

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.

Sebepoškozování samo o sobě není diagnóza. Může sloužit jako strategie pro zvládnání silných, nepříjemných pocitů, napětí či stresu, 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. Pokud u svého dítěte zpozorujete známky sebepoškozování, může být těžké toto téma otevřít. Je důležité se zajímat o to, v jaké situaci se dítě nachází, a tím začít dělat 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. Sebepoškozování může dítě používat k vyrovnání se s náročnými životními situacemi, 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 u dětí může být obtížné, protože 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 okolí děsivé. Zde je několik signálů, jak poznat, že se dítě nebo dospívající sebepoškozují:

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 předmětů - např. žiletky
- viditelný stres, ale po chvíli v soukromí klid a uvolněnost

Tělesné znaky:

- jizvy, popáleniny, škrábance
- používání obvazů, náplastí
- modřiny
- vytrhané vlasy

Prožívání:

- emoční nestabilita
- podrážděnost
- bezmoc, beznaděj
- deprese, úzkost
- pocity viny, studu



Pamatujte: Děti a dospívající často používají sebepoškozování jako způsob, jak se vyrovnat s těžkými pocity nebo situacemi. Kdyby mohli, zvládali by to jiným způsobem. Z nějakého důvodu to v danou chvíli ale jinak neumí a je to jejich jediný nástroj, který jim poskytuje úlevu od těžkostí. Pokud máte pocit, že tím dítě jen "poutá pozornost", většinou k tomu má nějaký závažný důvod a je důležité i tomuto chování opravdu věnovat pozornost a dítě podpořit.

Jak můžete svému dítěti pomoci

Pokud máte podezření, že se vaše dítě sebepoškozuje, je důležité situaci nepřehlížet, zároveň není vhodné se ji snažit vyřešit teď hned.

- Snažte se nepanikařit a nereagovat přehnaně.
- Snažte se neodsuzovat.
- Uvědomte si, že není možné dítě donutit či přesvědčit, aby s tím přestalo teď hned.
- Promluvte si s ním - důležitá je správná chvíle a okolnosti (např. bez dalších osob s dostatkem času na rozhovor).
- Nabídněte mu pomoc při hledání podpory (školní psycholog, terapeut, ...).
- Pojmenujte, co vidíte, vyjádřete své obavy a zdůrazněte dostupnou pomoc.
- Dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj a snažte se být empatictí.
- Připomeňte mu jeho pozitivní vlastnosti a věci, které dělá dobře.
- Ujistěte dítě, že ho máte rádi, záleží vám na jeho štěstí a jste ochotni jej podpořit.

Při hledání podpory můžete využít informace v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé.**

Více informací najdete na www.sebevrazdy.cz.

