

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Autoři:

Mgr. Kristýna Tichá
Mgr. Helena Šašková

Publikace vznikla v rámci projektu **Inovativní postupy v přímé práci s dětským klientem,**

reg. číslo: CZ.03.2.X/0.0/0.0/17_076/0011514,

který byl financován z Operačního programu Zaměstnanost.

Sebepoškozování

Obsah

1. Úvod	5
2. Sebepoškozování	6
2.1 Co to je sebepoškozování?	6
2.2 Důležité vlastnosti sebepoškozování	8
2.3 Jak sebepoškozování vypadá?	8
2.4 Příčiny sebepoškozování	8
2.5 Co sebepoškozování není	10
3. Rizika sebepoškozování a jejich závažnost	10
4. První pomoc	12
4.1 Kam se obrátit	14
5. Zdroje	14

1. ÚVOD

Cílem této metodiky je problematiku sebepoškozování přiblížit profesionálům, kteří se ve své praxi mohou setkat s dětmi, které se sebepoškozují. Možná jste o sebepoškozování četli nebo slyšeli a hlavou vám běžela otázka, jak si někdo může takovým způsobem ubližovat? Sebeпоškození vzbuzuje respekt i u zkušených odborníků a koluje o něm řada nepravd a mýtů, např. že kdo se řeže, chce se i zabít nebo na sebe chce upozornit. Ten, kdo zjistí, že se dívka nebo chlapec sebepoškozuje, bývá často v šoku, neví, co dělat a zmítají se v něm nejrůznější emoce. Naší snahou je v metodice shrnout informace tak, abyste je měli k dispozici kdykoli bude potřeba být dítěti oporou.

Chceme vás seznámit s nejčastějšími příčinami a projevy, odlišit sebepoškozující a sebevražedné chování, a nakonec to nejdůležitější, připravit vodítka pro přímou podporu sebepoškozujících se dětí. Věříme, že tento text přispěje k větší otevřenosti vůči tomuto chování u dětí a dospívajících.

2. SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování bylo původně spojováno s určitými subkulturami a v posledních letech se stalo poměrně medializovaným tématem. Velkou zásluhu na tom mají samotné děti, které se také samy natáčejí, když si ubližují a tato videa se po internetu rychle šíří. Na sebepoškozování u dětí a mladistvých upozorňují rodiče, pedagogové a další odborníci pracující s ohroženými dětmi a ukazují na celospolečenský problém vyžadující pozornost, prevenci a pomoc. Chybí nám informace, jak velký problém sebepoškozování představuje v porovnání s jinými sociálně-patologickými jevy a rizikovým chováním, jako je např. kouření nebo užívání návykových látek.

Jak časté je sebepoškozování u dětí, se často nedozvíme, protože se děti snaží své rány skrývat. Inspirací nám jsou zahraniční vědecké poznatky, podle kterých v posledních letech případů sebepoškozování na základních a středních školách přibývá. Přibližně třetina středoškoláků ve věku 16 až 19 let se alespoň jednorázově pořeže, poškrábe či popálí, přičemž období, kdy děti poprvé experimentují se sebepoškozováním, se objevuje na základní škole mezi 13. a 14. rokem (Chu, 2016).

Je třeba vzít v úvahu také fakt, že do budoucna se věk prvního sebepoškození pravděpodobně sníží a s prvním říznutím, škrábnutím apod. se setkáme u dětí mladších třinácti let.

2.1 Co to je sebepoškozování?

Sebepoškozování je chování jedince, který si dobrovolně a úmyslně poškodí vlastní tělesné tkáň nebo tělesnou integritu bez ohledu na zdravotní riziko nebo nebezpečí a bez záměru vzít si život.

Jedná se o obranný mechanismus zvládnání zátěže, který poskytuje přechodnou úlevu od pocitů úzkosti, napětí, deprese, stresu, emoční otupělosti nebo pocitu selhání, odporu k sobě samému. V mnohém souvisí s nízkou sebeúctou nebo perfekcionismem.

Jakmile dítě zažívá nepříjemné pocity, objeví se myšlenka na ublížení si, je velmi nutkavá a těžko se jí zbavuje. Pod tlakem myšlenky dítě často podlehne a zraní se. Zraněním si dítě snaží přivodit příjemnější pocity, než jaké v danou chvíli prožívá, tj. chce si pomoci.

