



# **Mladi u digitalnom vrtlogu užasa**

# **CYBERBULLYING**

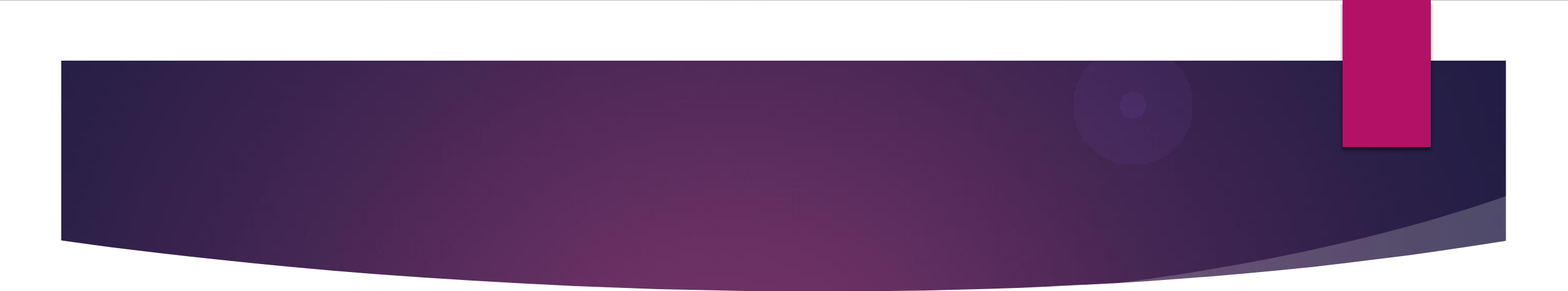
## NASILJE PUTEM INTERNETA

Mostar, lipanj, 2023.

dr. Anela Šušak

# Cyber nasilje

- ▶ Elektroničko nasilje
- ▶ Online nasilje
- ▶ Virtualno nasilje
- ▶ E-nasilje
- ▶ Digitalno nasilje

- 
- ▶ Cyber nasilje je zlostavljanje korištenjem digitalnih tehnologija
  - ▶ Može se događati na društvenim mrežama, platformama za dopisivanje i igranje igrica i mobilnim telefonima
  - ▶ Riječ je o ponašanju koje se PONAVALJA s namjerom zastrašivanja, izazivanja bijesa ili sramoćenja onih koji su na meti

# Cyber nasilje obuhvaća:

- ▶ Poticanje govora mržnje
- ▶ Napade na privatnost
- ▶ Uznemiravanje, uhođenje , vrijeđanje
- ▶ Širenje nasilnih i uvredljivih komentara
- ▶ Kreiranje stranica koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka

# Dijeli se na direktno i nasilje preko posrednika

- ▶ Razlikuje se od verbalnog i fizičkog jer se može vršiti kroz 24 h , pa kod djece ne prestaje ni kada odu iz škole
- ▶ Najveći broj žrtava je u razdoblju od 10-21 godine
- ▶ Oko 85% mladih navodi da je bar jednom sebe izložilo nekom od potencijalno rizičnih ponašanja na internetu
- ▶ Cyber prostor pogoduje i odraslim osobama koje provode nasilje nad djecom i mladima (seksualni predatori, pedofili, osobe uključene u trgovinu ljudima, vođe sekti...)

# Specifičnosti cyber nasilja

- ▶ Nasilnicima pruža anonimnost
- ▶ Mogućnost da žrtvu uznemiravaju 24 h dnevno, 7 dana u tjednu
- ▶ Žrtva može trpjeti veliku štetu, a ne imati mogućnost da se zaštiti, sakrije i pobjegne (i kada blokira nasilnika on je može uznemiravati preko drugog profila)
- ▶ Plasirane informacije se brzo šire i postaju trajne, s puno više publike i svjedoka
- ▶ Nasilnici često imaju osjećaj da ispred sebe nemaju osobu, sve je virtualno, usljed čega lako popuštaju sva moralna ograničenja i samokontrola
- ▶ Žrtva se može opetovano izlagati viktimizaciji vraćajući se na objavljeni sadržaj

