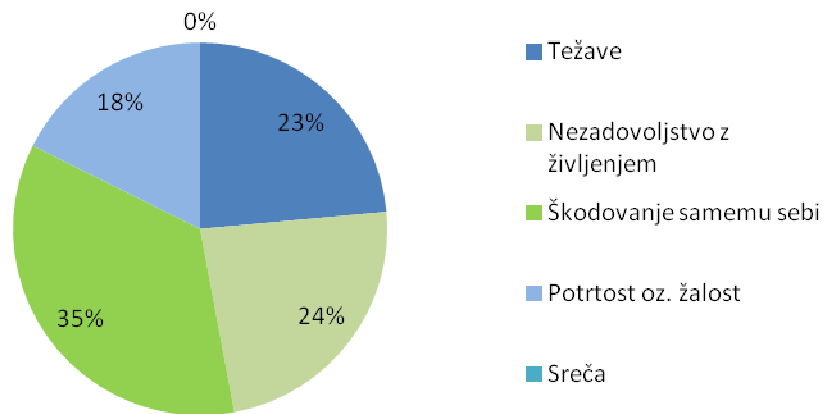
x	7. razred	9. razred
Težave	3	4
Nezadovoljstvo z življenjem	3	4
Škodovanje samemu sebi	3	6
Potrto oz. žalost	4	3
Sreča	0	0
Skupaj	13	17

Tabela 1: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje



Graf 1: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje v 7. razredu

9. razred

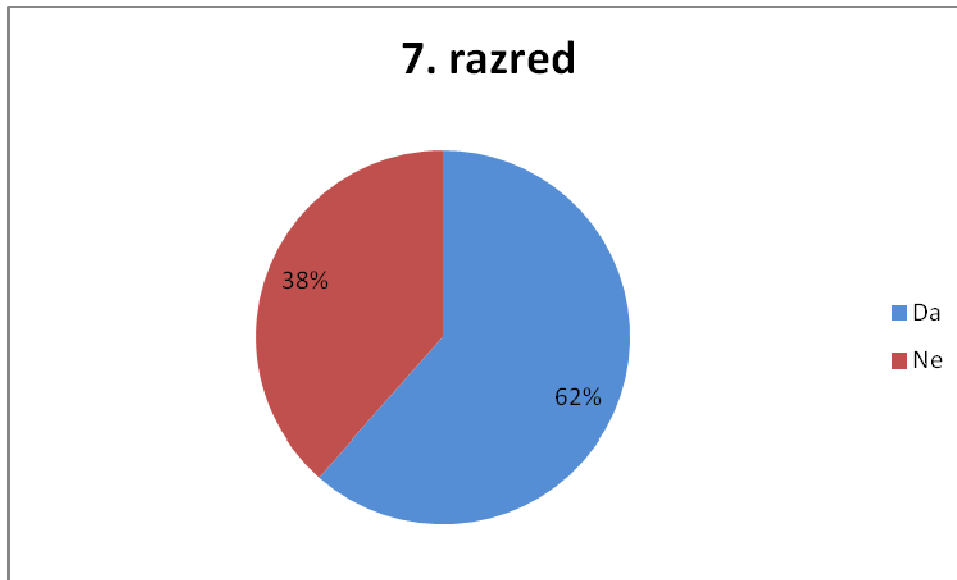


Graf 2: Odgovori na kaj pomislijo, ko zaslišijo besede depresija, samopoškodovanje v 9. razredu

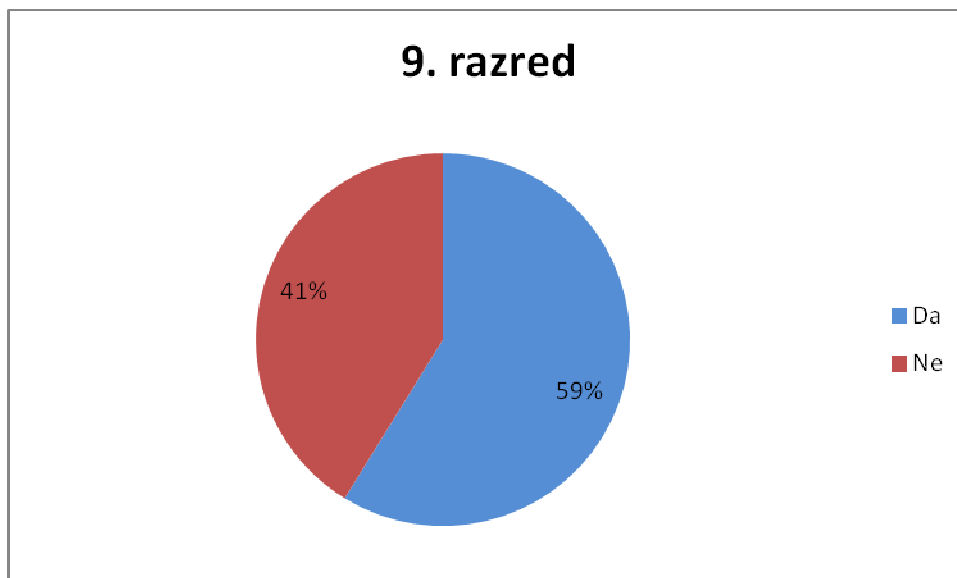
Vprašanje 2: Ali poznaš ki se sooča s depresivno motnjo in/ali se samopoškoduje?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	8	5	13
9. razred	10	7	17

Tabela 2: Odgovori ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem



Graf 3: Ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem v 7. razredu

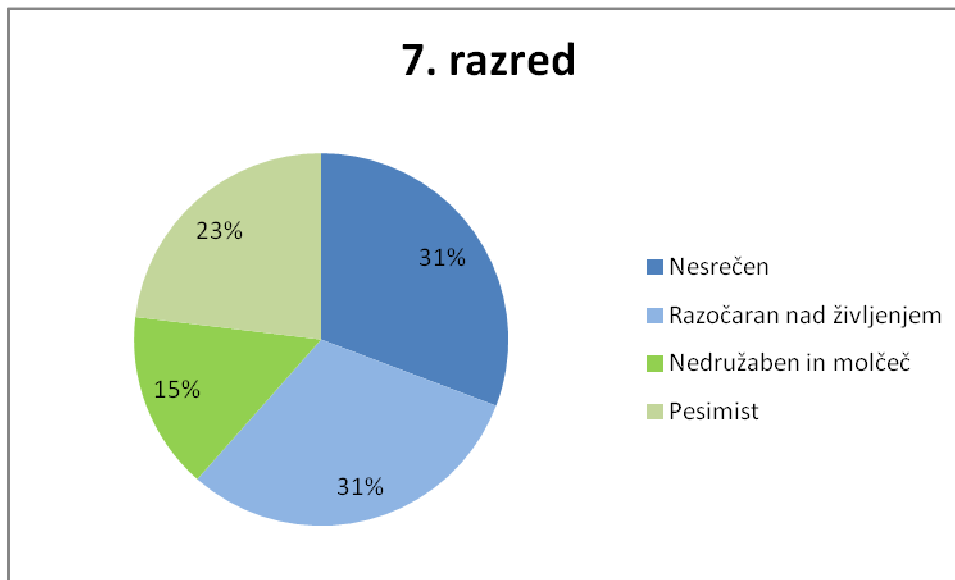


Graf 4: Ali poznajo nekoga, ki se sooča s depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem v 9. razredu

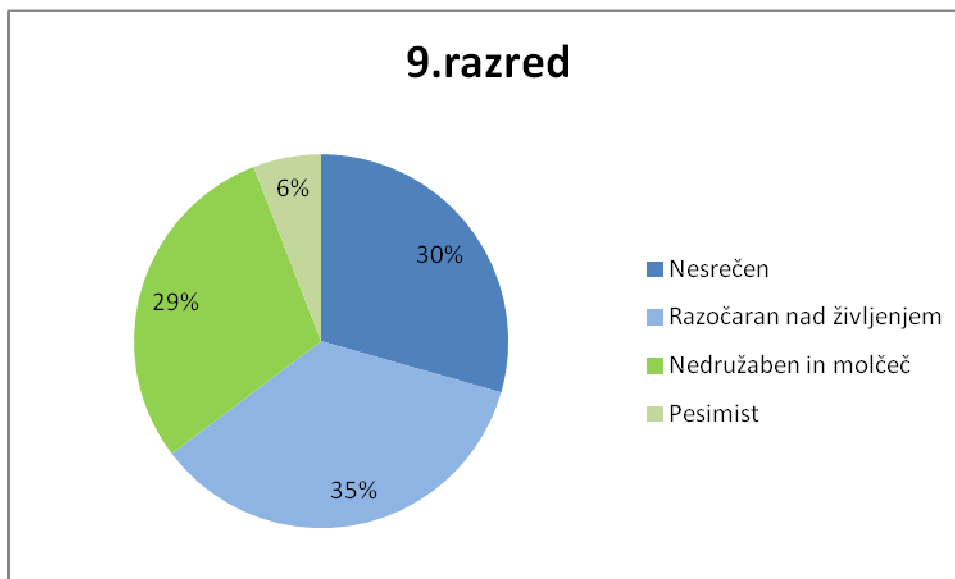
Vprašanje 3: Kaj misliš, kako se ta oseba počuti?

x	7. razred	9.razred
Nesrečen	4	5
Razočaran nad življenjem	4	6
Nedružaben in molčeč	2	5
Pesimist	3	1
Skupaj	13	17