Dítě může se sebepoškozováním experimentovat a ublížit si pouze jednorázově, nebo si ubližuje dlouhodobě. Sebepoškozování může trvat týdny, měsíce nebo roky. V mnoha případech má spíše cyklický než lineární charakter. Objevuje se v určitých náročných obdobích, poté vymizí a po přestávce se znovu objevuje. Opakované a dlouhodobé sebepoškozování má charakter závislosti, kdy může být těžké s ním přestat (viz. obrázek 1).

Obrázek 1: Kruh sebepoškozování



Prakticky se mohou lidé sebepoškozovat v každém věku, nejčastější je to v dětství a dospívání. Co se týče pohlaví, častěji se sebepoškozují dívky než chlapci, dívky mají dokonce dvakrát větší pravděpodobnost, že se k sebepoškozování uchýlí. Děti, které se sebepoškozují, mnohem častěji zažily traumatický nebo silně stresující zážitek.

Z psychiatrického hlediska se nezřídka přidružuje k některým psychiatrickým diagnózám (emočně nestabilní porucha osobnosti, disociační porucha osobnosti, hraniční porucha osobnosti, posttraumatická stresová porucha, poruchy příjmu potravy). Nicméně většina dětí, které se

sebepoškozují, netrpí duševní nemocí, jen menší část z nich se může potýkat s výše zmíněnou psychiatrickou diagnózou.

Ve většině případů si děti ubližují o samotě, své rány skrývají např. dlouhými rukávy, někdy se děti sebepoškozují s kamarádem nebo dokonce ve skupině.

2.2 Důležité charakteristiky sebepoškozování

- Záměrné
- Dobrovolné
- Bez záměru zemřít
- Opakované
- Kompulzivní

2.3 Jak sebepoškozování vypadá?

Nejčastěji používanou technikou je povrchové řezání. K říznutí do různých částí těla může člověk použít jakýkoli ostrý předmět. Často se jedná o žiletku, nůžky, nože, střepy atd. Další formou sebepoškozování je pálení se cigaretou, zapalovačem, rozpálenými předměty nebo o plotnu. Kromě řezání a pálení si lidé někdy ubližují škrábáním, vytrháváním vlasů, bušením hlavou o tvrdé předměty, opařováním, užíváním velkého množství léků nebo polykáním nepoživatelných předmětů.

2.4 Příčiny sebepoškozování

Co ho/ji k tomu vede? Logická otázka vyplývající pro většinu z nás z jednání, ve kterém je těžké vidět logiku. Sebepoškozování nikdy nemůžeme vnímat jako samostatný problém. Většinou je to jen důsledek jiných, často daleko hlubších trápení.

VAROVNÉ ZNAKY

Ve většině případů **děti své rány skrývají**. Za své chování se stydí a nechtějí se o něm bavit.

Na sebepoškozování mohou ukazovat některé znaky:

- Častá nevysvětlitelná zranění, jako jsou popáleniny, odřeniny nebo řezné rány
- Nevysvětlitelné jizvy
- Nošení dlouhých kalhot a triček s dlouhými rukávy, dokonce, i když je teplo
- Nízké sebevědomí
- Problém ovládat emoce
- Problémy ve vztazích

Nedá se určit jeden důvod, který by vedl k sebepoškozování. Agresi zaměřenou proti sobě může způsobit velké napětí, přílišný stres, velký smutek, nízké sebevědomí, strach, prožité trauma, problémy ve škole, v rodině, v partnerském vztahu, v kolektivu...

Sebepoškozování se objevuje nejčastěji u dospívajících. Ti mohou se sebepoškozením pouze experimentovat, třeba ze zvědavosti. Nicméně je zřejmé, že dospívání je samo o sobě velmi náročné období, které na dítě klade nároky ve smyslu samostatnosti a vytvoření vlastní individuality. Dospívající často prožívají spoustu vlastních vnitřních konfliktů a pokud se k nim přidá další, neumí si již se svými emocemi poradit jinak, než že každou nepříjemnou emoci řeší zraněním se.

V pozadí činu je chvilková úleva od nesnesitelné psychické bolesti či úzkosti, znovuzískání pocitu rovnováhy emocí nebo odvedení pozornosti od problému. Jenže v tu chvíli neví, jak nebezpečně návykové může toto chování být. Na sebepoškozování vzniká závislost podobná drogové závislosti. Minule říznutí pomohlo, další říznutí se bude příště nabízet jako nejsnadnější řešení. Stejně jako u jiné závislosti, tělo touží po další úlevě, která přichází po říznutí. Pokud se budete dospívajícího ptát, uvědomuje si, že je to jen na chvilku, ale myšlenky na ublížení si a pocit úlevy je natolik silný, že při příští zátěži znovu podlehne.