# Cyber nasilje za posljedicu može imati ozbiljne psihičke, emocionalne, fizičke i socijalne povrede

- ▶ Psihičke i emocionalne: uznemirenost, napetost, ljutnja, bijes, razdražljivost, osjećaj neadekvatnosti, srama, izmjenjena slika o sebi, gubitak interesa, bezvoljnost, loša koncentracija
- ▶ Fizičke: promjene u ritmu spavanja, noćne more, izmjenjen apetit (naglo mršavljenje ili debljanje), iscrpljenost, pospanost, somatski problemi (glavobolje, problemi sa stomakom...)
- ▶ Socijalne: povlačenje, izoliranje, izbjegavanje odlazaka u školu, narušen ugled, odbacivanje, uzimanje opojnih droga

**SVE NABROJANO SU INDIKATORI CYBER NASILJA**



Sve ovo ukoliko se ne prepozna na vrijeme i osoba ne dobije adekvatnu pomoć i podršku može voditi u

- ▶ ANKSIOZNE POREMEĆAJE
- ▶ DEPRESIJU
- ▶ SUICIDALNE MISLI I IDEJE
- ▶ SAMOOZLJEĐIVANJE
- ▶ POKUŠAJE SAMOUBOJSTVA

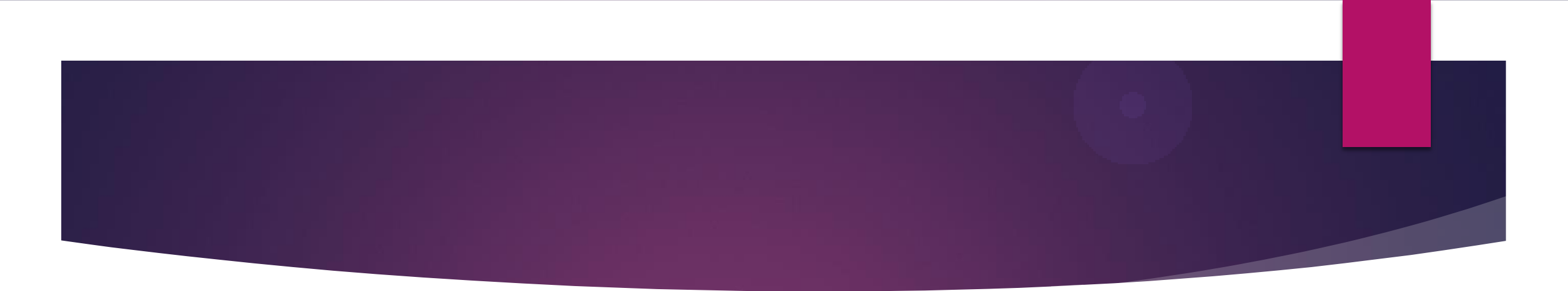


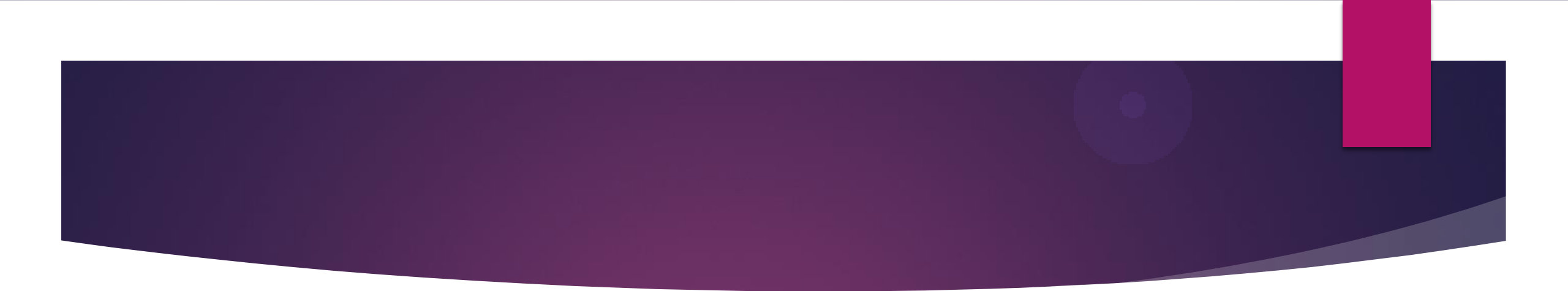
Što je zlostavljanje dugotrajnije vjerovatnost dugoročnih posljedica je veća.