Tabela 3: Odgovori kako se ta oseba počuti



Graf 5: Kaj misliš, kako se ta oseba počuti?
Odgovori v 7. razredu

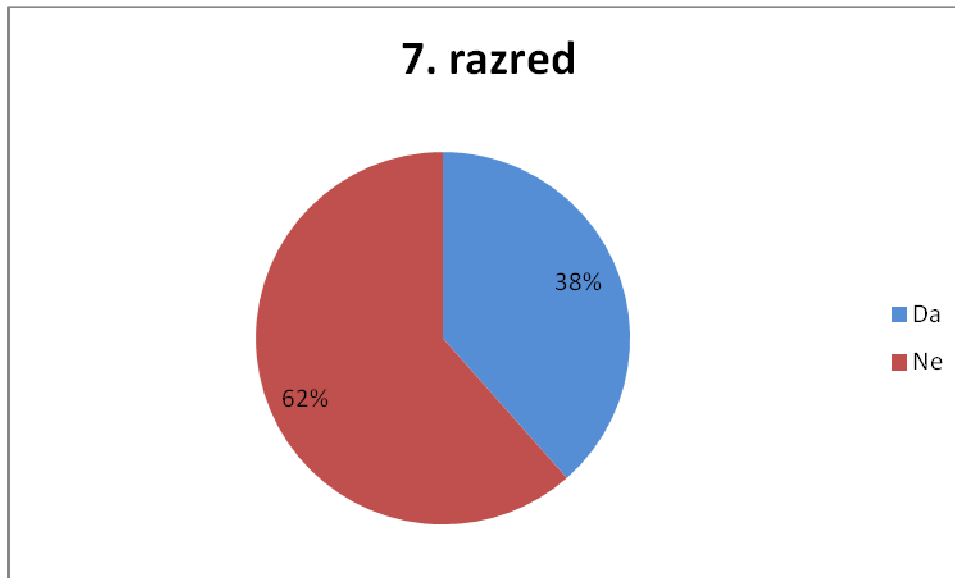


Graf 6: Kaj misliš, kako se ta oseba počuti?
Odgovori v 9. razredu

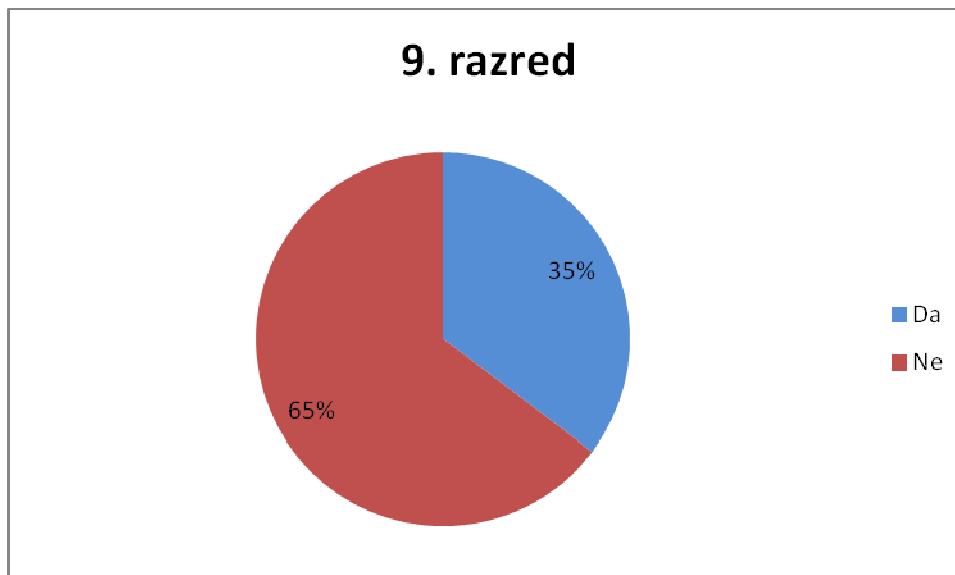
Vprašanje 4: Meniš, da oseba s samopoškodovanim vedenjem išče pozornost?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	5	8	13
9. razred	6	11	17

Tabela 4: Meniš, da oseba s samopoškodovanim vedenjem išče pozornost?



Graf 7: Meniš, da oseba s samopoškodovanim vedenjem išče pozornost?
Odgovori 7. razreda

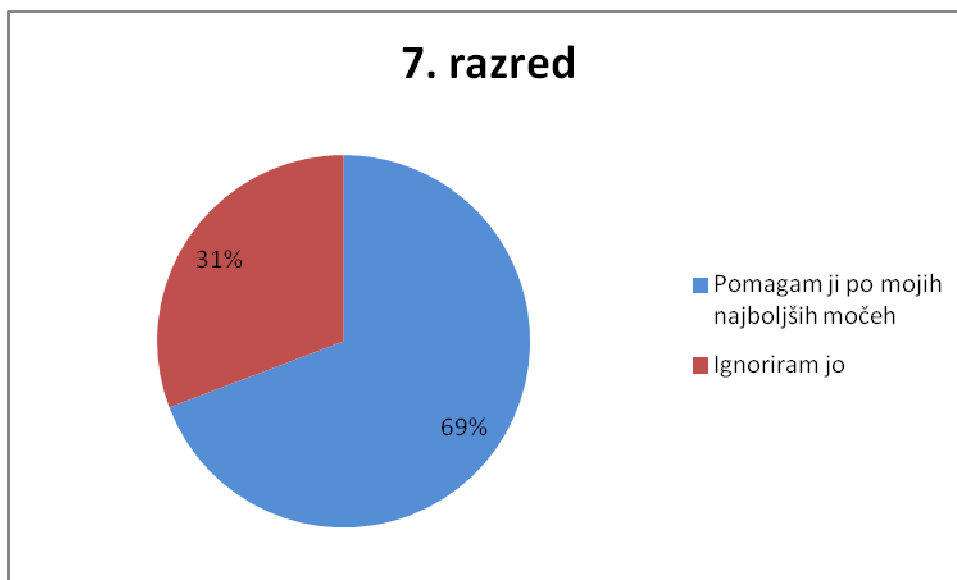


Graf 8: Meniš, da oseba s samopoškodovanim vedenjem išče pozornost?
Odgovori 9. razreda

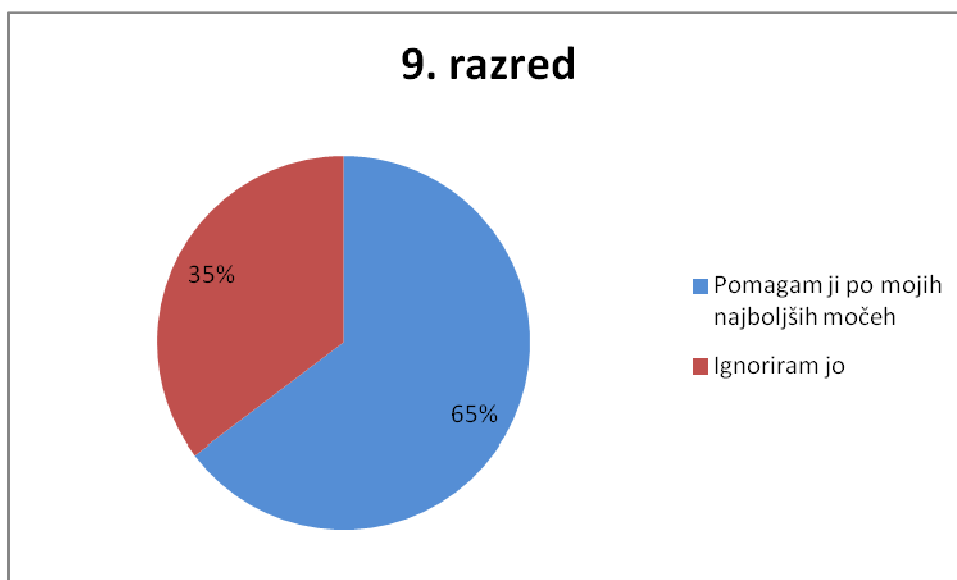
Vprašanje 5: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovanim vedenjem?

X	7. razred	9. razred
Pomagam ji po mojih najboljših močeh	9	11
Ignoriram jo	4	6
Skupaj	13	17

Tabela 5: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovanim vedenjem?



Graf 9: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovanim vedenjem? Odgovori 7. razreda

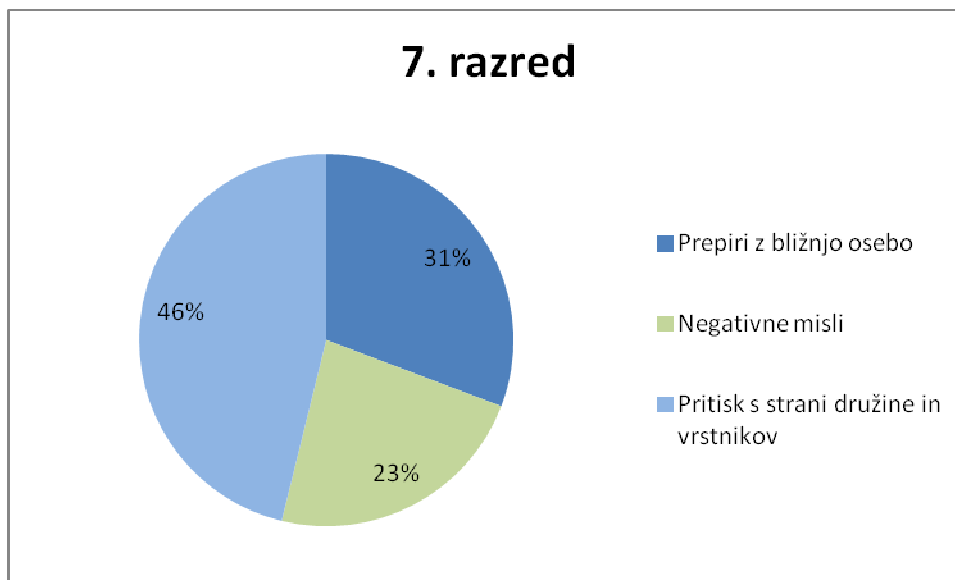


Graf 10: Kako se obnašaš do osebe z depresivno motnjo in/ali samopoškodovanim vedenjem? Odgovori 9. razreda

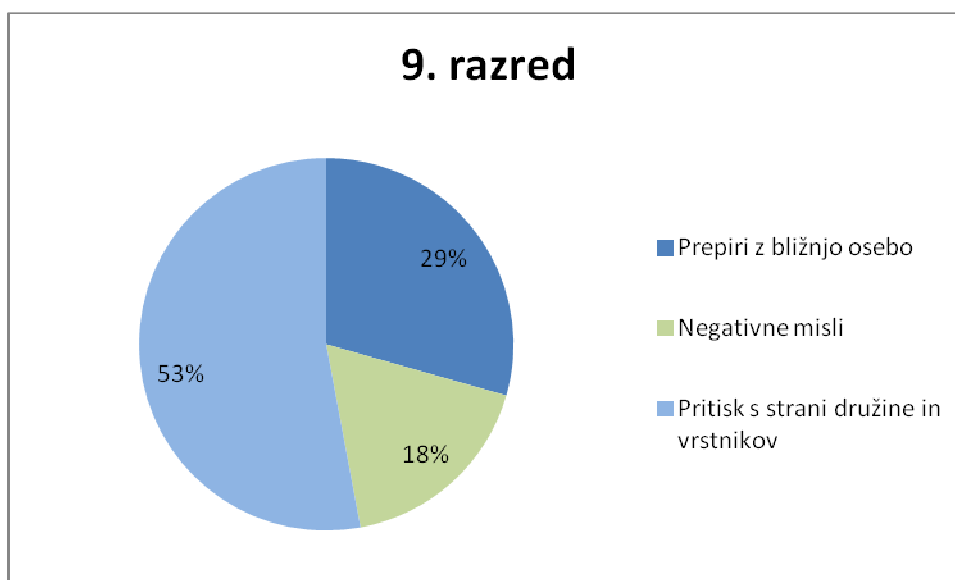
Vprašanje 6: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?

x	7. razred	9. razred
Prepiri z bližnjo osebo	4	5
Negativne misli	3	3
Pritisk s strani družine in vrstnikov	6	9
Skupaj	13	17

Tabela 6: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?