Ačkoli je sebepoškozování bezesporu autoagresí, tj. agresí zaměřenou proti sobě, je mnohem více svépomocí a sebezáchovou. I když bolest doprovázející sebepoškození může být fyzicky téměř nesnesitelná, dává jí dítě přednost před bolestí psychickou, protože mu pomůže duševní bolest utišit.

Motivem sebepoškozování bývá nejčastěji:

- Snaha zmírnit vnitřní napětí, snaha uniknout z nesnesitelné situace nebo neúnosného duševního stavu, snaha odstranit pocity viny, studu, dosažení pocitu očištění;
- snaha získat pocit kontroly nad vlastním tělem a psychikou;
- snaha dosáhnout pocitu uspokojení z tělesného prožitku bolesti nebo tepla krve;
- tělesné vyjádření nevyslovitelných pocitů, vyjádření hněvu na sebe, např. za vlastní slabost nebo za nedostatek disciplíny;
- odpoutání pozornosti od jiných problémů;
- manifestace potřeb, demonstrace vlastní síly nebo dosažení péče a ochrany, získání pocitu bezpečí nebo jedinečnosti;

- znovuprožití traumatu ve snaze o jeho zpracování;
- dosažení poranění, která jsou viditelná a léčitelná na rozdíl od těch neviditelných duševních;
- dosažení neatraktivnosti pro ostatní (Platznerová, 2015).

2.5 Co sebepoškozování není

Běžně není smyslem chronického a opakovaného ubližování si získat pozornost nebo manipulovat okolím. Nicméně může tento efekt mít. Pokud dítě získá pozornost tímto způsobem, a zjišťuje, že je mu to příjemné, je nasnadě otázka, jakými jinými způsoby svou potřebu po pozornosti může naplnit? Možná cítí, že jej nikdo nevyslechne nebo neposlouchá, spouštěčem bývá pocit ztráty a opuštění, pocit studu, kritika, zlost na sebe nebo smutek. Pak je důležité, aby se naučilo bezpečnější způsoby, jak se se spouštěči vyrovnávat.

Ani snaha zapadnout do určité skupiny nebo reakce na určité filmy, hudbu nebo emo či gothic kulturu nebývá smyslem sebepoškozování. Předsudky mohou vést k názoru, že sebepoškozování je spojeno s určitou kulturou nebo sociálním pozadím, ale každé dítě je unikátní, došlo k sebepoškozování vlastní cestou a spoléhá se na něj v době stresu, protože nabízí úlevu a uvolnění.

3. RIZIKA SEBEOŠKOZOVÁNÍ A JEJICH ZÁVAŽNOST

Na prvním místě je třeba si ujasnit, zda je dítě přímo ohroženo na životě či závažným ublížením na zdraví, tedy posoudit aktuální riziko.

V tomto případě je na místě odborná pomoc krizového centra, ambulance dětské a dorostové psychiatrie, dětského psychiatrického oddělení či se obrátit na centrální příjem nejbližší psychiatrické léčebny (Dětská psychiatrie Psychiatrické nemocnice Bohnice, Dětská psychiatrická klinika FN Praha Motol, Dětské oddělení psychiatrické nemocnice Dobřany pro děti od 3 do 18 let), a to i při nesouhlasu dítěte, eventuálně proti vůli rodičů. V případě, že je zranění velmi závažné, volejte tísňovou linku 155, pokud je to bezpečné, dopravte dítě do nejbližšího zdravotnického zařízení a informujte rodinu o situaci a vašich krocích.

Pokud objevíte např. staré jizvy po řezání se nebo vás na sebepoškozování dítěte někdo upozornil, jedná se o tzv. nepřímé riziko. Pokud vás o sebepoškozování informují např. spolužáci, nejprve si

informaci ověřte a poté se s daným dítětem osobně setkejte o samotě a podpořte ho ve vyhledání pomoci (viz. kapitola První pomoc).