Statistički podatci govore da:

- ▶ 20% žrtava izostaje iz škole da bi izbjegla maltretiranje
- ▶ 29% ima probleme s koncentracijom
- ▶ 22% osjeća simptome fizičke bolesti
- ▶ 20% ima problema sa spavanjem

Određeni postotak žrtava pokušava ili počinjuje samoubojstvo

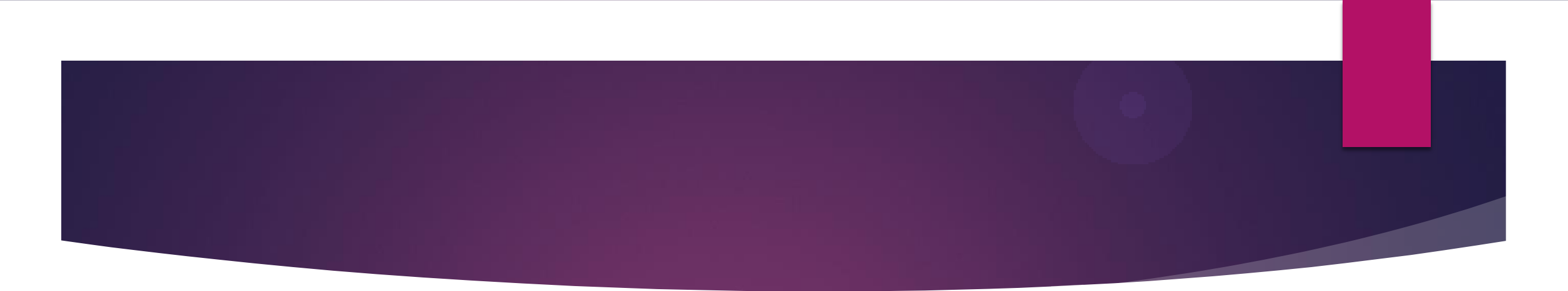
- 
- ▶ Jedan od konstruktora koji se mjere u istraživanjima žrtava i počinitelja je SAMOPOŠTOVANJE
  - ▶ Najniže samopoštovanje imaju oni koji su istovremeno i žrtve i počinitelji nasilja preko interneta
  - ▶ Žrtve osjećaju sram i krivnju te se smatraju inferiornima i manje vrijednima
  - ▶ Djeca i adolescentni su najviše ugroženi jer su u vremenu kada formiraju vlastitu ličnost
  - ▶ Djeca koja su proživjela bilo koji oblik nasilja u djetinjstvu u odrasloj dobi češće imaju psihička oboljenja

- 
- ▶ Adolescenti koji nisu naučili vještinu upravljanja emocijama u djetinjstvu u pubertetu bivaju izloženi frustracijama, bijesom ili strahom
  - ▶ „promatrači ili svjedoci“ su djeca koja nisu ni žrtve niti počinitelji zlostavljanja, i oni za posljedicu mogu imati strah i tjeskobu
  - ▶ Djeca koja „slijede vođu“ koji je nasilan, pomažući mu prilikom maltretiranja... ova skupina djece osjeća se nesigurno i tjeskobno, ali nema snage prekinuti začarani krug
  - ▶ Situacija je još besmislenija onda kada nema reakcije i djelotvornih postupaka za zaustavljanje takvih ponašanja

