

# SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

## Co to je?

- Jedná se o jakékoliv projevy chování, kdy si člověk **záměrně fyzicky ubližuje**. Mezi sebepoškození patří např. řezání se, okusování nehtů, sebezanedbávání, bouchání hlavou o stěnu, rozškrabávání si ran na kůži, poruchy příjmu potravy (u více než 50 % se vyskytují společně s dalším typem), vytrhávání si vlasů, zatlačování oka, pálení se zapalovačem a další.
- Je to **závislostní chování**, kdy na začátku se při sebepoškození často vyplavují endorfiny a dotyčný zažívá pocit uvolnění, radosti, svobody, ale podobně jako u závislosti na alkoholu a jiných drogách se postupně z chování stává nutnost, chování se prohlubuje, ale již nemá takové účinky.

## Výskyt

- Vyskytuje se **stejně četně u chlapců i dívek**, pouze dívky se častěji přiznají a vyhledají při zraněních pomoc. Chlapci ho umí lépe maskovat.
- **Až 10 % dnešních mladých lidí** uvádí, že **se někdy sebepoškozovalo** - 30% z nich začne se sebepoškozením před 12. rokem věku. Podle průzkumů obvykle spontánně vymizí do 5-10 let. Naštěstí pouze výjimečně může skončit sebevraždou.
- Aktuálně **se velice zvýšil výskyt** případů sebepoškození po covidu i válce na Ukrajině (to bohužel platí i pro naši školu).
- K první zkušenosti dojde obvykle náhodou, kdy při něm dítě zažije pocit uvolnění a snaží se ho zopakovat.
- Nejčastěji dochází k sebepoškození v oblasti **rukou**, na nohou a bříše.

## „Copy - cat effect“

- Když se začne sebepoškozovat někdo, kdo je ve třídě uznávaný, obvykle se sebepoškozením začnou i další žáci, záměrně ho napodobují. Sebepoškození se pak může stát „**nákazou**“, kdy hrozí „**přenesení**“ do dalších tříd a je třeba pracovat s celými třídami.

## Příčiny

- Obvykle jsou příčinou jiné obtíže a **sebepoškození slouží pouze jako prostředek, který pomáhá vyrovnat se s nimi a uvolnit fyzické nebo psychické napětí**.

- Možných **spouštěčů** je mnoho a často se jedná o jejich kombinaci:
- nízká sebeúcta a chybějící sebeláska, vnitřní osamělost (např. absence kamarádů), pocit nejistoty a vlastní neschopnosti (např. špatné známky ve škole), velká životní změna (např. stěhování, změna školy, smrt blízkého, ztráta nejlepšího přítele, rozvod rodičů), trauma (např. zneužívání, týrání), stres, deprese, skepse ohledně tohoto světa (války, ekologické krize), velká pracovní vytíženost rodičů, kdy je dítě hodně samo a chybí fyzický kontakt s druhými atd.
- **Tato doba** je pro děti velice nejistá (prožívají existenční strachy z období covidu, válek, strach o ekologické zdroje). **Dnešní děti** se často nechtějí stát dospělými a prožívají skepsi ke světu i dospělým. Navíc ze současné situace není dobře ani nám dospělým - čím menší děti, tím více přejímají naše pocity od nás - vnímají nejistotu rodičů i celého světa (ze zpráv). Teprve nyní se objevují dozvuky sociální izolace při covidu, zpřetrhání sociálních vazeb. Dospělí jsou v současné době často zahlceni vlastními problémy a nejsou pro děti oporou. Navíc dnes žijeme ve velkém spěchu a vyvíjíme na děti velký tlak na výkon, děti jsou hodně přetíženy, mají mnoho kroužků, málo volného času. Velký vliv také mají média - v seriálech pro mládež se sebepoškozují hlavní hrdinové, některé celebrity - děti je pak mohou napodobovat, sledovat nevhodná videa o sebepoškozování (např. na TikToku).
- Celkově přibývá dětí s psychickými problémy, ale dětských psychologů a psychiatrů je nedostatek.

### Proč si vůbec někdo způsobuje fyzickou bolest?

- Funguje jako **anestetikum** na bolest duševní.
- Funguje jako **sebetrestání** při pocitech vlastní špatnosti.
- Může sloužit jako **komunikace** s okolím (vyjádření nějakého pocitu, volání o pozornost).
- Snaha získat **péči** a **ochranu** okolí.
- **Kontrola nad** vlastním **tělem** (když v životě člověku chybí svoboda, nemůže o ničem jiném rozhodovat).
- Záměrem může být držet si druhé od sebe nebo naopak na sebe upozornit.

### Čeho si lze u dítěte všimnout?

- Nevysvětlitelné **řezné rány**, případně **popáleniny** - obvykle na ruce (předloktí, zápěstí), často maskované **nepřiměřeným oblečením** - za každé

situace dítě nosí dlouhé rukávy, dlouhé kalhoty. (Lépe si tak mohou něčeho všimnout např. učitelé TV).