Graf 11: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?
Odgovori 7. razreda

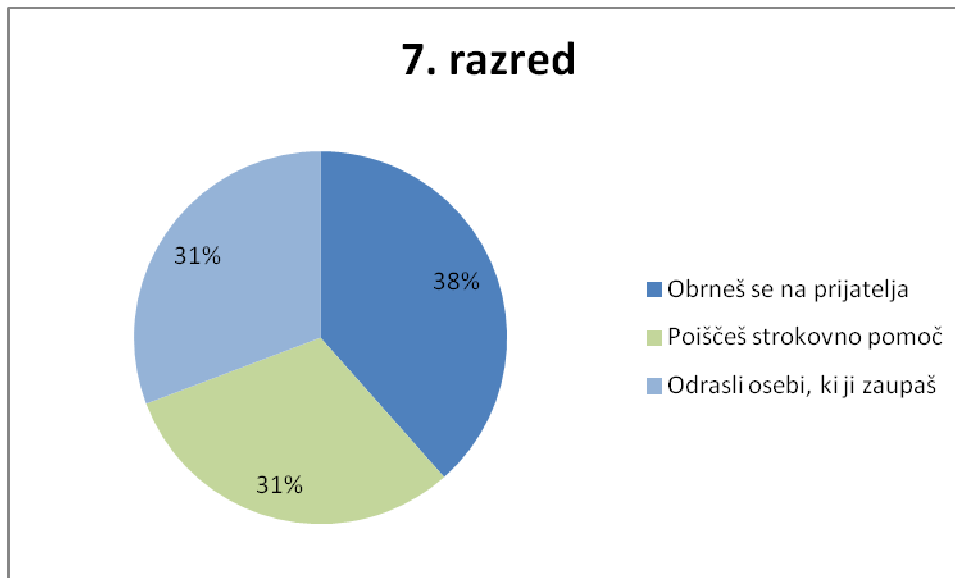


Graf 12: Kakšen misliš da je vzrok, ki privede do takšne motnje in vedenja?
Odgovori 9. razreda

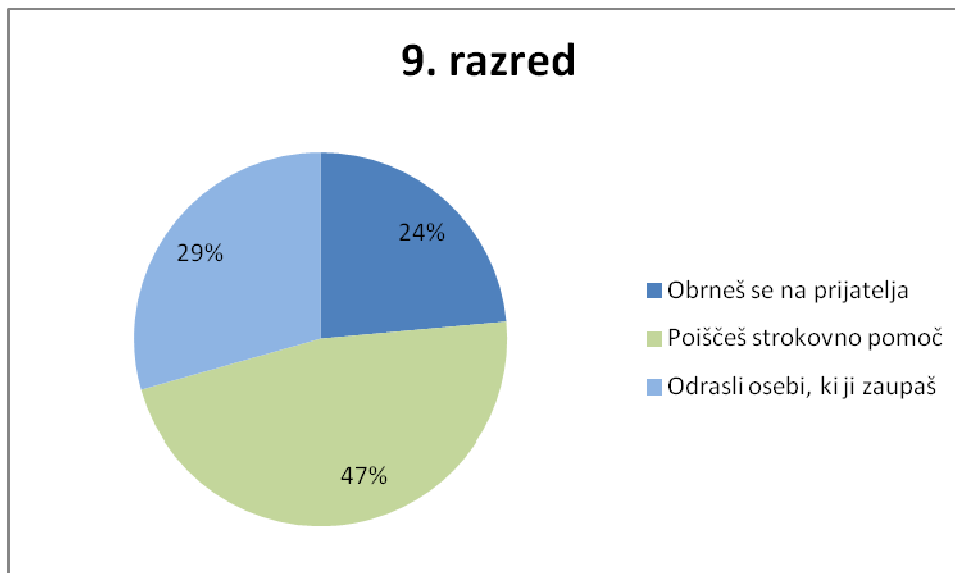
Vprašanje 7: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?

X	7. razred	9. razred
Obrneš se na prijatelja	5	4
Poiščeš strokovno pomoč	4	8
Odrasli osebi, ki ji zaupaš	4	5
Skupaj	13	17

Tabela 7: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?



Graf 13: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?
Odgovori 7. razredov

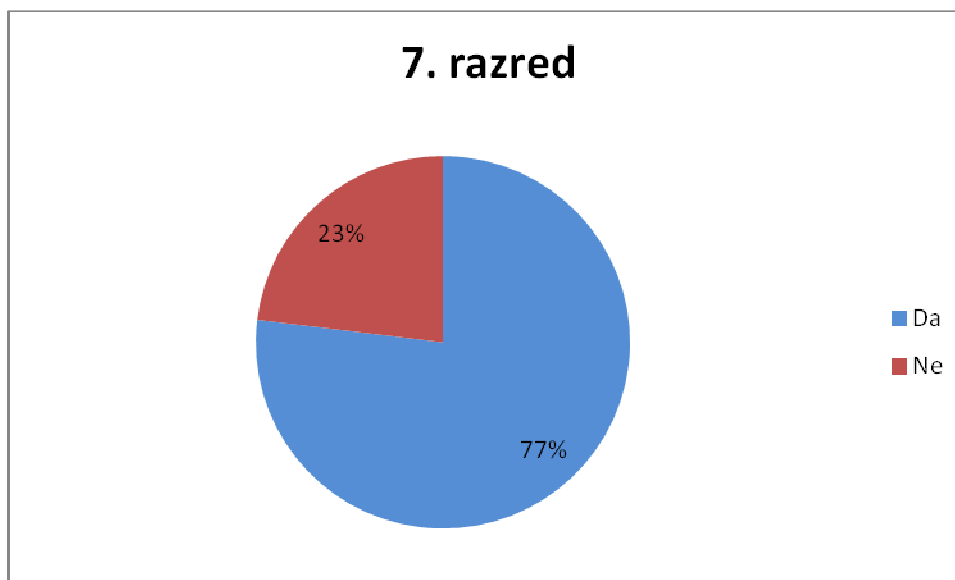


Graf 14: Kje bi te osebe morale poiskati pomoč?
Odgovori 9. razredov

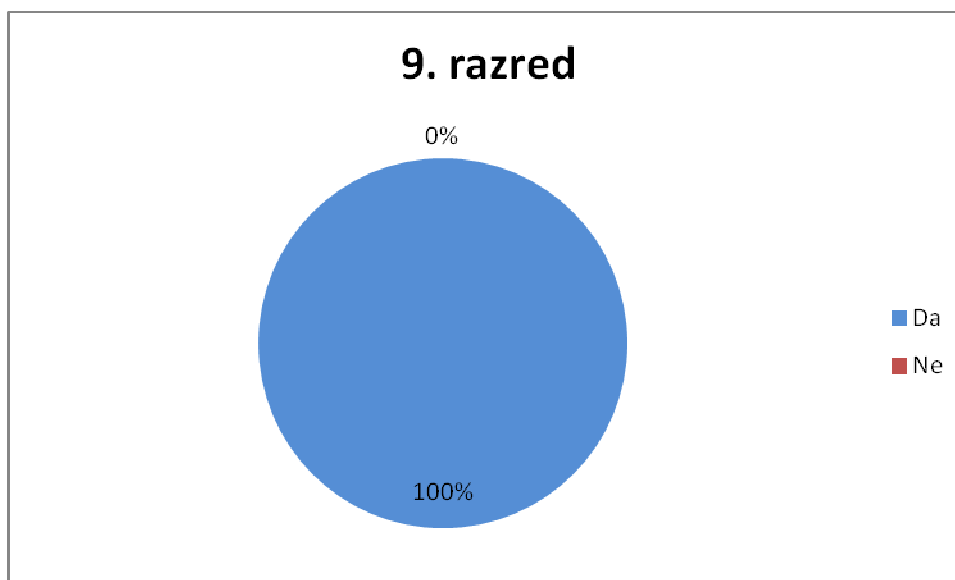
Vprašanje 8: Meniš, da je ponovitev depresije možna?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	10	3	13
9. razred	17	0	17

Tabela 8: Meniš, da je ponovitev depresije možna?



Graf 15: Meniš, da je ponovitev depresije možna?
Odgovori 7. razredov

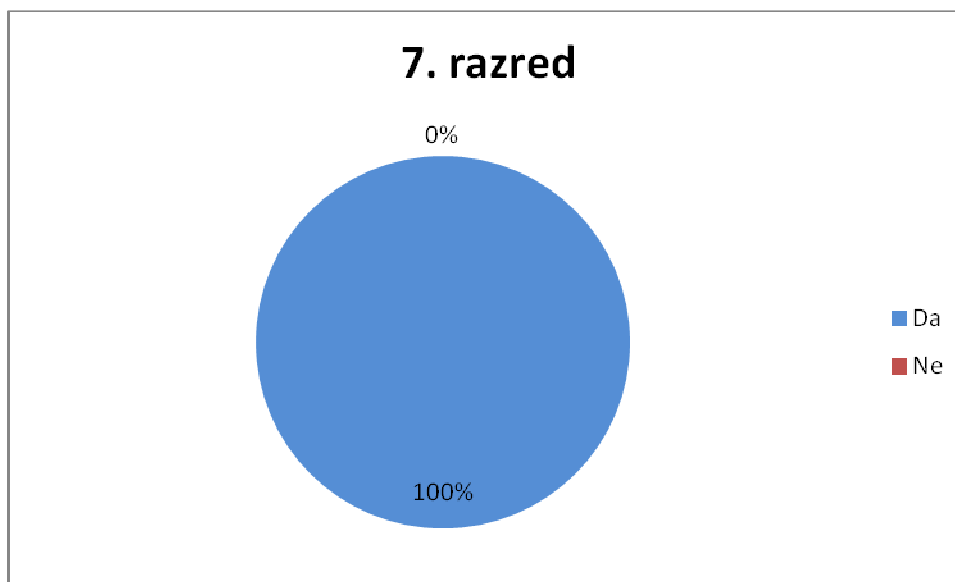


Graf 16: Meniš, da je ponovitev depresije možna?
Odgovori 9. razredov

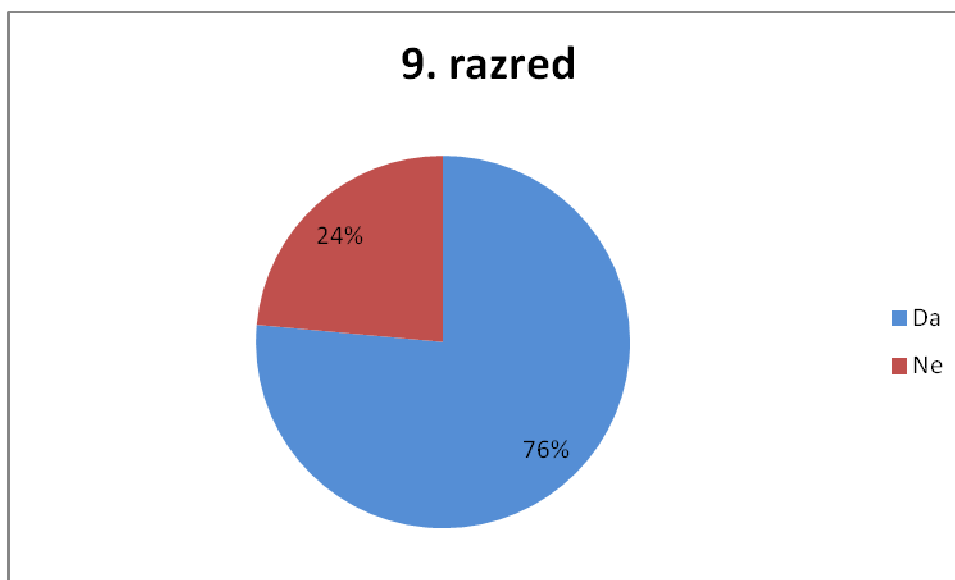
Vprašanje 9: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	13	0	13
9. razred	13	4	17

Tabela 9: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?