**Cyber nasilje, zločin koji zakon u BiH ne prepoznaje**

# OBRAZOVANJE JE SVE

- ▶ **Što djeca mogu napraviti:** nikada ne djeliti osobne informacije na internetu, nikada ne djeliti svoju lozinku s drugim osobama, ne objavljevati na internetu ništa što ne želimo da drugi vide, pažljivo birati prijatelje na društvenim mrežama, ne uključivati se u grupe, stranice ili aktivnosti za koje nema dovoljno informacija o sadržaju koji se tamo objavljuje, razgovarati s roditeljima ili osobama od povjerenja vezano za načine zaštite prilikom korištenja interneta, razgovarati s roditeljima o navikama prilikom korištenja intraneta, prednostima i nedostacima modernih tehnologija, obavjestiti roditelje o zaprimljenoj neprimjernoj poruci ili sadržaju, obavjestiti roditelje ili osobu od povjerenja prilikom sumnje da je netko žrtva cyber nasilja, ne pristati na djelenje i slanje vlastitih intimnih slika i videa, zadržati primljeni sadržaj kao dokaz, ne otvarati mailove koje šalje netko koga ne poznajete...

- 
- ▶ **Što odrasli mogu napraviti:** uspostaviti kvalitetan odnos pun povjerenja s djetetom , komunicirati sa djecom o njegovim aktivnostima, iskustvima, ponašanju u svakodnevnom i virtualnom svijetu, razgovarati s djetetom o njegovim navikama prilikom korištenja interneta, razgovarati s djetetom o internet stranicama , igrama i aplikacijama koje koristi, razgovarati s djetetom o tome koliko je važno promisliti prije slanja poruke i potaknuti ih da se zapitaju kako bi se oni osjećali da dobiju takvu poruku, uputiti djete na mjere zaštite i sigurnosti, ograničiti korištenje interneta na jedan ili dva sata dnevno, staviti računalo u dnevni boravak, upozoriti djecu da ne uzimaju darove, bonove i slično od nepoznatih osoba...

# Samopouzdanje je svjesnost osobe o vlastitoj vrijednosti i povjerenju u sebe

Manjak samopouzdanja dovodi do stresa

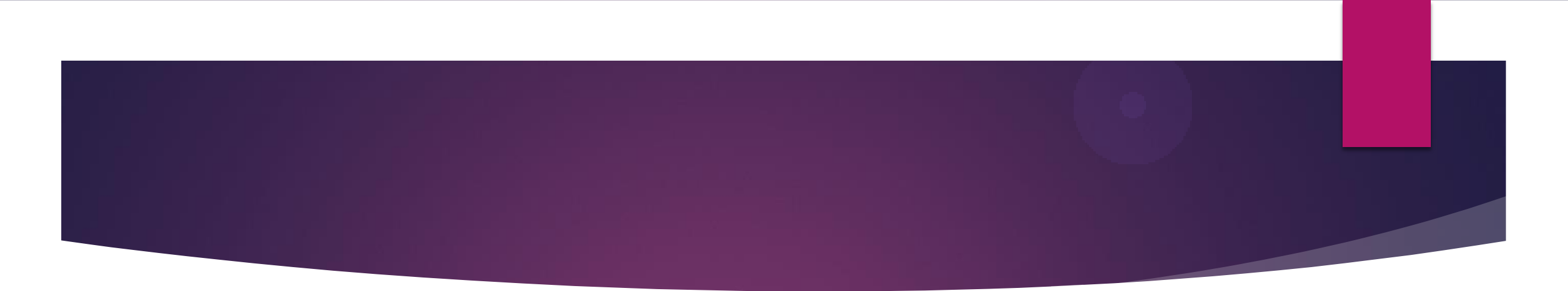
Smanjenje stresa kod djece:

