



SAMOPOŠKOD OVANJE

DELITEV

- **Stereotipno**
- **Površinsko/zmerno**
- **Resno**



Zmerno

- **Kompulzivno**

- **Impulzivno**



Kompluzivno

- Vključuje:

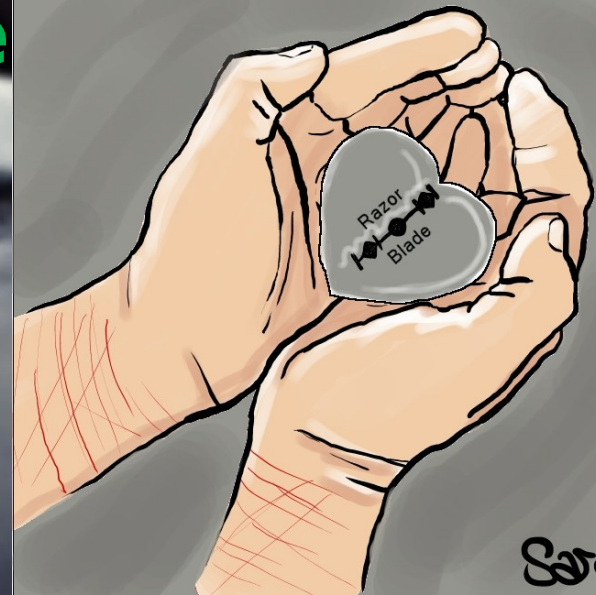
- I. Puljenje las

- II. Odstranjevanje kože

- Kaj?

- I. Preprečevanje slabe

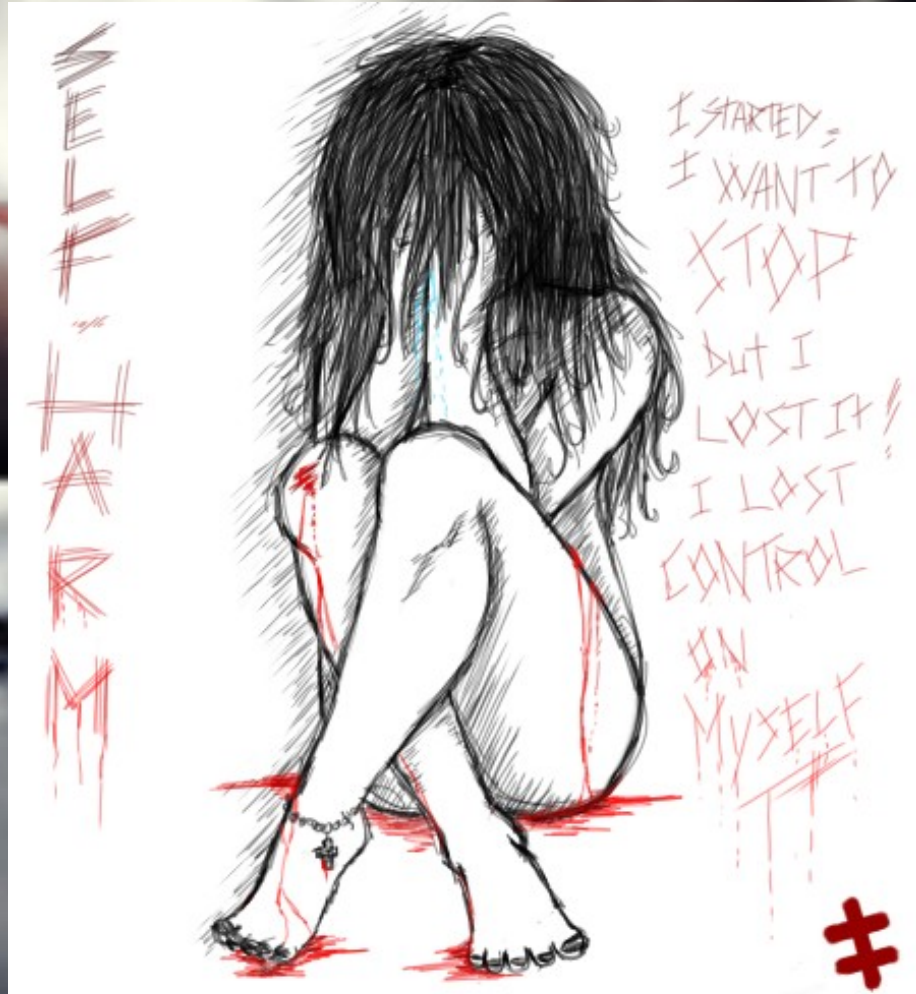
I don't **cut** because
I want to **DIE**,
I **cut** because
I want to **LIVE**.