Graf 17: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?
Odgovori 7. razreda



Graf 18: Meniš, da je ozdravitev depresije sploh možna?
Odgovori 9. razreda

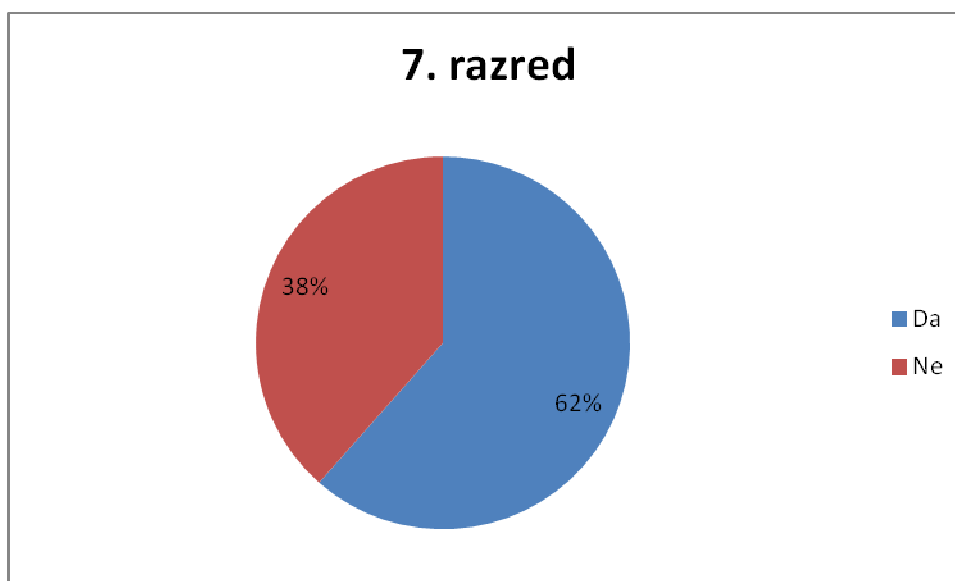
5.2 Človekova osebnost

V drugi delavnici z naslovom Človekova osebnost je v 9. razredu sodelovalo 17 učencev, v 7. razredu pa je sodelovalo 13 učencev. Odgovorili so na 4 vprašanja.

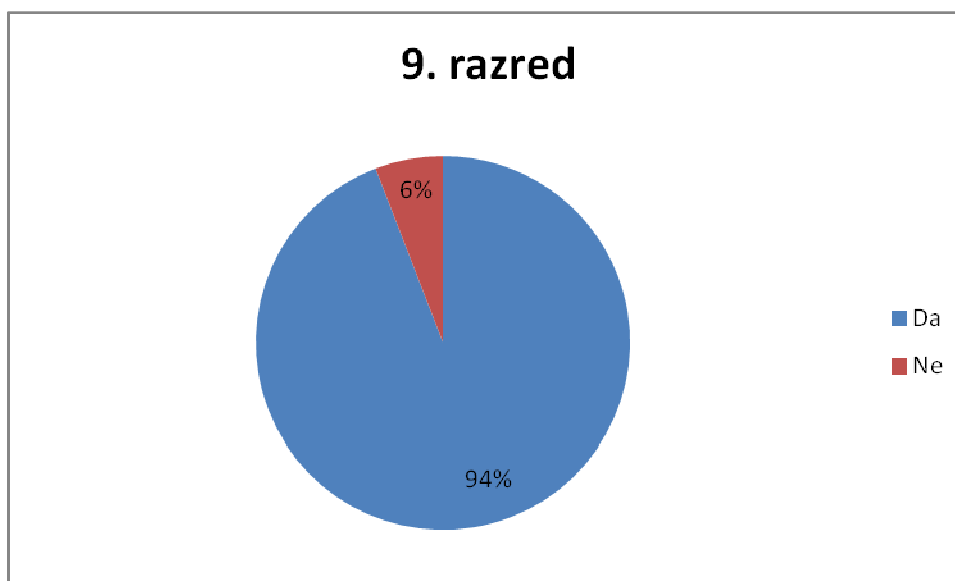
Vprašanje 1: Meniš, da človekova osebnost vpliva na pojav depresivne motnje in samopoškodovalnega vedenja?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	8	5	13
9. razred	16	1	17

Tabela 10: Odgovori, če osebnost vpliva pojav depresivne motnje



Graf 19: Odgovori, če osebnost vpliva na pojav depresivne motnje v 7. razreda

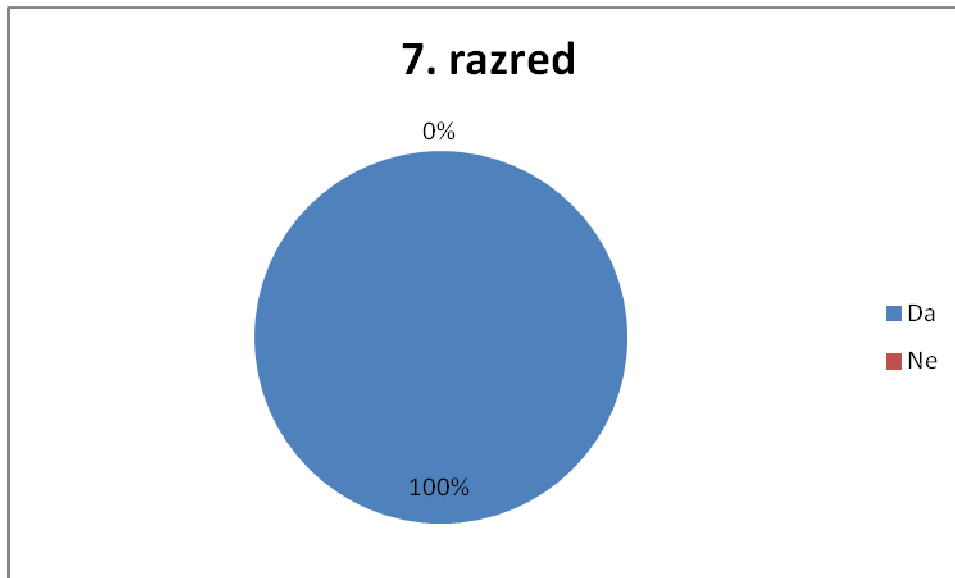


Graf 20: Odgovori, če osebnost vpliva na pojav depresivne motnje v 9. razredu

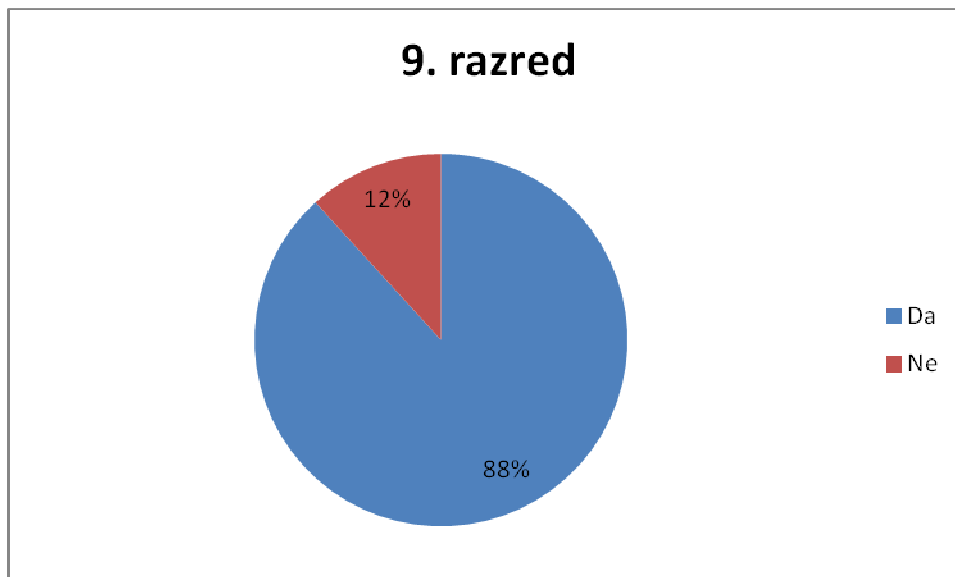
Vprašanje 2: Meniš, da se človekova osebnost z leti spreminja?

x	Da	Ne	Skupaj
7. razred	13	/	13
9. razred	15	2	17

Tabela 11: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja



Graf 21: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja v 7. razredu

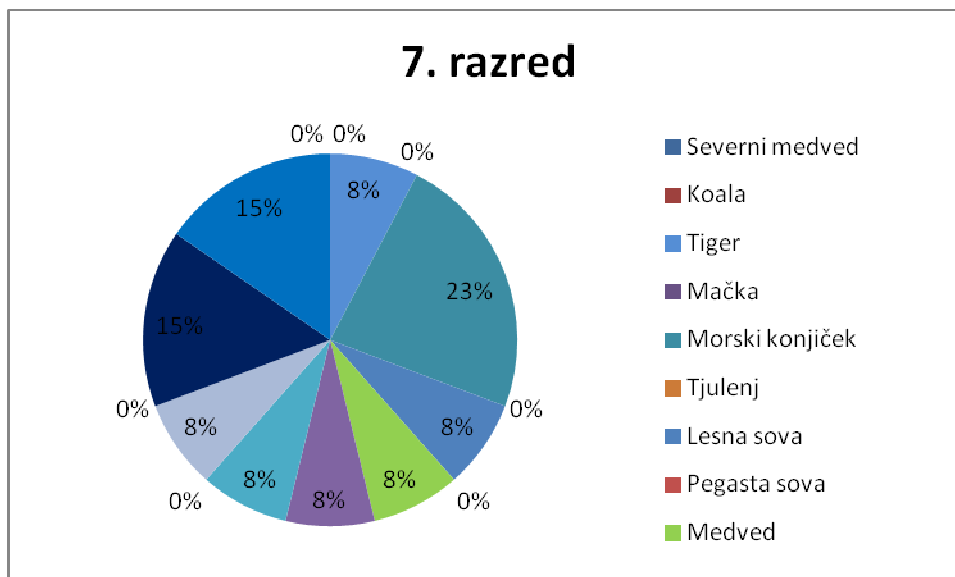


Graf 22: Odgovori, če se človekova osebnost z leti spreminja v 9. razredu

Vprašanje 3: Kakšna je tvoja osebnost?

