



SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Co je sebepoškozování (self-harm, self-injury, self-wounding)?

- ⊗ Vědomé, záměrné a často opakované sebepoškozování = sebezraňování bez záměru sebevraždy
- ⊗ Velmi často se vyskytuje v období adolescence a mladé dospělosti, s nástupem přibližně mezi 12 a 24 rokem věku, může se však objevit v jakémkoli věku
- ⊗ Na sebepoškozování se rychle vyvíjí závislost!!! Stává se způsobem řešení, ke kterému člověk sahá opakovaně. Úleva, kterou člověk pocítí, je jen dočasná a problémy se objeví znovu, často ve vážnější formě a člověk se poraní opět, protože jednou to pomohlo.
- ⊗ Často se objevují pocity studu za zjevné známky po sebepoškozování (jizvy).

Jaké jsou způsoby a nástroje sebepoškozování?

- ⊗ řezná poranění kůže, zápěstí, předloktí, hřbetů rukou, škrábance, vyřezávání znaků do kůže
- ⊗ škrábání se na jednom místě do krve
- ⊗ neustálý zásah do čerstvých poranění s nemožností zahojení rány
- ⊗ trhání vlasů
- ⊗ okusování nehtů do krve
- ⊗ spolknutí věcí (drobné a ostré předměty)
- ⊗ popálení se
- ⊗ Nástroje: ostré předměty (žiletky, hroty kružítko, ostří z ořezávků, střepy...), oheň (cigareta, zapalovač ...)

Jaké jsou možné důvody sebepoškozování = záměrné fyzické bolesti?

- ✓ Poskytnutí rychlé úlevy od prožitého traumatu, negativní situace nebo zážitku (šikana, domácí násilí, sexuální zneužívání...)
- ✓ Poskytnutí rychlé úlevy od vnitřního napětí, vysoké zátěže, stresu, úzkosti či jiných nepříjemných stavů
- ✓ Zbavení se nepříjemných pocitů nebo silných emocí (pocity emoční otupělosti nebo pocit selhání, odpor k sobě samému, nízké sebevědomí, perfekcionalismus...)
- ✓ Způsob komunikace („Potřebuji pomoc“)
- ✓ Zaměstnání člověka praktickými starostmi (ošetření rány apod.).
- ✓ Při poranění dochází k uvolnění endorfinu (hormonu, který navozuje příjemné pocity a tlumí bolest), což přináší člověku okamžitou úlevu, po které prahнул

Jaké jsou varovné signály?

- ! Dlouhé rukávy, kalhoty i v parném létě
- ! Nepochopitelné umístění nástroje (v penálu je střep...) a záminky, proč tam je
- ! Neochota se svléknout u lékaře, v bazénu...
- ! Při „nehodě“, kdy je zranění objeveno, vznikají nejrůznější záminky, jak k tomu došlo
- ! Skrývání používaných nástrojů

Jak postupovat a co při podezření dělat?

- ✓ Pamatujte: sebeubližující si neumí říct o pomoc, stydí se za svá poranění.
- ✓ Ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- ✓ Pomozte svému dítěti zvládnout velkou psychickou zátěž vzniklou prozrazením.
- ✓ Nebud' te odmítaví nebo zlostní, nevyčítejte.
- ✓ Sami nepropadejte panice, depresi, pocitu selhání.
- ✓ Mluvte v klidu, povídejte si.
- ✓ Zjistěte co nejvíce informací (proč, kdy, jak často, jak dlouho...)
- ✓ Přemýšlejte o důvodech.
- ✓ Pokud je to ve vašich silách, hledejte způsoby řešení.
- ✓ Požádejte o pomoc ostatní členy rodiny, školu (školní metodik prevence, třídní učitel, výchovný poradce), lékaře.

Bližší informace, linky důvěry

Linka bezpečí - www.linkabezpeci.cz - 800 155 555, 116 111 (non-stop)

Modrá linka - www.modralinka.cz - 549 241 010, 608 902 410 (prac. dny 9 - 21h)

www.rodicovskalinka.cz

<http://www.celostnimedicina.cz/sebeposkozovani.htm#ixzz3k8R2tXHP>

www.sebeublizovani.cz

www.spondea.cz