Sarah 09

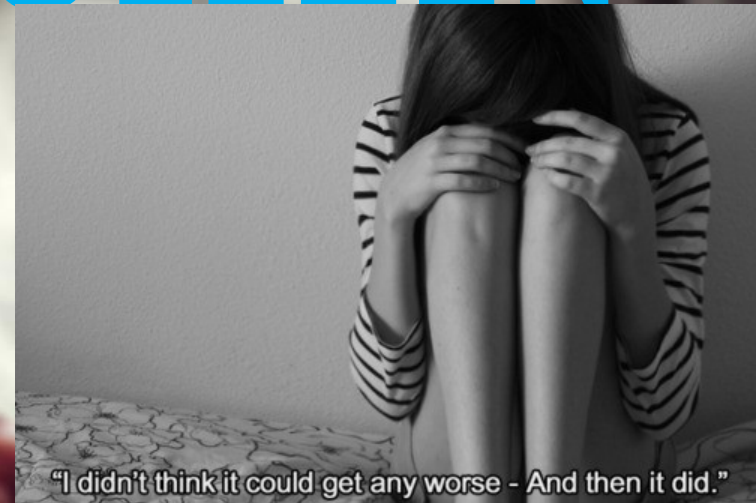
Impulzivno

- Opredeljevanje
- Razmišljanje



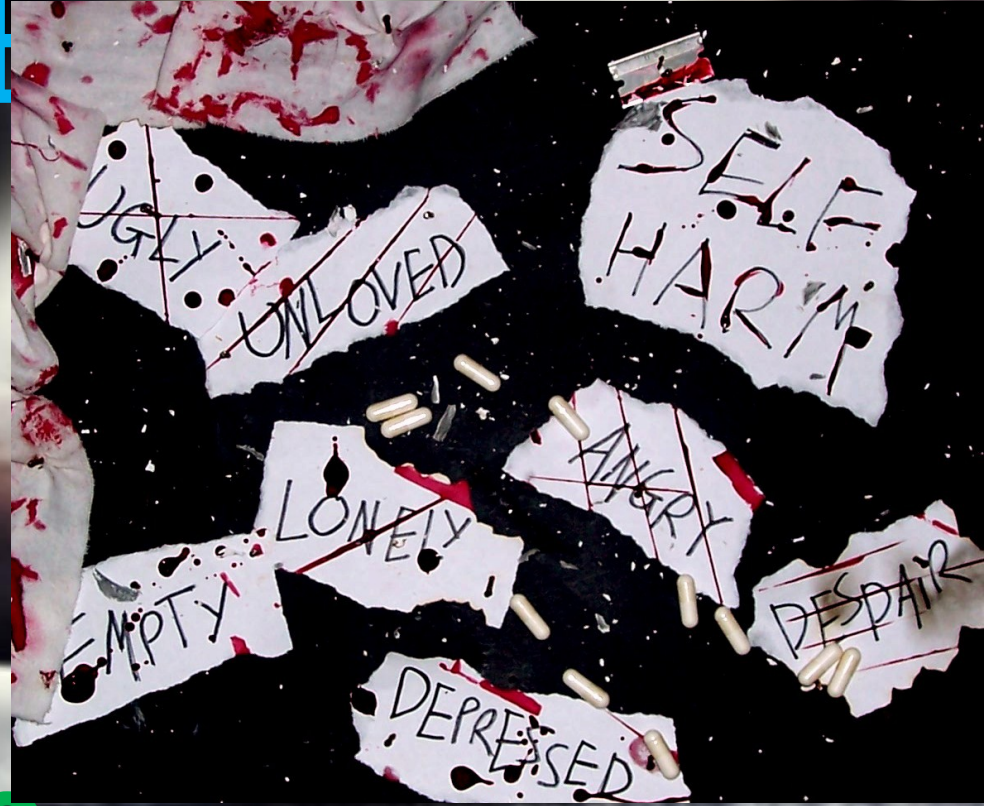
SIMPTOM=BOLEZEN

- Redno
- Ponavljajoče
- Pogosto razmišljanje
- Se zaveda dejanj



SAMOPOŠKODOVANJE

- Izvor
- Predstavlja
- Olajšanje
- Način
- Nadomestilo
- Iskanje pozornosti



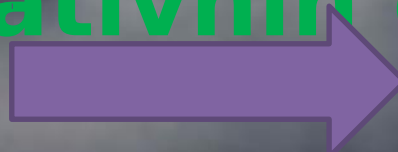
KDO?

- Ženske(75%)
- Ponotraniene osebe



PSIHIČNI KARAKTER

- Slaba samopodoba
- Občutljivost
- Vzdržanost
- Nesamozavest
- Sramežljivost
- Jeza
- Zbiranje negativnih občutkov





- Impulzivnost
- Načrtovanje
- Depresivnost
- Tesnobnost
- Premalo nadzora
- Izogibanje
- Nemočnost(šibkost)



MOTIVI

- Nizka samopodoba
- Osebna in družinska zgodovina
- Občutek krivde
- Osamljenost 



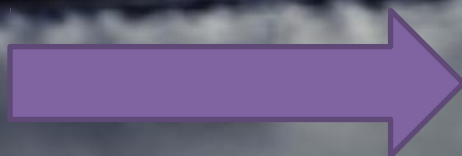
VEČ IN VEČ

- 1 na 1000
- Od 440 kar 13,9%
- Modno ravnanje
- Otroci-veliko
- Starši-malo
- Začetek: 7.-8. razred
- Največ: 15.-19. letom



METODE

- Špikanje
- Praskanje