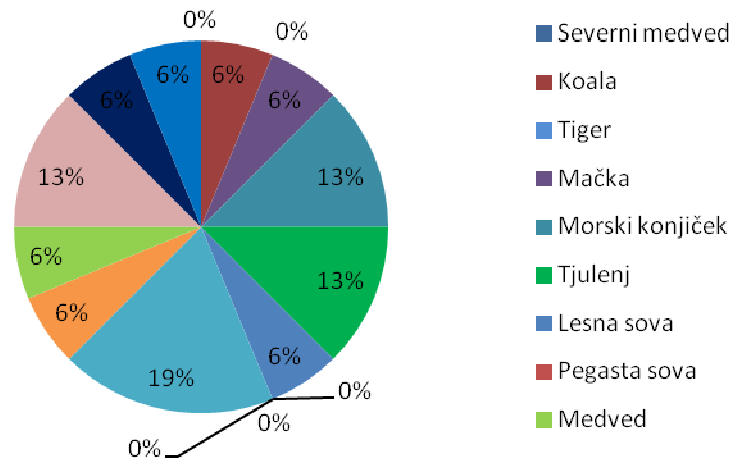
X	7. razred	9. razred
Severni medved	0	0
Koala	0	1
Tiger	1	0
Mačka	0	1
Morski konjiček	3	2
Tjulenj	0	2
Lesna sova	1	1
Pegasta sova	0	0
Medved	1	0
Plišasti medvedek	1	0
Panter	1	3
Lev	0	1
Delfin	1	1
Oranžna klovnska ribica	0	2
Sokol	2	1
Orel	2	1
Skupaj	13	17

Tabela 12: Kakšna je tvoja osebnost?



Graf 23: Kakšna je tvoja osebnost?
Odgovori 7. razreda

9. razred

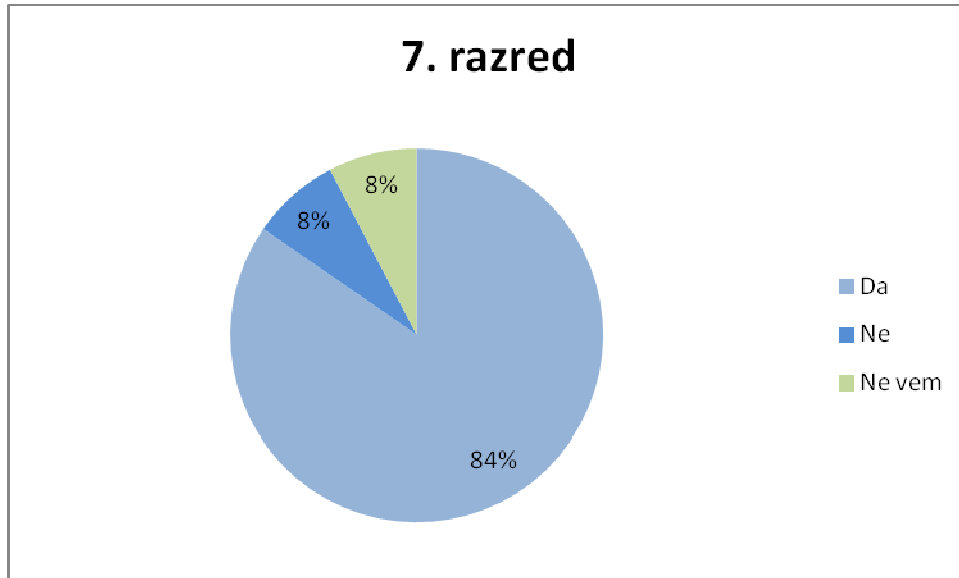


Graf 24: Kakšna je tvoja osebnost?
Odgovori 9. razreda

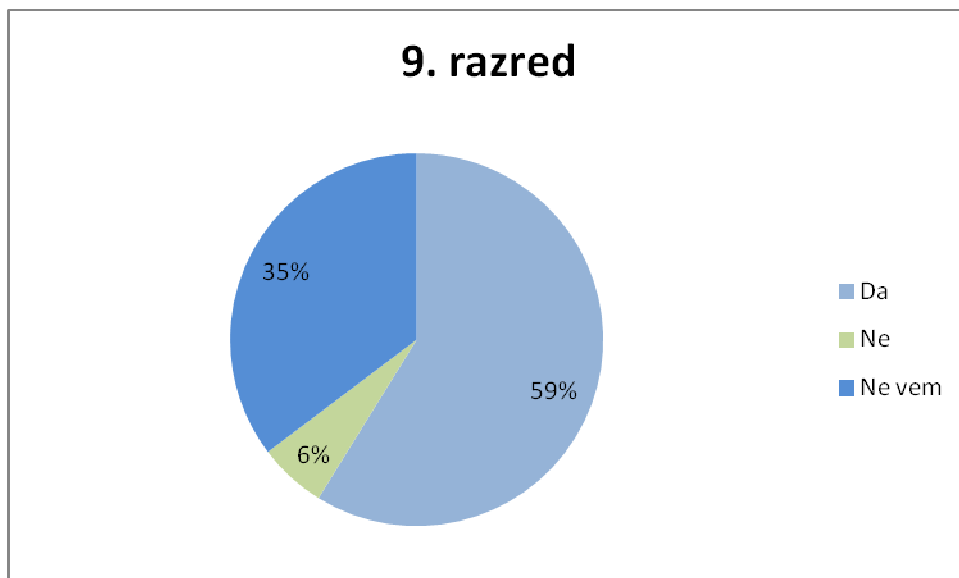
Vprašanje 4: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?

x	Da	Ne	Ne vem	Skupaj
7. razred	11	1	1	13
9. razred	10	1	6	17

Tabela 13: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?



Graf 25: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?
Odgovori 7. razreda



Graf 26: Ali se tvoja osebnost ujema z rezultati?
Odgovori 9. razreda

6. Intervjuji

Oseba 1

Tvoja trenutna starost? Skoraj 15.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 14.

Na kakšen način si to storila? Z britvico.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Ker sem imela občutek, da so vsi boljši od mene, da me noben nima rad, da sem nula.

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Ne, ker sem takoj začela obiskovati psihologinjo.

Kakšni so bili tvoji občutki, ko si to storila? Mislila sem, da se bom počutila bolje, ampak se nisem.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji...)? Nekaj prijateljev.

Kakšen je bil njihov odziv? Bili so presenečeni, ker se je vsem zdelo da imam popolno življenje.

Ti je kdo skušal pomagati? Da.

Opiši to pomoč. Začeli so me prepričevati, da je moje početje nesmiselno in da se da moje težave rešit na drugačen način.

Meniš, da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe?

Predvsem zaradi tega.

Si oz. še skrivaš rane? Niso več vidne.

Obžaluješ to početje? Zelo.

Se sramuješ samopoškodb? Ne, ampak vseeno nočem, da kdo izve.

Meniš da oseba, ki izvaja to početje potrebuje strokovno pomoč? Da.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Ne več.

Si želiš, da bi prenehala s tem početjem? Sem že, na srečo.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Čeprav se zdi, da si sam na svetu, da te noben ne razume in ne mara temu ni tako, obstajajo ljudje, ki te imajo radi točno takšnega kot si!

Oseba 2

Tvoja trenutna starost? 14.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 12.

Na kakšen način si to storila? Z žiletko, jemanje tablet.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Tukaj je ogromno dejavnikov: slaba samopodoba, občutek ničvrednosti, pojav depresije, izguba oseb, ki ti ogromno pomenijo, pritiski s strani družine in vrstnikov. In maltretiranje.

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Da, postajalo je vedno huje.

Na koncu je prišlo tudi do poskusa samomora.

Kakšni so bili tvoji občutki, ko si to storila? Dejansko tega ne gre opisati oz. nekdo drug ne more tega razumeti. Navzven se kaznuješ za tisto, kar občutiš navznoter.

Pred tem se počutiš prazno, ničesar ne občutiš, ker si se navadil vsa čustva potisniti na stran. Ko to storiš, dobiš občutek, da imaš kontrolo nad vsemi situacijami, ki te morijo in zaveš se, da si še vedno živ. Dobiš občutek sreče in se ob tem sprostiš, da si to storil, da si kaznoval sam sebe za svojo nesposobnost, da bi naredil karkoli prav. A zatem se vrne vsa tista jeza, vsi tisti dvomi in je samo huje.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji...)? Da.

Kakšen je bil njihov odziv? Želeli so mi pomagati, krivili so sami sebe.

Ti je kdo skušal pomagati? Da, ampak mislim, da ne glede na to karkoli naredi nekdo drug zate, se moraš sam odločiti, da želiš okrevati, poiskati moraš spet voljo do življenja in nekaj narediti sam zase.

Opiši to pomoč. Želeli so se pogovoriti z menoj, a sem vedno zavrnila. Na koncu sem sama prosila za obisk pri psihologu, ker nisem želela, da se vse skupaj ponovi.

Meniš da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe? Da.

Si oz. še skrivaš rane? Ne, zdaj več ne, čeprav nekaj časa sem.

Obžaluješ to početje? Ne, ker mislim, da sem se nekaj naučila iz tega.

Se sramuješ samopoškodb? Ne več. So en del, ki me spominja na nekaj kar je bilo in vem koliko časa, truda in sploh lastne volje sem vložila v to, da bi si pomagala.

Čeprav zdaj, par mesecev kasneje še vedno ni vse popolnoma boljše.

Meniš, da oseba, ki izvaja to početje potrebuje strokovno pomoč? Definitivno, najboljša bi bilo že od samega začetka, da se dejanja ne stopnjujejo.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Ne, par mesecev sem že »čista«.

Si želiš, da bi prenehala s tem početjem? Na srečo sem že, čeprav še vedno pridejo trenutki skušnjave, ki jih je zelo težko premagati.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da, več.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Ključ v tem, da si pomagaš, je, da vztrajaš. Moraš ostati močen, ker drugače ni nobene možnosti, da bi ti uspelo.

Začni se ukvarjati s športom, ustvarjaj, naredi kakšno dobro delo. Skušaj razčistiti

stvari in čeprav ti bo morda težko, prosi za pomoč. Samo vztrajaj in skušaj sprejeti sam sebe takšnega, kot si. Bo trajalo, a na koncu se splača ves ta trud.

Oseba 3

Tvoja trenutna starost? 14.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 12.

Na kakšen način si to storila? Rezanje in tablete.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Težave same s seboj, zavračanje družbe ...

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Da.

Kakšni so bili tvoji občutki, ko si to storila? Olajšanje.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji ...)? Da, obojni.

Kakšen je bil njihov odziv? Razočaranje, skrb.

Ti je kdo skušal pomagati? Da, obojni.

Opiši to pomoč. Pogovarjanje, več skupaj preživetega časa.

Meniš da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe? Ne.

Si oz. še skrivaš rane? Ne.

Obžaluješ to početje? Ne.

Se sramuješ samopoškodb? Da.

Meniš da oseba, ki izvaja to početje, potrebuje strokovno pomoč? Da.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Ne.

Si želiš da bi prenehala s tem početjem? Sem že.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Če že to počne, naj sam prevzame vso odgovornost, saj je težava v njem in ni potrebno vsega stresati nad drugimi.