Pamatujme si, že kdo se sebepoškozuje, si nemusí umět říct o pomoc, nechce nebo neumí o svém trápení mluvit a nezná jiný způsob, jak své trápení řešit. Rány, které u dítěte postřehneme, můžeme vnímat jako důležitý způsob komunikace dítěte se svým okolím. Prostřednictvím sebepoškozování dítě alarmuje okolí, že se něco děje a něco významného ho trápí. Jinými slovy, dítě se snaží svému okolí sdělit něco o sobě a své momentální nepohodě.

Sebeпоškození a pokus o sebevraždu lze snadno zaměnit. Nejvýznamnějším rozdílem mezi sebevraždou a sebepoškozováním je záměr. Jednotlivci, kteří se uchýlí k sebevražednému jednání, zažívají nesnesitelnou bolest a sebevražda je jejich způsob, jak tuto bolest ukončit. Pokusy o sebevraždu obvykle pocházejí z místa zoufalství, beznaděje a bezcennosti. Naopak sebepoškozování je způsobem, jak se vyrovnat se svými pocity a trápením. Některé bolesti ze sebepoškození ujišťuje dítě o tom, že je stále naživu, zejména když zažívají emocionální ochladnutí nebo odpojení od světa. Většina těch, kteří se sebepoškozují, nemají při samotném aktu ublížení si sebevražedné myšlenky. Hlavní rozdíly jsou popsány v tabulce níže.

Tabulka 1: Rozdíl sebepoškozování a sebevražedného jednání (Klonsky, May & Glenn, 2014)

Rozdíl sebepoškozování a pokusu o sebevraždu	Sebeпоškozování	Pokus o sebevraždu
Frekvence	Akt sebepoškozování je poměrně častý a pravidelný	Pokusy se dějí méně často
Metoda	Řezání, pálení, bušení o tvrdé předměty apod.	Předávkování léky
Závažnost	Méně závažné	Závažnější
Účel	Ulevit od nepříjemných pocitů	Vzít si život

Ačkoli sebepoškozování není stejné jako sebevražda, sebepoškozování může vygradovat v sebevražedné chování. Záměr zemřít se může časem změnit. Jedna studie zjistila, že téměř polovina lidí, kteří si ublížili, informovali alespoň o jednom pokusu o sebevraždu (Klonsky, 2011).

4. První pomoc

Pokud se bojíte o svého studenta, žáka, kamaráda, pacienta, syna či dceru, je v pořádku o sebepoškozování mluvit. Samotné povídání nikoho nepřinutí k tomu, aby si začal ubližovat. Před samotným rozhovorem si o sebepoškozování zjistěte informace, může být těžké ustát, co vám dítě řekne. Nemusíte pochopit, proč by si samo ubližovalo, ale věřte, že jeho pocity jsou opravdové. Jakmile se o sebepoškozování víc dozvíte, možná se lépe vžijete do jeho situace a prožívání.

Před samotným rozhovorem si o sebepoškozování víc zjistěte, může pro vás být těžké ustát, co vám dítě řekne. **Nemusíte pochopit, proč by si samo ubližovalo, ale věřte, že jeho pocity jsou opravdové.**

V první řadě nejednejte s dítětem v rozrušeném stavu a nebudte ukvapení. Dítě ve vás potřebuje najít oporu. Promluvte si s dítětem ve vhodné chvíli např. v kabinetu o samotě. Začněte s tím, že dítěti dáte najevo, že se o něj obáváte a chcete mu pomoci. Mluvte otevřeně o svých obavách o něj, dejte mu najevo svůj zájem a vyjádřete mu obavy z toho, co ho trápí. Nebojte se problém pojmenovat, není třeba chodit okolo horké kaše. Dítě ocení váš přímý dotaz a vy zjistíte všechny potřebné informace. Ale vždy na něj berte ohled. Respektujte, zda o tématu chce mluvit a akceptujte, že se tématu o svých problémech vyhne. Důležité je komunikovat jasně a pro dítě srozumitelně.

TIPY PRO PRVNÍ POMOC

- Spíše, než o sebepoškozování mluvit o vašich obavách o dítě
- Nic dítěti nevyčítejte, netrestejte – mohlo by to narušit váš důvěrný vztah
- Netrvejte na tom, aby dítě okamžitě s ubližováním přestalo, naopak podporujte a oslavujte momenty, kdy si neublížilo
- Vyhledejte pomoc nebo podporu, pokud ji potřebujete.