- ▶ Redovno vježbanje i bavljenje nekim sportom
- ▶ Redovno uzimanje obroka
- ▶ Izbjegavanje ili ne konzumiranje kave
- ▶ Život bez cigareta i alkohola
- ▶ Redovno odmaranje i opuštanje na način koji odgovara djetetu

# Školski i nacionalni programi za smanjenje Cyber nasilja (UNICEF)

Primjer radionice za učenike srednje škole

- ▶ **ZAKAČENI NA INTERNET**-potaknuti razmišljanje učenika o korištenju interneta, sadržajima s kojima se susreću na internetu te reagiranju na njih
- ▶ **VOLIM SVE ŠTO VOLE MLADI**-osvijestiti učenike o rizičnim postupcima mladih na internetu i mogućnostima kreiranja pozitivnog sadržaja
- ▶ **S OVIM SE NE ZEŽAM**- upoznati učenike s pojmom online seksualnog uznemiravanja i posljedicama do kojih može dovesti
- ▶ **I ŠTO ĆEMO SAD?** –razumjeti kako se žrtve osjećaju u slučaju cyber nasilja te kako im pružiti podršku

- 
- ▶ Odrasle osobe predstavljaju modele ponašanja koje djeca poštuju i žele oponašati
  - ▶ Znamo li kako djeca provode slobodno vrijeme; kakve filmove gledaju, koje video-igrice igraju, kakvu vrstu glazbe slušaju? Neki mediji obiluju nasiljem i agresijom, stvaraju osjećaj napetosti, straha, uzbuđenja što se s vremenom može odraziti na ponašanje mladih ljudi
  - ▶ Pokažite im moralne vrijednosti i svojim ponašanjem budite model za te vrijednosti