Oseba 4

Tvoja trenutna starost? 14.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 11 ali 12.

Na kakšen način si to storila? Ne spomnim se.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Prepirljivost bližnje osebe.

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Da.

Kakšni so bili tvoji občutki, ko si to storila? Dejansko tega nisem želela početi, a je bilo že podzavestno.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji...)? Da, vedo prijatelji in družina.

Kakšen je bil njihov odziv? Vsi so mislili, da je njihova krivda.

Ti je kdo skušal pomagati? Da.

Opiši to pomoč. Hoteli so, da se pogovorim z njimi.

Meniš da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe? Da.

Si oz. še skrivaš rane? Ne.

Obžaluješ to početje? Ja.

Se sramuješ samopoškodb? Ne.

Meniš da oseba, ki izvaja to početje, potrebuje strokovno pomoč? Da.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Ne več.

Si želiš da bi prenehala s tem početjem? Ne počnem več tega.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Ni vredno, da si karkoli narediš, ker ti bo na koncu žal, ampak se tega še ne zavedaš.

Oseba 5

Tvoja trenutna starost? 14.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 12.

Na kakšen način si to storila? Rezala sem se z britvico, jemanje tablet.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Občutek ničvrednosti, da so vsi boljši od mene, zdelo se mi je, da sem sama v vsem in da se mi ne dogaja nič dobrega.

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Da.

Kakšni so bili tvoji občutki, ko si to storila? Zdelo se mi je, da sem s tem vse rešila, da so vse težave izginile.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji...)? Da, vsi.

Kakšen je bil njihov odziv? Vsi so bili šokirani, menili so, da potrebujem strokovno pomoč, želeli so mi pomagati, tolažili so me.

Ti je kdo skušal pomagati? Da.

Opiši to pomoč. Kolegica me je poklicala pred spanjem, če sem potrebovala pomoč, sem se lahko obrnila na bližnje, spodbujali so me pri reševanju problemov.

Meniš da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe? Da.

Si oz. še skrivaš rane? Ne.

Obžaluješ to početje? Da.

Se sramuješ samopoškodb? Ne.

Meniš da oseba, ki izvaja to početje, potrebuje strokovno pomoč? Da.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Ne.

Si želiš da bi prenehala s tem početjem? Ne počnem več tega.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Da.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Nič ni vredno tega, da bi poškodoval sam sebe in s tem ničesar ne rešiš, ker narediš samo škodo in stanje poslabšaš.

Oseba 6

Tvoja trenutna starost? 14.

Koliko si bila stara, ko si si zadala prve samopoškodbe? 12.

Na kakšen način si to storila? Rezanje.

Zakaj si to storila oz. kakšni so bili vzroki, ki so te pripeljali do tega? Zaradi depresije.

So se načini in samo samopoškodovanje stopnjevali? Da.

Kakšni so bili tvoji občutki ko si to storila? Občutek sprostitve, počutila sem se bolje.

Ali za tvoje početje ve kdo od bližnjih (družina, prijatelji...)? Da.

Kakšen je bil njihov odziv? Starši so mi to početje prepovedali, prijatelji pa raje ne bi videli, da to počnem.

Ti je kdo skušal pomagati? Da.

Opiši to pomoč. Pogovoriti so se želeli z menoj.

Meniš da so se prve samopoškodbe pojavile tudi zaradi slabe samopodobe? Da.

Si oz. še skrivaš rane? Da.

Obžaluješ to početje? Ne.

Se sramuješ samopoškodb? Morda.

Meniš da oseba, ki izvaja to početje potrebuje strokovno pomoč? Da.

Ali si še vedno zadajaš samopoškodbe? Da.

Si želiš da bi prenehala s tem početjem? Ne.

Poznaš še kakšnega samopoškodovalca? Ne.

Imaš kakšen nasvet za drugega samopoškodovalca? Če je pred kratkim začel, mu predlagam naj neha, saj bo vedno huje. Naj preizkusi preusmeriti svojo pozornost in poišče druge načine za sprostitvev jeze in potrtosti.

7. Ugotovitve

Prvo postavljeno hipotezo (vsi vprašani ob navedbi besed (depresija, samopoškodovanje, samomor) začutijo negativna čustva) lahko potrdim, saj noben ni s svojimi besedami napisal, da občuti srečo, zadovoljstvo ali kakršnokoli pozitivno čustvo.

Prav tako se je moje predvidevanje, da več kot polovica vprašanih pozna osebo z depresivno motnjo in/ali samopoškodovalnim vedenjem izkazala za pravilno, saj v 7. razredu takšno osebo pozna 62 % učencev, v 9. razredu pa 59 %.

Trditev, da ima več kot polovica vprašanih do oseb z depresivno motnjo/samopoškodovalnim vedenjem zadržan odnos se je izkazala za napačno, saj bi v 7. razredu tako ravnalo 31 % učencev, 69 % pa bi osebi pomagalo po vseh svojih močeh. Trditev se je tudi v 9. razredu izkazala za napačno, ker bi osebo ignoriralo 35 %, preostalih 65 % učencev pa bi ji pomagalo.

Z analizo šestih intervjujev z učenkami, lahko potrdim svojo četrto hipotezo - večina prvih samopoškodb nastane zaradi slabe samopodobe. 18 % vprašanih se s to trditvijo ne strinja, preostalih 83 % pa jo je potrdilo.

Peta trditev se je izkazala za pravilno - najpogostejši način zadajanja samopoškodb je z uporabo žiletke oz. britvice. Potrdilo jo je 100 % vprašanih.

Moja domneva, da manj kot polovica vprašanih meni, da je ponavljanje motnje ter samopoškodovalnega vedenja možna je zavržena, ker v 7. razredu 77 % vprašanih meni da obstaja možnost ponovitve, 23 % pa ji nasprotuje. V 9. razredu meni 100 % vprašanih, da se lahko motnja in vedenje ponovita.

Sedma hipoteza (več kot polovica vprašanih meni, da je ozdravitev možna) se je izkazala za pravilno. V 7. razredu je 100 % odgovorov pritrdilnih, v 9. razredu 76 % pritrdilnih, 24 % pa negativnih.

Moje predvidevanje, da več kot polovica vprašanih meni, da se človekova osebnost skozi leta spreminja je potrjena. Saj je v 7. razredu tako odgovorilo 100 % vprašanih, v 9. razredu pa 88 % učencev.

8. Zaključek

Ko sem se lotila pisanja naloge, se nisem zavedala, da se bom toliko naučila o samem človeku. Prav tako je naloga bila zahtevna zato, ker sem se sama soočala z vsemi obravnavanimi težavi in vem kako zelo vpliva na človekovo kakovost življenja. Želim si le, da bi se mnenje in pogled same družbe spremenil, da bi se ljudje začeli zavedati, da če nekomu pomagajo nič ni narobe. Ravno zato, ker tega ne storijo, ker ne pokažejo drugemu človeku, da v stiski ni sam, bi lahko spremenilo celotno situacijo. Zavedam se, da v moji raziskovalni nalogi ni ničesar še do zdaj neugotovljenega, a upam, da ko jo bo nekdo prebral, da bo vsaj malo bolje razumel depresivno motnjo in samopoškodovalno vedenje.

9. Priloge

Obe priloge sta bili uporabljeni v drugi delavnici: Človekova osebnost. Prva priloga je kviz, ki so ga učenci reševali, da so ugotovili kakšna je njihova osebnost. Druga priloga so opisi, ki so delno prepisani iz knjige Davida Hodgsona, Izziv: Praktični priročnik za mladostnike: stopnice do samozavesti.

Priloga 1:

Na vprašanja so odgovarjali tako, da so izbrali črko nad opisom, ki jih bolje opiše.

Vprašanje 1:

- E - Razmišljam na glas. Rad imam razgibano dogajanje. Rad hitro reagiram. Sem dober govornik. Rad povem svoje mnenje.
- I - Razmislim preden kaj rečem. Rad imam mir. Rad sem previden. Sem dober poslušalec. Svoje misli zadržim zase.

Vprašanje 2:

- S - Iščem dejstva. Iščem podrobnosti. Posvečam se temu, kar že deluje. Rada uporabim to, kar sem se naučil/a. Sem bolj praktična/praktičen in razumna/razumen.
- N - Iščem možnosti. Rad/a ugotavljam, kaj nekaj pomeni. Posvečam se temu, kako lahko spremenim stvari. Rad/a se učim novih veščin. Sem bolj sanjaška/sanjaški in domiseln/a.

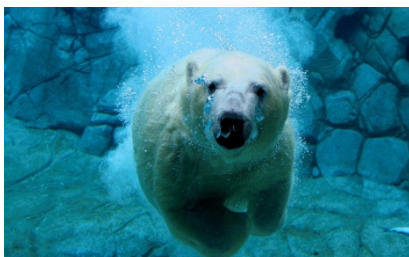
Vprašanje 3:

- F - Sledim svojemu srcu. Vprašam se: "Kako bo to vplivalo na ljudi?" Rad/a ugajam ljudem. Pohvale so pomembne. Previden/na sem pri izražanju stvari, ki bi lahko koga užalile.
- T - Sledim svojemu razumu. Vprašam se: "Ali je to prava odločitev?" Rad/a imam pravila in načela. Pomembneje je opisati dejansko stanje. Zlahka sprejemam kritike in jih dajem.

Vprašanje 4:

- J - Rad/a načrtujem in organiziram stvari. Rad/a sprejemam odločitve. Zaključek mi je ljubši del opravila. Seznanam se mi kar pri srcu. Rad/a imam urejene in čiste stvari.
- P - Rad/a opazujem, kako se stvari iztečejo. Rad/a imam odprte možnosti. Začetki so najboljši. Seznamov raje ne uporabljam. Nered me ne moti.

Priloga 2:



1. Severni medved - ISTJ

Severni medvedi so močni in odločni. Radi izpopolnjujejo svoje sposobnosti, ki jih izbrušene uporabljajo celo življenje. Veliko časa preživijo sami in so srečni v lastni družbi. So zanesljivi, zvesti in odgovorni. Včasih pridejo do prehitrih zaključkov.

Prednosti: Dobri so pri načrtovanju časa izvedbe opravil. Lahko delajo mirno in nepretrgoma, dokler opravilo ni opravljeno. Držijo se načrtov in se hitro odločajo. Radi analizirajo in postavljajo stvari v logično zaporedje.

Kot najstniki: Običajno so bolj odrasli kot sami odrasli. Cenijo svojo neodvisnost, zasebnost in osebni prostor. Morda bi se lahko naučili biti bolj občutljivi do drugih ljudi v pogovoru, bili bolj odprti do novih idej in novih načrtov opravljanja stvari.

Kot fant/punca: Običajno so bolj praktični, zvesti in občutljivi kot pa romantični in spontani. Radi imajo stanovitnost in odnos z jasno določenimi pravili in vlogami. Partnerju bodo povedali kaj mislijo o razmerju in od njega pričakujejo.

Področja dela: Organizacija, okoljske storitve, botanika, letalska posadka, meritve, pravo, administracija, menedžment,...



