

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



Sebepoškozování je, když si někdo úmyslně ublíží. Často jde o způsob, jak se vyrovnává například se silnými a nepříjemnými pocity, těžkými situacemi v životě či třeba bolestivými vzpomínkami. Je důležité vědět, že sebepoškozování je nebezpečné a vždy existují i jiné možnosti, co člověk může udělat.

JAK MŮŽEŠ POZNAT, ŽE SE NĚKDO SEBEPOŠKOZUJE...

- ✕ nosí trička s dlouhými rukávy nebo dlouhé kalhoty, i když není zima
- ✕ má jizvy nebo popáleniny (například na zápěstí)
- ✕ používá obvazy nebo náplasti ke skrytí některých zranění
- ✕ má dobře připravené vysvětlení, jak se zranil
- ✕ projevuje smutek, deprese či třeba stres

JAK MŮŽEŠ POMOCI?

Pamatuj, že pro některé lidi je sebepoškozování způsobem, jak se vyrovnat s těžkými pocity nebo situacemi. V případě, že zjistíš, že si někdo ubližuje, zde je několik tipů, jak můžeš reagovat:

- ✕ dej najevo, že ti na druhém záleží
- ✕ vyslechni druhého
- ✕ nepanikař a nereaguj přehnaně
- ✕ neodsuzuj druhého nebo jeho chování
- ✕ připomeň pozitivní vlastnosti a věci, ve kterých je dobrý/dobrá
- ✕ nabídní pomoc při hledání podpory (např. školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce, odborníci na Lince bezpečí)
- ✕ když se svěří, neslibuj, že to zůstane vaším tajemstvím

Tyto situace mohou být velmi složité a už jen vědomí, že se někdo sebepoškozuje, může být i pro tebe stresující. Pamatuj, že není tvou povinností situaci řešit. Pokud se to dozvíš, můžeš prožívat různé emoce, což je v pořádku. Může ti to být líto, můžeš cítit smutek, ale i naštvaní. I ty si v takové situaci zasloužíš podporu a měl/a by sis promluvit s dospělým, kterému důvěřuješ.

POKUD TY ŘEŠÍŠ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ...

I když ti sebepoškozování může poskytnout dočasné rozptýlení, vždy existují jiné a lepší možnosti, jak se vypořádat s tím, čím procházíš. Zasloužíš si cítit se lépe. Musíš požádat o pomoc.

Věci, které můžeš zkusit místo sebepoškozování:

- ✧ vyplakat se
- ✧ svěřit se někomu, komu důvěřuješ
- ✧ zavolat na Linku bezpečí
- ✧ počkat 30 minut
- ✧ dělat něco, co máš rád/a

Kdo ti může pomoci?

- ✧ rodina
- ✧ přátelé
- ✧ škola - školní psycholog, oblíbený učitel, metodik prevence, výchovný poradce
- ✧ tvůj lékař
- ✧ Linka bezpečí - 116 111

Můžeš se také zamyslet nad tím, které konkrétní situace u tebe vedou k sebepoškozování. Pojmenuj si je a zkus si vymyslet plán, jak tomu můžeš zabránit. Vždy je lepší mít někoho, kdo ti s tím pomůže. Můžeš si o tom popovídat s psychologem nebo terapeutem, který ti pomůže situaci řešit.
