

# Sebepoškozování

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, případně se tím jedinec dostává do kontaktu sám se sebou.

Je normální mít strach z představy, že si někdo ubližuje. Pokud u dítěte zpozorujete známky sebepoškozování, může být těžké toto téma otevřít. Je důležité se zajímat o to, v jaké situaci se 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 ostatní 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 věcí (např. žiletky), viditelný stres, ale po chvíli v soukromí klid a uvolněnost.

**Fyzické znaky:** jizvy, popáleniny, škrábance, používání obvazů, náplastí, modřiny, vytrhané vlasy

**Prožívání:** emoční nestabilita, podrážděnost, bezmoc, beznaděj, deprese, úzkost, pocity viny, studu

## Jak můžete pomoci

Možná jste si všimli dítěte nebo dospívajícího, který 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 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).
- Pojmenujte, co vidíte, a vyjádřete své obavy a zdůrazněte dostupnou pomoc.
- Dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj a snažte se být empatičtí.
- Nabídněte mu pomoc při hledání podpory (školní psycholog, terapeut, ...).
- Připomeňte mu jeho pozitivní vlastnosti a věci, které dělá dobře.

Více informací najdete na  
[www.sebevrazdy.cz](http://www.sebevrazdy.cz).



Další důležité informace a návod, jak postupovat v případě, že se dítě nebo dospívající sebepoškozuje, naleznete v metodickém dodatku MŠMT **Co dělat, když - intervence pedagoga, v příloze č. 16**.

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

Pokud zjistíte, že se žák sebepoškozuje, je třeba to sdělit rodiči. To můžete udělat buď vy sami, případně požádat školního psychologa či metodika prevence. Ve chvíli, kdy rodič odmítá pro dítě vyhledat odbornou pomoc, či daný problém přehlíží, škola by se měla obrátit na Orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Pokud nechcete, aby se vědělo, že stížnost pochází od vás, můžete se na OSPOD obrátit anonymně.



**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 upoutává pozornost, většinou k tomu má nějaký závažný důvod a je důležité se tomuto chování opravdu věnovat a dítě podpořit.

