



Samopoškodovalno vedenje pri mladostnikih je resna tema. Pogosto gre za posledico čustvenih stisk, s katerimi se otrok ne zna spoprijeti. Kljub temu da samopoškodovanje ni vedno povezano s samomorilnimi nameni, je pomembno, da to vedenje prepoznamo in ukrepamo.

### Vzroki

- **Čustvena stiska.** Občutek osamljenosti, tesnoba, žalost, depresija ali izguba bližnje osebe. Telesna bolečina lahko prinese začasno olajšanje od čustvenih težav, ki jim otroci niso kos.
- **Klic na pomoč.** Nekateri s poškodbami sporočajo, da potrebujejo pomoč.
- **Vpliv vrstnikov ali socialnih omrežij.** Izpostavljenost podobnim vedenjem pri drugih.

### Kako ga prepoznamo?

- **Telesni znaki:** sveže odrgnine, vzporedne ureznine, stare brazgotine, opekline – predvsem na podlahteh in zapestjih, lahko tudi stegnih ali drugih delih telesa (običajno na delih telesa, ki jih otrok lahko zakrije z oblačili), krvavi madeži na oblačilih.
- **Spremembe v oblačenju:** nošenje dolgih rokavov ali hlač tudi ob toplem vremenu.
- **Čustvene spremembe:** izogibanje družbi, razdražljivost, izguba zanimanja za hobije.
- **Skrivnostnost:** otrok se zapira v sobo, izogiba se pogovorom o svojih čustvih.

### Kako postopamo?

- **Sočutje in podpora.** Ne obsojajte, ampak pokažite razumevanje. Povejte: »Skrbi me zate, rada bi ti pomagala.«
- **Odprt pogovor.** Sprašujte nežno, ne silite v priznanje, bodite do otroka iskreni in ga prosite, da je tudi on iskren do vas.

- **Vzpostavite varno okolje.** Odstranite predmete, s katerimi bi se lahko poškodoval.
- **Spodbujajte zdrave načine spoprijemanja s stresom.** Šport, glasba, umetnost, pisanje dnevnika, preživljanje prostega časa v krogu družine in/ali vrstnikov.
- **Iskanje strokovne pomoči.** O težavah spregovorite z otrokovim pediatrom, da se dogovorite, kateri so najustreznejši viri pomoči za otroka. Velikokrat se v obvladovanje težav in reševanje stisk vključi tudi šolska svetovalna služba.
- **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov.** Starši lahko pomoč poiščejo sami, za obravnavo ni potrebna napotnica izbranega zdravnika. Cilj obravnave je diagnostika in nudenje podpore in pomoči otroku in družini.
- **Koristne informacije in podpora so na voljo tudi na kriznih linijah in svetovalnicah** (npr. TOM – Telefon za otroke in mladostnike, spletni portal To sem jaz) ter pri spletnih podpornih skupinah.

### Kdaj k zdravniku?

Takoj kontaktirajte strokovnjaka, če:

- otrok poškoduje sebe redno ali hudo,
- izraža občutke brezupnosti ali želi umreti,
- kaže znake depresije (izguba apetita, motnje spanja, umik iz družbe – socialna izolacija).

Samopoškodovanje je klic na pomoč. Pomembno je, da starši reagirajo s sočutjem in otroku omogočijo podporo. Zgodnja pomoč lahko prepreči poslabšanje stanja in pomaga mladostniku najti zdrav način obvladovanja težav.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.