WE TALK HEALTH NEWS

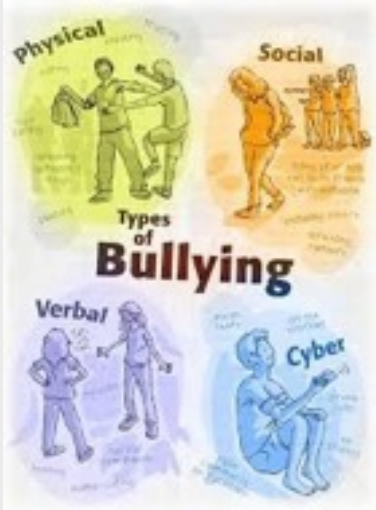
Bullying (εκφοβισμός) | Είδη εκφοβισμού | Ο εκφοβισμός σε πράξη | Εκφοβισμός σε ποσοστά | Θύτης και Θύμα | Επιδράσεις | Διαχείριση

Γράφει
Ναταλία Ρουμπίνα
OLY, BSc, MSc
Εγγεγραμμένη Συμβουλευτική Ψυχολόγος
WeTalk Health Helpline Lead

Bullying (εκφοβισμός)

Η ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΠΙΕΣΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ Ή ΣΩΜΑΤΙΚΗ, ΕΝΟΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΙΣΧΥΡΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΙΟ ΙΣΧΥΡΟ ΑΤΟΜΟ.

Ο εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που παρατηρούμε σε διάφορες κοινωνικές περιπτώσεις, όπως
- σχολείο
- χώρος εργασίας
- σπίτι
- δραστηριότητες



- Θεωρείται ως η πιο συνηθισμένη μορφή βίας που παρατηράμε σε παιδιά.
- Η χρήση διαδικτύου για τον εκφοβισμό εγκλωβίζει το θύμα, το οποίο δεν μπορεί να νιώσει ασφάλεια ούτε καν στο σπίτι.
- Συνήθως περιλαμβάνει:
  - έναν θύτη
  - ένα θύμα
  - έναν μάρτυρα
- Οι άπραγοι μάρτυρες είναι εξίσου υπεύθυνοι για τον κύκλο της βίας όσο και οι θύτες.

Ο εκφοβισμός σε πράξη

Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει:
- Ο bully να λέει ή να γράφει ακατάλληλα πράγματα για ένα άτομο
- να αποκλείει σκόπιμα άτομα από δραστηριότητες,
- να απειλεί ή να βλάπτει πραγματικά ένα άτομο,
- να κάνει ένα άτομο να κάνει κάτι παρά τη θέλησή του και να το πειράζει.

Είδη εκφοβισμού

- **Cyber** – μέσω τεχνολογικών συσκευών
- **Φυσική** – περιλαμβάνει μέρη του σώματος
- **Συναισθηματικός/Ψυχολογικός** – λεκτικές απειλές, χλευασμός

Εκφοβισμός σε ποσοστά

•Το 69% των νέων βιώνουν εκφοβισμό πριν από τα 18α γενέθλιά τους.

•Το 60% εκφοβίζονται λόγω εμφάνισης

- Το 30% είπε ότι ο εκφοβισμός είχε τεράστιο αντίκτυπο στην κοινωνική τους ζωή
- Το 38% είπε ότι ο εκφοβισμός είχε τεράστιο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή τους
- Το 25% των νέων είχαν σκέψεις αυτοκτονίας εξαιτίας του εκφοβισμού

Θύτης και Θύμα

Γιατί κάποιος γίνεται bully;

1. Για να αποκτήσει δύναμη.
2. Για να τραβήξει προσοχή ή να γίνει δημοφιλής.
3. Για να αποκτήσει υλικά πράγματα.
4. Λόγω προβλημάτων στο σπίτι.
5. Για να αντιγράψουν άλλο άτομο (πρότυπο).
6. Επειδή έχει πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση.
7. Επειδή έχει πολύ εύθραυστη αυτοεικόνα.
8. Επειδή εξυψώνει τον εαυτό του μειώνοντας άλλους και έτσι νιώθει για λίγο σημαντικός.

Προφίλ θύματος

1. Μικρός σωματότυπος
2. Μοναχικότητα, λίγοι φίλοι
3. Άτομα που δεν μπορούν να υποστηρίξουν τον εαυτό τους
4. Άτομα με διαφορετικότητα (αναπηρίες, φύλο, εθνικότητα, σεξουαλικός προσανατολισμός, κ.α.)
5. Απουσιά υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Επιδράσεις

Τι επίδραση έχει το bullying στα θύματα;

- Αυτοτραυματισμός
- Κατάθλιψη
- Αυτοκτονικές σκέψεις/απόπειρες αυτοκτονίας
- Κοινωνική απόσυρση/απομόνωση
- Αποφυγή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Άγχος για το σχολείο/τη δουλειά/το σπίτι (ανάλογα με το που συμβαίνει ο εκφοβισμός)
- Θυμός και να επιθετικότητα
- Εκφοβίζει τους άλλους
- Διατροφικές διαταραχές
- Αλκοόλ ή ναρκωτικά

Διαχείριση

1. Για θύματα

- Αναφέρετε τον εκφοβισμό σε έναν δάσκαλο
- Ενημερώστε έναν γονέα ή ένα μέλος της οικογένειας
- Να είστε δυναμικοί και όχι επιθετικοί
- Αγνόησε το και φύγε
- Κρατήστε ημερολόγιο με όλα τα περιστατικά
- Να βρίσκετε δύναμη να απαντάτε στον θύτη από την πρώτη προσέγγιση
- Διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων
- Βελτίωση αυτοπεποίθησης

2. Για Θύτες

- Εαν είναι παιδί: Κατανόηση των λόγων της παραβατικής συμπεριφοράς και πιθανή βοήθεια αν το πρόβλημα πηγάζει από θυματοποίηση του παιδιού
- Διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων
- Ψυχοεκπαίδευση στη διαχείριση θυμού
- Βελτίωση αυτοπεποίθησης
- Παρεμβάσεις σε προσωπικό επίπεδο
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων ενσυναίσθησης

WeTalk Health

We care about your well-being…