**Cilj nam je odgojiti, samostalne, zadovoljne i pozitivne osobe**

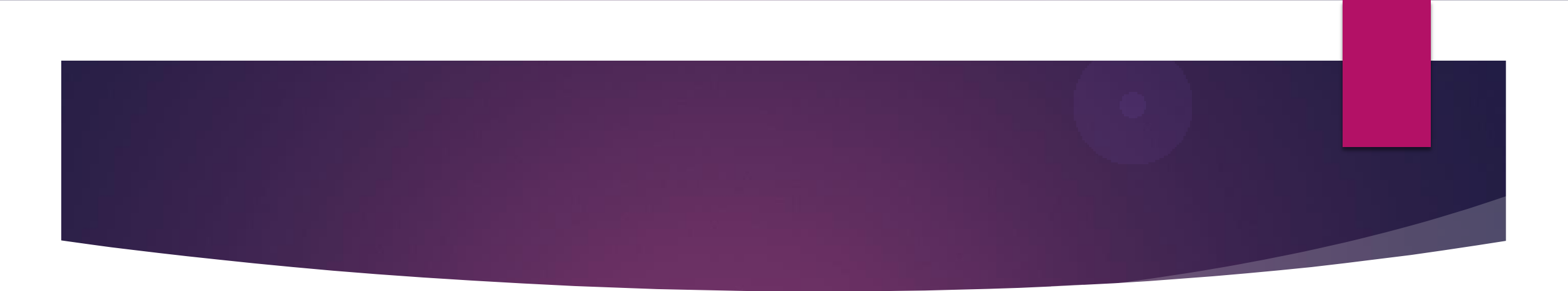


# Samoozljeđivanje kod adolescenata

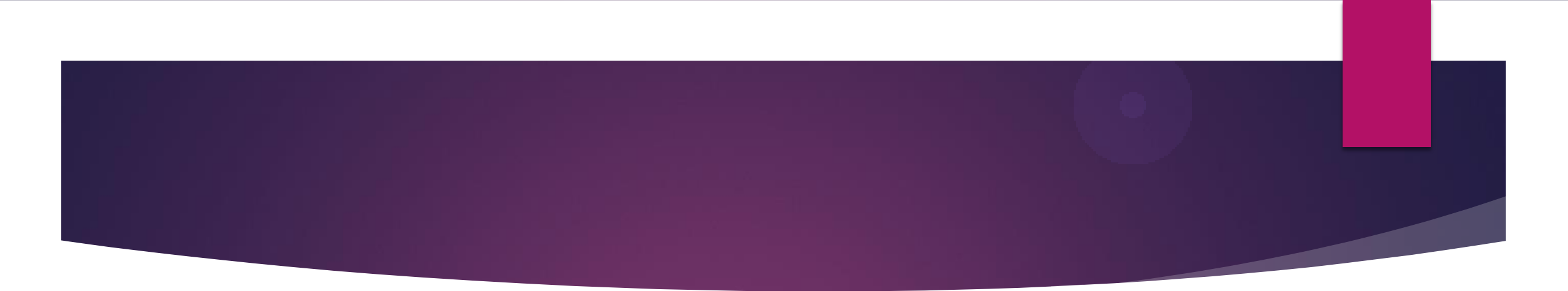
- ▶ Jedno od vodećih prijetnji zdravlju kod adolescenata u svijetu
- ▶ Definira se kao namjerno nanošenje fizičkih ozljeda samome sebi rezanjem, grebanjem, samotrovanjem, štibanjem i udaranjem samoga sebe sa ili bez suicidalne namjere
- ▶ Najčešći razlozi samoozljeđivanja adolescenata su samokažnavanje, pokazivanje vlastitog unutarnjeg stanja i smanjenje negativnih emocija

# Rizični faktori

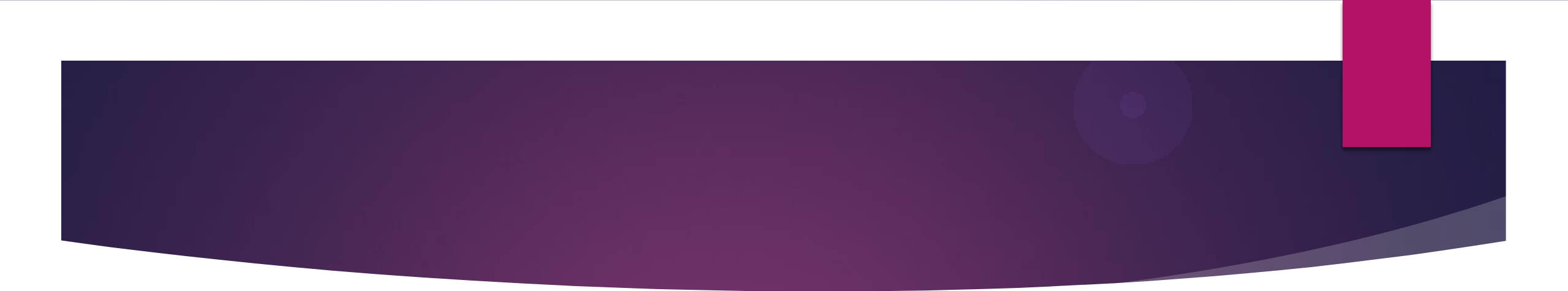
- ▶ Ženski spol
- ▶ Različiti psihički poremećaji- granični poremećaj ličnosti, depresija, negativni životni događaji u djetinjstvu poput vršnjačkog i seksualnog nasilja, manjak socijalne podrške i interpersonalni problemi, poremećaji u prehrani
- ▶ Velik utjecaj imaju prijatelji, odnosno vršnjaci, pri čemu se zamjećuje „zarazni“ efekt samoozljeđivanja među adolescentima
- ▶ Manjak socijalne podrške od strane obitelji i vršnjaka
- ▶ Rastavljeni roditelji ili roditelji koji se ne slažu
- ▶ Poteškoće u školi

- 
- ▶ Samoozljeđivanje postoji samo kao simptom unutar drugih psihičkih poremećaja , zagovara se da u budućnosti bude uvršteno kao samostalni poremećaj