Netrvejte na tom, aby okamžitě s ubližováním přestalo, naučit se novému chování vyžaduje čas. Jeho chování mu nevyčítejte a netrestejte ho. Nadměrná kontrola, zda k sebepoškozování opakovaně dochází, může situaci spíše zhoršit. Dítě si uvědomuje, že mu sebepoškozování škodí a takový tlak jej může zatížit a vést k pocitům selhání, zklamání a neschopnosti. Místo toho podporujte a oceňujte momenty, kdy si neublížilo. Oslavte společně i malé úspěchy.

Dítěti nabídněte kontakty na odborná pracoviště (krizové centrum, linka důvěry) a podpořte ho, aby zavolalo na některou linku důvěry nebo navštívilo příslušného odborníka a s jejich pomocí se pokusilo své trápení řešit. Ujistěte jej, že komunikace na lince důvěry či v krizovém centru může být anonymní a v případě potřeby opakovaná. Některé linky je možné kontaktovat telefonicky, ale i prostřednictvím chatu. Pokud je to možné, domluvte se s dítětem, do kdy tento krok udělá a ujistěte se, že kontakt dítěte s odborníky proběhl. Domluvte společně hranice a pravidla chování. Např. pravidlo, že za vámi může přijít kdykoli, když pociťuje nutkání se poškodit.

Nezapomeňte brát ohled na vlastní hranice. Nepouštějte se do ničeho, v čem se budete cítit nepřírodně nebo nepříjemně a vyhledejte pomoc či podporu, pokud ji budete potřebovat.

Jestliže je to možné, promluvte si citlivě s rodiči dítěte a pokuste se je nadchnout pro myšlenku společné pomoci dítěti. Pokud se domníváte, že se jedná o ohrožené dítě a/či dysfunkční rodinu, informujte orgán sociálně právní ochrany dětí. Ve výjimečných případech může být sebepoškozování ukazatelem týrání nebo zneužívání dítěte. V případě podezření ze spáchání trestného činu na dítěti informujte Policii ČR či státní zastupitelství (Doušková, 2017).

Pamatujte, že dítě má právo požádat o pomoc OSPOD, školy, školská zařízení a zdravotnická zařízení při ochraně svého života a dalších svých práv; tyto orgány, právnické a fyzické osoby a pověřené osoby jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc. Dítě má právo požádat o pomoc i bez vědomí rodičů nebo jiných osob odpovědných za výchovu dítěte. Sociální služba krizová pomoc může být poskytnuta i bez vědomí rodičů. V případě podezření na týrání či zneužívání může být bez souhlasu rodičů poskytnuta i nezbytná lékařská péče. Pokud si sami nevíte rady s řešením situace, můžete využít linku důvěry, kde se může poradit také anonymně (Doušková, 2017).

4.1 Kam se obrátit

- **Krizová centra** – není potřeba doporučení, vhodné je předem se telefonicky či e-mailem domluvit, lze však využít i bez objednání, možnost anonymní pomoci.
 - Arkáda – sociálně psychologické centrum, Tel.: 382 211 300
 - Krizové centrum pro dítě a rodinu v Českých Budějovicích, Tel. 776 763 176
- **Linka důvěry** – na linku důvěry mohou volat děti i dospělí, hovory jsou anonymní
 - Linka Bezpečí, Tel.: 116 111
 - Linka důvěry Dětského krizového centra, Tel.: 241 484 149
- **Psychiatrické ambulance či nemocnice**
 - Ambulance dětské a dorostové psychiatrie Písek,
 - MUDr. Iveta Burdová a MUDr. Veronika Zagatová, Tel.: 606 645 086
 - Dětské oddělení psychiatrické nemocnice Dobřany pro děti, Tel.: 377 813 111

5. ZDROJE

- Doušková, Z. (2017). Seběpoškození není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče, učitele. Dětské krizové centrum.
- Klonsky, E., et al. (2011). Nonsuicidal Self-Injury. Toronto, ON.: Hogrefe Publishing.
- Klonsky, E., May, A. & Glenn, C. (2014). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. Journal of Abnormal Psychology, 122(1), 231-237.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ a jeho metodika

1. vydání / 2021

Vydal:

Prostor pro sociální práci, z.s.

Husovo náměstí 2/24, 397 01 Písek

www.prostor-socialniprace.cz

Grafické zpracování, tisk:

Jaroslava Bromová, Reklama šitá na míru...

www.jarca.cz

