

# Sebapoškodzovanie u detí a dospelých

Sebapoškodzovanie je správanie bez vedomého úmyslu ukončiť život, ktoré vedie k poškodeniu vlastného tela. Často býva prejavom hlbokej psychickej záťaže.

Sebapoškodzovanie nie je diagnóza. Je to spôsob, akým sa človek vyrovnáva so silnými, nepríjemnými pocitmi, vnútorným napätím či stresom. Môže však slúžiť aj ako nástroj na získanie kontroly (napríklad nad vlastným telom), spôsob sebatrestania, forma komunikácie alebo dokonca spôsob, ako sa opäť spojiť so sebou a so svojím telom.

Je úplne prirodzené, ak vás predstava, že si niekto ubližuje, vyplaší. Ak spozorujete znaky sebapoškodzovania u svojho dieťaťa, otvoriť túto tému býva náročné. Je však dôležité nezatvárať pred tým oči, zaujímať sa o situáciu a postupne vyhľadať potrebnú odbornú pomoc.

Sebapoškodzovanie má rôzne podoby. Medzi najčastejšie patrí rezanie sa, popálenie kože, úmyselné predávkovanie sa liekmi, rozškrabávanie rán, hryzenie sa či vytrhávanie vlasov. Sebapoškodzovanie býva pre dieťa spôsobom, ako sa vyrovnávať s náročnými životnými situáciami. Medzi najčastejšie z nich patria:

- tlak na výkon v škole alebo doma
- šikanovanie
- nízke sebavedomie
- náročné emócie, depresia, úzkosti, beznádej
- stres
- rozchod alebo ťažkosti vo vzťahoch

- neistota v oblasti identity a sexuality
- finančné problémy
- zneužívanie (fyzické, psychické alebo sexuálne)
- ochorenie alebo zdravotné problémy
- náročné obdobie v rodine

## Ako rozpoznať sebapoškodzovanie u dieťaťa

Odhalíť sebapoškodzovanie býva ťažké, pretože deti to zvyčajne robia v súkromí a predokolí to taja. Na druhej strane, niektorí dospievajúci svoje rany neskrývajú alebo o tom otvorene hovoria, čo môže byť pre okolie znepokojujúce. Tu je niekoľko varovných signálov, ktoré môžu naznačovať, že si dieťa alebo dospievajúci ubližuje:

### Správanie:

- vyhýbanie sa aktivitám, pri ktorých je vidieť telo (šport, plávanie, telesná výchova v škole)
- vopred pripravené odpovede na ciele otázky
- prítomnosť podozrivých predmetov (napr. žiletky)
- strata záujmu o obľúbené aktivity
- očividný stres, ale pokoj a uvoľnenie v súkromí
- uzatváranie sa do seba, izolácia
- impulzívne a nepredvídateľné správanie
- nevhodné oblečenie – napríklad dlhé rukávy a nohavice aj v lete, širšie náramky a potítka

### Fyzické prejavy:

- jazvy, popáleniny, škrabance
- používanie obväzov a náplastí
- modriny
- vytrhané miesta vo vlasoch

### Emócie:

- emocionálna nestabilita
- podráždenosť
- pocity bezmocnosti, beznádeje
- úzkosť a depresívne nálady
- pocity viny alebo hanby



**Pamätajte:** Deti a dospievajúci používajú sebapoškodzovanie ako únikový mechanizmus pred nezvládnuteľnými pocitmi. Keby v danej chvíli vedeli svoju situáciu zvládnuť inak, urobili by to. V danom momente je však pre ne sebapoškodzovanie jediným známym nástrojom, ako dosiahnuť úľavu od ich problémov. Ak máte pocit, že to dieťa robí len pre upútanie pozornosti, pravdepodobne na toto správanie existuje dobrý dôvod, a je dôležité venovať tomu pozornosť a ponúknuť dieťaťu podporu.

Pri hľadaní podpory môžete využiť informácie v letáku **Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých**.

Viac informácií nájdete aj na [www.krizovalinka.sk](http://www.krizovalinka.sk) alebo [www.nezabudka.sk](http://www.nezabudka.sk).

## Ako môžete dieťaťu pomôcť

Ak máte podozrenie, že sa vaše dieťa sebapoškodzuje, je dôležité to neignorovať, ale zároveň sa nesnažiť všetko vyriešiť hneď.

- Snažte sa nepanikáriť alebo nereagovať prehnane
- Nesúďte
- Uvedomte si, že nie je možné presvedčiť alebo donútiť dieťa prestať s tým ihneď
- Rozprávajte sa s vaším dieťaťom - vhodný čas a miesto sú kľúčové (napr. bez vyrušovania inými ľuďmi, s dostatočne dlhým časom na rozhovor)
- Ponúknite pomoc pri hľadaní podpory (školský psychológ, terapeut...)
- Pomenujte čo vidíte, vyjadrite svoje obavy a zdôraznite dostupnú podporu
- Dajte dieťaťu najavo, že ste tu pre nich a snažte sa byť empatickí
- Vyzdvihnite ich dobré vlastnosti a veci, v ktorých sa im darí
- Uistite ich, že ich ľúbite, záleží vám na nich, a budete ich podporovať