- ▶ Za razumjevanje čimbenika koji dovode do samoozljeđivanja važno je proučiti motive i namjere za samoozljeđivanjem
- ▶ Najčešći motivi su smanjenje negativnih emocija, samokažnjavanje, suočavanje sa stresom, bijeg iz situacije u kojoj se nalaze i kako bi samoozljeđivanjem pokazali drugima kako se osjećaju
- ▶ Postoje dvije glavne funkcije samoozljeđivanja (prema Nocku). Prva se odnosi na emocionalnu i kognitivnu regulaciju pri čemu samoozljeđivanje dovodi do neposrednog smanjenja unutarnjeg negativnog stanja. Druga funkcija se odnosi na socijalnu regulaciju pri čemu samoozljeđivanje dovodi do željenog povećanja društvene podrške te do otklanjanja neželjenih socijalnih situacija.
- ▶ Nekada se samoozljeđivanje koristi u svrhu manipulacije drugima

- 
- ▶ Većina adolescenata se počinje samoozljeđivati u razdoblju između 13 .- 15 godina
  - ▶ Češće se samoozljeđuju adolescentice
  - ▶ Djevojčice izvješćuju o nesuicidalnom samoozljeđivanju te o suicidalnim mislima dva puta češće nego dječaci
  - ▶ Vrhunac suicidalnog razmišljanja je između 14 . i 18 . godina

- ▶ Samoozljeđivanje uključuje širok raspon različitih ponašanja te varira s obzirom na metodu, težinu, odnosno ozbiljnost ozljeda te na učestalost samoozljeđivanja
- ▶ Može biti impulzivno ili kompulzivno ponašanje, te može biti repetitivno ili epizodičko ponašanje
- ▶ Rezanje kože pomoću oštrog predmeta poput noža ili žileta i paljenje kože najčešće su korištene metode samoozljeđivanja i spadaju u kategoriju umjerenog samoozljeđivanja koje je često epizodično, ponavljajuće i opsesivno
- ▶ Metoda samotrovanja je češća među psihijatrijskim pacijentima
- ▶ Mnoge osobe koje se samoozljeđuju najčešće koriste više od jedne metode samoozljeđivanja

- 
- ▶ Nakon samog čina samoozljeđivanja pojedinci izvještavaju o osjećaju srama, krivnje i žaljenja.
  - ▶ Negativni osjećaji koji prate samoozljeđivanje često pogoršavanju negativnu emocionalnu pobuđenost te povećavaju vjerovatnost izolacije

# Pristup osobi koja se samoozljeđuje

Osobe koje se samoozljeđuju često to skrivaju

## **Mogući pokazatelji samoozljeđivanja:**

- ▶ Često imaju masnice, zavoje ili fastere
- ▶ Nose odjeću dugih rukava ili nogavica čak i kada je toplo
- ▶ Izbjegavaju odlazak na kupanje ili ostaju zadnji u svlačionici
- ▶ Emocionalne promjene (potištenost, napetost, osjećaj beznađa, neuspjeha ili beskorisnosti)
- ▶ Promjene u svakodnevnom funkcioniranju (navike spavanja, korištenje psihoaktivnih tvari i druga rizična ponašanja)



- ▶ Stav koji se zauzme u pristupu osobi koja se samoozljeđuje može biti ključan
- ▶ **Pokazati razumjevanje!!!!** nikako šok i osuđivanje
- ▶ Mnoge osobe koje se samoozljeđuju žele da se s njima razgovara „normalno“ bez pretjeranog dramatiziranja
- ▶ Važno je osobi koja se samoozljeđuje pristupiti nježno i s puno empatije
- ▶ Ultimatum i zabrane ne funkcioniraju!!
- ▶ Rečenice kao „prestani s tim“, „ako još jednom to uradiš“...ne pomažu osobi da prestane sa samopovrjeđivanjem već joj pokazuju da je ne razumjete i da vam ne može vjerovati