2. Koala – ISFJ

Koale so priljubljene in tople živali. Rade imajo varnost in zaščito svojih družin, so zvesti ljudem okoli sebe in skrbijo zanje. So močni in odločni, ko branijo svoja stališča. So praktični, skromni in imajo veliko skrb za druge. So dobri poslušalci. Včasih mislijo, da se bo

zgodilo najhujše.

Prednosti: Potrpežljivi so z ljudmi in podrobnostmi. Znajo pritegniti pozornost na majhna dejstva. So priljubljeni, toda redko izpostavijo svoja stališča, razen če jih kdo vpraša po njih. Se hitro odločajo, so dobri pri načrtovanju in razporejanju svojega časa. Vsaki stvari se posvetijo popolnoma, dokler ni dokončana.

Kot najstniki: Ljudje jih vidijo prijazne in tihe. So realisti s trezno glavo, spoštujejo tradicijo in avtoriteto. So lahko prezrti in podcenjujejo sami sebe. Lahko bi se malo bolj sprostili in zabavali.

Kot fant/punca: So zvesti, ljubeči in zanesljivi. Gredo preko sebe, da bi podprli partnerja. Včasih so preveč prijazni in si s tem škodijo.

Področja dela: Finančne storitve, socialno delo, frizerstvo/kozmetika, negovanje, zobozdravstvo,...



3. Tiger – ISTP

Redko spoznamo osebo z osebnostjo tigra. So močni, odločni, samozavestni in drzni. Predvsem so analitični

in neodvisni. Znajo analizirati situacije in se postaviti za svoja prepričanja. Včasih imajo čustvene izpade in razpoloženjska nihanja.

Prednosti: Mirno in vztrajno lahko opravljajo več stvari hkrati. Dejstva skrbno organizirajo, branijo svoja prepričanja, četudi se drugi ne strinjajo z njimi. So prilagodljivi in potrpežljivi.

Kot najstniki: So odkriti in realisti z dobro mero zdrave pameti in veliko ljubezni do življenja. Človeku povedo svoje mišljenje in zaradi tega se včasih zdijo trmasti in svojeglavi. Lahko bi le malo bolj upoštevali osebne potrebe in čustva prijateljev ter izrazili kritiko, ko je res potrebno.

Kot fant/punca: Običajno je čas zabavno preživljati z njimi, čeprav so včasih preveč odkriti in izražajo mnenja za lastno dobro.

Področja dela: Raziskovanje, pravo, vojska, upravljanje transporta, trgovski standardi, snemanje, fotografiranje prostoživečih živali in rastlin, umetnost.



4.Mačka – ISFP

Zelo radi raziskujejo svet. So priljubljeni in prijazni, čeprav veliko časa raje preživijo sami s seboj. Ljudi znajo pripraviti do tega, da se počutijo cenjene in vključene. Učijo se iz svojih napak in se znajo zabavati. Čeprav včasih postanejo trmasti, svojeglavi

in kritizirajo vse po vrsti.

Prednosti: Znajo uživati v danem trenutku. Se zlahka prilagajajo in spremenijo svoje načrte. So sočutni in previdni pri ravnanju z dejstvi. Zavedajo se prednosti in prepričanj drugih ljudi.

Kot najstniki: Običajno jim je zelo blizu družina in misel na odhod od doma jih hitro vznemiri. Pogosto zbirajo kakovostne stvari. So dobri poslušalci, praktični, ljubeči in odprti. So zvesti prijatelji. Lahko bi se le naučili, da morajo sprejeti odločitev, čeprav bo vznemirila druge ljudi.

Kot fant/punca: Z njimi je zabavno preživljati čas, čeprav so velikokrat raje sami. Radi se udeležujejo hobijev, skupnih aktivnosti s partnerjem, ki vključujejo veliko gibanja in preživetega časa na prostem.

Področja dela: Ekologija, arhitektura, umetnost, promocije, kmetijstvo, gradbeništvo, delo z mladimi, skrbništvo, rokodelstvo, improvizacija, delo z živalmi,...



5. Morski konjiček - INFJ

So globoki, tihi in ustvarjalni ljudje. So zelo skrbni, ljubeči in edinstveni. Probleme rešujejo z domišljijo in navdušenjem. Opravijo stvari do konca, so ljubeči, ustvarjalni in dobri poslušalci. Drugače se zlahka vznemirijo in razjezijo. Včasih preveč pijejo, jedo ali

telovadijo.

Prednosti: Zanima jih zamisel za nalogo, zlasti njen učinek na ljudi. Potrpežljivi so z zapletenimi situacijami in probleme rešujejo s svojo domišljijo. Se hitro odločajo, se držijo načrtov in zlahka prepričajo druge.

Kot najstniki: Ko dajejo vse od sebe, so pravi navdih za vse ostale. So dobri učenci in uživajo v šolskih dejavnostih. Radi ugajajo drugim in so perfekcionisti. Včasih si nartijo več pritiska, kot bi jim bilo treba.

Kot fant/punca: Običajno so romantični, ljubeči in enako pričakujejo od svojega partnerja. Ljudje jih vidijo kot globoke in zmožne silnih čustev, vendar če hočejo so lahko prav zabavni.

Področja dela: Delo v knjižnici/na informacijah, novinarstvo, zgodovina, psihologija, družbene vede, mentorstvo, svetovanje, zastopništvo, znanost (fizika/življenje),...



6. Tjulenj – INFP

Ti ljudje so ustvarjalni, skromni, prijazni, igrivi in v oporo svoji družbeni skupini. So tihi in previdni, sploh takrat ko se odločajo. Znajo pripraviti ljudi do tega, da se počutijo cenjene in vključene. So domiselni, dobri poslušalci, ljubeči in prilagodljivi. Se znajo zabavati, čeprav so včasih trmoglavci in začnejo kritizirati.

Prednosti: So polni navdušenja, radi se učijo novih sposobnosti. Zavedajo se vrednot in prednosti drugih ljudi. Zlahka prepričajo druge, probleme rešujejo z domišljijo, se prilagajajo. Skušajo razumeti, pomagati in podpirati druge ljudi. Zanimajo jih naloge z učinkom na ljudi.

Kot najstniki: Imajo močne notranje vrednote in prepričanja po katerih radi živijo- zato jih drugi vidijo kot globoke in kompleksne. Imajo tesne odnose z le nekaj prijatelji, ne z krogom znancev. Po naravi zavračajo upoštevanje pravil.

Kot fant/punca: So zelo romantični, ljubeči in enako pričakujejo od partnerja. So bolj občutljivi na kritike, zato pazite kako jih izrazite.

Področja dela: Psihologija, jeziki, zgodovina, družbene vede, politika, lingvistika,...



7. Lesna sova – INTP

Ti ljudje so običajno inteligentni, odločni in modri-s temi lastnostmi si prislužijo spoštovanje drugih. Znajo dobro analizirati situacije in braniti svoja prepričanja. Ko so slabe volje imajo čustvene izpade, razpoloženska nihanja in se prerekajo zaradi

nepomembnih podrobnosti.

Prednosti: Mirni, vztrajni opravljajo več stvari hkrati. Zanima jih teorija, ki jo je mogoče preizkusiti in tudi dokazati. So zelo pozorni na podrobnosti. Stvari vedno analizirajo.

Kot najstniki: So neodvisni, tihi in prilagodljivi globoki misleci. Neradi trpijo bedake in lahko vznejevoljijo ljudi, ki mislijo, da so hladni, toda njihova pozornost je usmerjena v bistvo problema. Naučiti se morejo edino ceniti mnenje drugih ljudi.

Kot fant/punca: Običajno delijo s svojim partnerjem svoje zamisli, strasti in prepričanja. Nove stvari radi preizkušajo skupaj. Lahko so zelo samokritični.

Področja dela: Biotehnologija, računalništvo, arhitektura, meritve, znanost, gradbeništvo, raziskovanje, pravo, ustvarjanje, izumljanje,...



8. Pegasta sova – INTJ

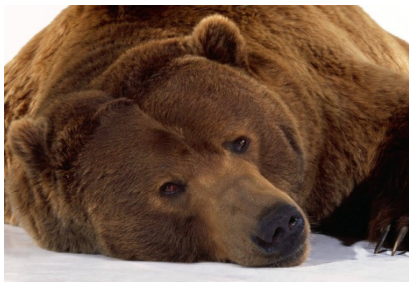
Sove so simbol inteligence, odločnosti in modrosti. Ti ljudje se posvečajo podrobnostim, da bi rešili probleme in ustvarili načrte za prihodnost. So logiki, ustvarjalni in odločni. Drugi jih spoštujejo, ker so dobri poslušalci. Učijo se iz svoji napak in se znajo zabavat. Zlahka se vznejevoljijo ali razjezijo. Takrat preveč jedo, pijejo ali telovadijo.

Prednosti: Radi rešujejo probleme in zanimajo jih zamisli, ki stojijo za nalogo. Stvari vedno postavljajo v logično zaporedje, držijo se načrtov in hitro sprejemajo odločitve. So dobri organizatorji in radi se naučijo novih sposobnosti. So zelo potrpežljivi.

Kot najstniki: Ko dajo vse od sebe, so zelo bistri, ustvarjalni in vizionarji z odločnostjo doseči zastavljen cilj. Ponosni so na svoje sposobnosti in ne marajo če jih kdo »gnjavi«. Lahko bi se le naučili upoštevati mnenja drugih ljudi in se ne prepirati za vsako malenkost.

Kot fant/punca: Običajno so precej samostojni, vendar se zdijo močnejši in stabilnejši, kot so v resnici. Radi delijo svoje zamisli, strasti in prepričanja s svojim partnerjem.

Področja dela: Izumljanje, organizacija, inženirstvo, biotehnologija, ekonomija, pravo, raziskave trga, meritve, programiranje, strategije,...



9. Medved – ESTJ

So močni, neposredni ljudje. Radi imajo dogajanje. Dobri so pri ugotavljanju, kaj se dogaja. Znajo stati za svojimi prepričanji. So samozavestni, logiki in odločni. Ko so slabe volje postanejo pretirano gospodovalni in zelo osebno vzamejo kritike.

Prednosti: Vedno se posvetijo izidom in rezultatom. Hitro in odločno komunicirajo. So realisti in zanesljivi. Nasprotovanju se hitro postavijo po robu. Z jasnim razmišljanjem lahko organizirajo dejstva in ljudi.

Kot najstniki: Prevzemajo nadzor in vodstvo. So zelo neposredni in skoraj vsako stvar naredijo preden razmislijo o občutkih in čustvih drugih ljudi. Naučiti se morajo bolj spoštovati mnenja drugih in ceniti njihove potrebe. Vsako stvar dokončajo.

Kot fant/punca: Običajno imajo radi nadzor. Radi vedo kakšen je njihov položaj, kam to razmerje vodi in to svojemu partnerju tudi povedo. So zvesti in zanesljivi.

Področja dela: Poslovni menedžment, pravo, poučevanje v šoli, trženje, računovodstvo, trgovec, sistemski analitik, zaščita, vodenje, nadzor,...