- Udarjanje
- Grizenje nohtov
- Puljenje las
- Žganje
- Rezanje



Najpogostejša mesta

- Zunanja stran roke
- Stegna



BOLEČINA

- **10% močna bolečina**
- **23% malo bolečine**
- **67% ne čutijo**



POSLEDICE IN NEVARNOSTI

- Trajne brazgotine
- Izginejo
- Opazne
- Niso nevarne
- Samomor
- Medicinski zapleti
- Smrt



ZDRAVLJENJE

- **Ob potrebi**
- **24 ur prepovedano**



SAMOPOMOČ

- Preusmeritev pozornosti
- Pogovor
- Izogibanje samotnosti
- Dnevnik
- Risanje
- Ne ogrožanje zdravja



IF YOU KNEW I CUT MYSELF
WOULD YOU STILL LIKE ME?

- Zmanjšanje skušnjave
- Zmanjšanje napetosti
- Šport
- Zaposlitev rok
- Gospodinjska opravila
- Pismo
- Kratke zgodbe, pesmi





**KEEP
CALM
AND
STOP SELF
HARM**

Hvala za ogled!



**PLEASE
STOP
AND
DON'T
SELF HARM**



**KEEP
SMILING
AND HELP STOP
SELF
HARM**

**STOP!
SELF HARM**

**SELF
HARMING
IS
NOT
A JOKE.**



**KEEP
CALM
AND
DON'T SELF
HARM**



**KEEP
CALM
AND
STOP
SELF HARM**



**KEEP
CALM
AND
STOP
SELF HARM**