- ▶ Korisno je prepoznati koje situacije, događaji, misli i osjećaji izazivaju poriv za samoozljeđivanjem
- ▶ Može biti korisno voditi dnevnik- zabilježiti svoje misli i osjećaje prije, tijekom i nakon samoozljeđivanja kako bi se lakše prepoznali obrasci u njima
- ▶ Idući korak može biti uvođenje distrakcija i zamjenskih ponašanja koje postižu istu svrhu kao i samoozljeđivanje, ali ne predstavljaju prijetnu zdravlju
- ▶ Nekima pomaže formiranje „sigurne kutije“ koju otvore u trenutcima kada se osjećaju prepravljeno i imaju se poriv ozljediti – kutija se napuni stvarima koje osobu čine mirnima i sretnima: omiljena knjiga ili album, mirisna svijeća, križaljka... Ili popis kontakata koje možete nazvati

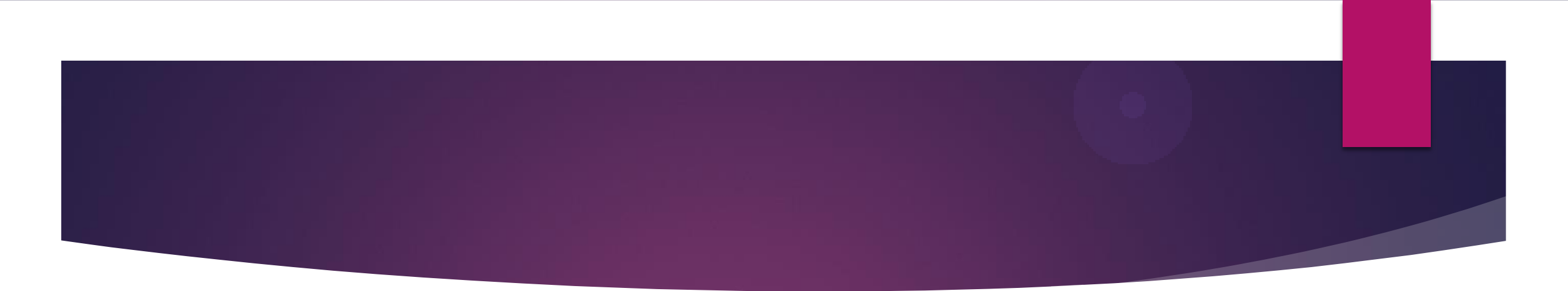
- ▶ Samoozljeđivanje je često impluzivna odluka izazvana intenzivnim osjećajima
- ▶ Ovdje u igru dolazi tehnika odgađanja- kada se osoba želi ozljediti da kaže „Učiniti ću to za 5 min“
- ▶ Umjesto samog čekanja otići u šetnju , napiti se vode , pogledati neki zabavni video...
- ▶ S time se povećava vjerovatnost da će nagon proći i smanjuje se vjerovatnost želje za ozljeđivanjem

**Oporavak od samoozljeđivanja je dug i skokovit**

# Psihoterapija

U psihoterapijskom pristupu se treba usmjeriti na psihoedukaciju te učenje vještina, odnosno alternativnih načina rješavanja problema i regulacije emocija

Dijalektička bihevioralna psihoterapija, terapija usmjerena na rješavanje problema, kognitivno bihevioralna terapija i kognitivna terapija usredotočene svjesnosti su učinkoviti tretmani za smanjenje samoozljeđivanja kod adolescenata.

- 
- ▶ Za dugoročan oporavak korisno je razvijati samopoštovanje i asertivnost
  - ▶ Generalno brinuti o sebi- dovoljno sna i tjelovježbe, kvalitetno se hraniti i baviti se aktivnostima koje zabavljaju i opuštaju

**Najvažnije je dati pacijentima do znanja da nisu sami i da je podrška i pomoć dostupna**

Hvala na pozornosti