10. Plišasti medvedek – ESFJ

Do drugih ljudi so zelo topli in prijazni. So zvesti, organizirani in zelo klepetavi. Ob njih se ljudje počutijo cenjene in pomembne. So praktični, odločni in stvari opravijo do konca. Ko so slabe volje cepetaje vztrajajo pri svojem in prevzemajo nadzor nad vsako

stvarjo.

Prednosti: Spoštujejo pravila, tradicijo in vedo kaj se dogaja, zato sprejemajo dobre odločitve. Delujejo, komunicirajo hitro in odločno. So potrpežljivi s podrobnostmi in dobro organizirajo stvari. So dobri poslušalci in znajo prenesti bistvo sporočila.

Kot najstniki: So zelo skromni glede svojih dosežkov in so presenečeni glede tega kako so priljubljeni v družbi. Vedno skušajo ugoditi drugim in ob tem pozabljajo nase.

Kot fant/punca: Običajno so zelo zvesti, ljubeči ter dajejo podporo in zaščito. Nudijo stabilnost in strukturo v razmerju. So zelo družabni in prijazni. Radi preživljajo čas s partnerjem, družino in prijatelji.

Področja dela: Nega in medicinske terapije, administracija, odnosi z javnostmi, turizem, poučevanje, organiziranje konferenc, upravljanje s človeškimi viri,...



11. Panter - ESTP

So zelo samozavestni in neustrašni ljudje, ki obožujejo raznolikosti in dogajanje. Z njimi je zelo zabavno preživljati čas. Hkrati so realisti, logiki in prilagodljivi. Učijo se iz svojih napak. Včasih ko razmišljajo o svojih občutkih in čustvih se zmedejo in imajo visokoleteče misli, ampak ne vedo kako bi jih uspešno uresničili.

Prednosti: Dobri so v takojšnjem reševanju problemov. Komunicirajo odločno in hitro. Ne vznemirijo se hitro, ampak si mirno ogledajo situacijo in nato sprejmejo odločitev. Zlahka organizirajo dejstva in izrazijo svoja prepričanja, čeprav se drugi ne strinjajo z njimi.

Kot najstniki: Uživajo v svobodi in v pustolovščinah. Prepustijo se tveganjem in jo komu zagodejo. So priljubljeni, ker je z njimi zabavno in zanimivo preživljati čas. Velikokrat spreminjajo načrte in se prilagajajo drugim.

Kot fant/punca: Osrečuje jih podoben partner – v nasprotnem primeru se začnejo dolgočasiti. Potrebujemo veliko dogajanja in zabave. Imajo veliko idej, pri katerih so zelo odločni.

Področja dela: Inženirstvo, odrske umetnosti, promocije, geografija, varovanje ljudi in posesti, popravila, okoljevarstveni posli, vojska, arhitektura,...

12. Lev – ESFP



So izjemno družabni ljudje-veliko časa posvetijo svoji družini in svojim prijateljem. So elegantni, spretni, športni ljudje, ki so hkrati prilagodljivi, velikodušni in skrbijo za druge. So samozavestni, prijazni in strastni navdušenci. Velikokrat pomagajo ljudem in ob tem tudi upoštevajo njihova čustva.

Prednosti: So prijazni, znajo prenesti bistvo sporočila. Pritegnejo pozornost na majhne uporabne podrobnosti. Dobro vedo kaj se dogaja in se ob tem pridružijo drugim. So učinkoviti, lahko delajo več stvari hkrati in radi se učijo novih stvari,

Kot najstniki: Imajo strastno vnemo do življenja, čeprav bi lahko kritike sprejemali manj osebno. Zelo radi se zabavajo, ne marajo rutin in sovražijo spore. Skušajo vsem ugoditi.

Kot fant/punca: Uživajo v preživljanju časa s svojim partnerjem, ki se mu popolnoma predajo. So velikodušni s svojim časom in denarjem. So zvesti.

Področja dela: Izkopavanje kamnin, vojska, družbene vede, sociologija, šport, zgodovina,...



13. Delfin - ENFJ

So priljubljeni ljudje, ki jih odlikuje inteligenca, toplina, veliko vizije in karizma. Običajno imajo natrpane in zahtevne življenjske urnike. S svojo odločnostjo, prijaznostjo, prilagodljivostjo in ustvarjalnostjo znajo ljudi pripraviti do tega, da se počutijo ob njih cenjene in pomembne. A ko so slabe volje, trmoglavo vztrajajo pri svojem in skušajo prevzeti nadzor nad

vsako stvarjo.

Prednosti: Prijazni, priljubljeni in radi se učijo novih sposobnosti. Probleme rešujejo domiselno in iznajdljivo. Posvetijo se samo izvedbi opravila, da je to opravljeno kvalitetno.

Kot najstniki: Sodelujejo z drugimi in so prijazni. Ljudem so všeč njihovo sočutje, toplina in navdušenje. Ne znajo se ustaliti v eni stvari in večkrat bi se morali postaviti zase.

Kot fant/punca: So prijazni, skrbni in ljubeči. Močno si prizadevajo, da bi bilo njihovo razmerje močno, globoko in izpolnjeno. So zvesti in dobri poslušalci.

Področja dela: Psihologija, novinarstvo, pravo, odrske umetnosti, odnosi z javnostmi, medicinske znanosti, lingvistika, jeziki, pravo, poučevanje, družbene znanosti,...



14.Oranžna klovnska ribica

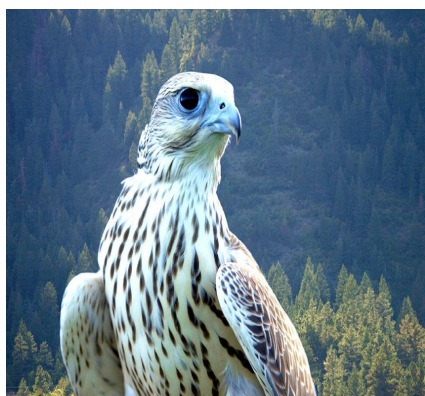
So energični, ustvarjalni in zaposleni. Vedno se domislijo novih načinov za reševanje problemov, pri katerih imajo radi pestro dogajanje. Ko so slabe volje jih skrbi njihovo zdravje, postanejo tihi in žalostni. Ob tem se počutijo ujete.

Prednosti: Stvari opravljajo zadnjo minuto. Probleme rešujejo z domišljijo in improvizacijo. Uživajo v pestrosti in razburljivem dogajanju. Lahko delajo več stvari hkrati. Velikokrat se prilagajajo in spreminjajo svoje načrte. Zanima jih zamisel, zlasti njen učinek na ljudi.

Kot najstniki: Sklepajo tesna prijateljstva. Iščejo svojo lastno identiteto in privlači jih izražanje samih sebe z gledališko igro, besedami in umetnostjo. Ne marajo, da jim nekdo govori kaj morejo narediti-to raje ugotovijo sami. Lahko bi se le naučili biti bolj orhanizirani, tako bi prihranili veliko časa.

Kot fant/punca: So romantični in to jim je tudi všeč na partnerju. Ker se zlahka začnejo dolgočasiti in hitro kaj odvrne njihovo pozornost so novosti in spremembe nujne.

Področja dela: Komplementarna medicina, poučevanje, domača literatura, jeziki, komunikologija, odrske umetnosti, psihologija, znanost (biološke/družbene),...



15.Sokol – ENTJ

So hitri z besedami in dejanji ter se bliskovito premikajo z ene zamisli na drugo. Se radi podajajo v nova doživetja. Se znajo prilagajati a ob tem so še vedno samozavestni, ustvarjalni in odkriti. Svoje mnenje povedo glasno in jasno, čeprav morda ni vsakomur všeč. Ko so slabše volje, jih skrbi zdravje, postanejo tihi in potrti. Hkrati se počutijo ujete.

Prednosti: Uživajo v pestrosti in dogajanju. So pozorna, zabavna in odkrita družba. Običajno jih bolj kot sama naloga zanima izid oz. rezultati. Lahko opravljajo več stvari hkrati.

Kot najstniki: So neposredni, odločni in avanturistični. Radi sprašujejo po pojasnilih zakaj je ta stvar ravno takšna. So priljubljeni, a do sebe so zelo strogi in kritični.

Kot fant/punca: Močno se trudijo, da bi naredili vtis na svojega partnerja, radi delijo svoje strasti z njim/njo. Odločno stojijo za svojimi pogledi, a s zelo zabavna družba.

Področja dela: Komunikologija, mediji, filozofija, menedžment, znanost, sistemska analiza, programiranje, odrske umetnosti, ustvarjalne umetnosti,...



16.Orel – ENTJ

Ti ljudje so rojeni voditelji, ki imajo vso oblast. Če imajo dobre zamisli, jim drugi z veseljem sledijo. So dobri analitiki, ki se postavijo za svoja prepričanja. So samozavestni, ustvarjalni in odkriti. Včasih pridejo časi, ko postanejo muhasti in niso prepričani o pravilnosti svojih občutkov. Ko si zadajo določen cilj,

ga tudi dosežejo.

Prednosti: Uživajo v dogajanju in pestrosti. Probleme rešujejo iznajdljivo in ustvarjalno. Zlahka prevzemajo nadzor nad situacijami in ljudmi. Sledijo načrtom in se hitro odločajo, brez da bi jih drugi ljudje videli kot šibke ali popustljive.

Kot najstniki: Pogosto so zelo zreli za svoja leta. Ko dajejo vse od sebe, so močni, razumski, samozavestni in razumski. Lahko so modri in spoštovane vodje. Morda bi lahko bili le malo bolj takti in razmislili o stvareh, brez brezglavega podajanja vanje.

Kot fant/punca: So izjemno zabavna družba, čeprav morda včasih utrujajo zaradi svojega zagona in odločenosti voditi in dosežati stvari.

Področja dela: Poslovno upravljanje, gradbeništvo, okoljske znanosti, znanost, samozaposlitev, kadrovanje, finančni in javni sektor, mediji, politika

10. Literatura

Knjižna:

Zbornik predavanj: XXII. srečanje pediatrov v Mariboru, 2012

David Hodgson, Izziv: Praktični priročnik za mladostnike: stopnice do samozavesti, Ljubljana, Karantanija, 2008

Dr. Tony Lake, Kako premagujemo žalost, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1988

Dr. Paul Hauck, Depresija, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1986

Matthew K. Nock, Understanding Nonsuicidal Self-Injury, American Psychological Association, 2009

Splet:

Depresija, <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/kaj-so-motnje-razpolozenja/70-depresija.html>, 14. 12. 2012

Boli – naj teče kri,
http://www.mb.sik.si/datoteke/struktura/Raziskovalne_naloge_2007/Samoposkodovane.pdf, 15. 1. 2013

Sam sebi največji agresor, <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/sam-sebi-najvecji-agresor/>, 12. 1. 2013

Depresija, http://projekti.gimvic.org/2011/2e/depresija_manca/, 15. 1. 2013

Depresija, <http://www.zdravniski-nasveti.net/?nStran=teme&tema=depresija&pog=index>, 10. 1. 2013