
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Sebepoškozování je chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity. Často se jedná o symptom psychické nepohody. Samo o sobě není sebepoškozování žádnou diagnózou. Může jít o způsob, jak se jedinec vyrovnává se silnými, nepříjemnými pocity, napětím či stresem, ale také může jít o nástroj kontroly (např. nad svým tělem) či trestu, o způsob komunikace nebo se tím jedinec dostává do kontaktu sám se sebou.

Je normální mít strach z představy, že si někdo ubližuje, a může být těžké o tom s dětmi mluvit. Když si takového dítěte všimneme, je důležité se zajímat o to, v jaké situaci se nachází, a tím nastartovat kroky k potřebné pomoci.

Existují různé způsoby sebepoškozování, mezi nejčastější patří řezání se, pálení se, polykání léků, rozrušování hojících se ran, kousání se či vytrhávání vlasů.

Každý člověk může mít jiné důvody k sebepoškozování. Mezi ty nejčastější patří:

- tlak ve škole či doma
- šikana
- nízké sebevědomí
- prožívání těžkých pocitů, deprese, úzkosti, beznaděje
- stres
- rozpad vztahu či potíže ve vztazích
- zmatek v oblasti sexuality
- starosti s penězi
- zneužívání (fyzické, sexuální nebo citové)
- nemoc nebo nějaký zdravotní problém
- potíže v rodině

JAK POZNAT SEBEPOŠKOZOVÁNÍ U DÍTĚTE?

Odhalit sebepoškozování může být obtížné, protože lidé se obvykle sebepoškozují v soukromí a na veřejnosti o tom nemluví. Na druhou stranu někteří dospívající to chtějí ostatním ukázat a otevřeně o tom mluví, což může být pro ostatní děsivé. Zde je několik signálů, jak poznat sebepoškozování:

- v chování:
 - nepřiměřené zahalování - např. dlouhé rukávy v létě, potítka, náramky na zápěstí
 - vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalování - např. sport, koupání či tělocvik ve škole
 - připravené odpovědi na cílené otázky
 - trávení času o samotě, stranění se kolektivu
 - stahování se z dříve oblíbených aktivit

- nepředvídatelné, impulzivní chování
- nošení zvláštních věcí - např. žiletky
- viditelný stres, ale po chvíli v soukromí klid a uvolněnost
- na těle:
 - jizvy, popáleniny, škrábance
 - používání obvazů, náplastí
 - modřiny
 - vytrhané vlasy
- v prožívání:
 - emoční nestabilita
 - podrážděnost
 - bezmoc, beznaděj
 - deprese, úzkost
 - pocity viny, studu



JAK MŮŽETE POMOCI?

Možná jste si sami všimli dítěte, které se sebepoškozuje, a víte to více či méně jistě, nebo se k vám dostala tato informace odjinud. Taková situace vás může znepokojit. Důležité je situaci nepřehlížet.

- snažte se nepanikařit a nereagovat přehnaně
- snažte se neodsuzovat
- uvědomte si, že není možné dítě přimět, aby s tím **hned** přestalo
- promluvte si s ním - důležité je správná chvíle a okolnosti (např. bez dalších osob s dostatkem času na rozhovor)
- pojmenujte, co vidíte, a vyjádřete své obavy a zdůrazněte dostupnou pomoc
- dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj
- snažte se být empatičtí
- nabídněte mu pomoc při hledání podpory (školní psycholog, terapeut, ...)
- připomeňte mu jeho pozitivní vlastnosti a věci, které dělá dobře

Pamatujte, že pro některé lidi je sebepoškozování způsob, jak se vyrovnat s těžkými pocity nebo situacemi. Kdyby mohli, zvládali by to jiným způsobem, ale z nějakého důvodu to v danou chvíli jinak neumí. I pokud máte pocit, že tím dítě jen “upoutává pozornost”, většinou k tomu má nějaký závažný důvod a je dobré tomu opravdu pozornost věnovat.

Více informací najdete na
www.sebevrazdy.cz