- Stále nosí velké množství **náramků a potítek**, kterými zakrývají předloktí.
- **Vyhýbání se** plavání, cvičení v tělocvičně (neuvěřitelné příběhy, proč nemohou cvičit).
- Nárůst **úzkosti, deprese** - dítě je častěji smutné, izoluje se, hůře spí.
- U dítěte lze nalézt **netypické osobní věci** jako nůž, žiletku, obvazy, náplasti (naši žáci nejčastěji používají žiletku z ořezávátek).

### Co dělat, když se nám dítě svěří?

- Základem je **vyslechnout** ho, neodsoudit, ale projevit **pochopení**. **Ocenit** jeho odvalu, že se nám svěřilo a považovat to za známku dobrého vztahu mezi námi a dítětem. Děti, které se sebepoškozují, často prožívají stud, pocity viny, znechucení nad svým chováním, vztek, úzkost, smutek, pocit, že je nikdo nechápe, pocity nedostatku pozornosti, mají potíže vyjádřit své pocity. **Důležité je, aby první reakce poté, co se dítě svěří, byla pozitivní** - např. „Je dobře, že jsi přišla / přišel.“ „Vážím si toho, že jsi se mi svěřila / svěřil.“ „Můžeme na tom společně pracovat.“ Pokud v nás přiznání dítěte vyvolá úlek, znechucení či další nepříjemné emoce, je dobré získat čas a naši reakci si chvíli promyslet.
- Pokud se dítě svěřilo zaměstnanci školy, škola má povinnost informovat zákonného zástupce a z jednání provést zápis, neboť se jedná o skutečnost ohrožující zdraví dítěte. Nemusíte ale mít strach, že by se tyto informace někam šířily, jedná se o důvěrné informace a zápis ze schůzky je uložen na bezpečném místě a nebude s ním dále pracováno.

### Jak pracovat s dítětem, které se sebepoškozuje?

- Při práci s takovým dítětem je **důležitý ČAS**. **Nelze čekat, že se dítě sebepoškozování zbaví hned**. Je třeba nejprve zjistit, jak dlouho toto chování trvá a co je jeho spouštěčem, snažit se ho následně předvídat.
- Sebepoškozování **postupně nahrazujeme** a dítěti nabízíme jiné, zdravější způsoby a **snižujeme** jeho **četnost**.
- Sebepoškozování je často záchranou pro daného člověka, tiší jiné problémy, které se mnou po náhlém odstranění zhorší.

**Shrnutí postupu** po naší **empatické** reakci:

#### 1. Zjistit spouštěče.

2. Trénovat nové návyky.
3. Doprovázet dítě, nesoudit, nezakazovat.

- Je také dobré poučit dítě o **správné hygieně**, aby v místech zranění nevznikla infekce.

### Tipy, co lze dělat místo toho

- Led (mačkat ho nad dřezem), kreslit červenou fixou na papír nebo po těle (pokreslit dané místo), řezání / stříhání papíru / kartonu, bouchat do polštáře / matrace, vyběhnout schody, napsat hned na papír vše, co cítím, někomu zavolat, s někým se sejít, nosit náramky, prstýnky a hrát si s nimi, cvičit, jít si zaběhat, dupání / mačkání pet lahví, rozstříhání starého oblečení, dělat něco rukama (malovat, vařit), hrát na hudební nástroj, zpívat si, střídát uvolnění a napětí (rychlá a pomalá chůze) atd.

### Co nepomáhá?

- **Odsuzování** chování, jeho **zakazování** a pravidelné **kontrolování těla** dítěte - dítě se pak cítí ještě hůře, navozuje to vztah nedůvěry mezi námi a dítětem a přestává se svěřovat. Sebepoškozování nevymizí, ale dítě se ho naučí dobře skrývat a pokud nemá jinou možnost, prohloubí se jeho psychické problémy (např. deprese).
- **Zakazování sociálních sítí**. Ne vše na sítích je špatné, je třeba pouze naučit dítě s nimi zacházet a využívat je ve svůj prospěch.
- Často také dochází k **nevhodné reakci ze strany lékařů** např. při preventivní prohlídce, kdy lékař dítěti vynadá a ono má strach tam chodit. Pokud jste rodič dítěte, v těchto situacích je dobré se dítěte zastat s tím, že situaci již řešíte v rámci rodiny.
- **Když se hledá viník**.

### Pokud jste rodičem dítěte, které se sebepoškozuje

- Začněte u sebe - starejte se o sebe, o své psychické zdraví, abyste se pak mohli postarat o dítě (v letadle také nejprve musíme nasadit masku sobě). Ukazujte dítěti vlastním příkladem zdravý životní styl, vhodné způsoby vyrovnávání se s problémy. Hodně si společně povídejte a budujte vztah důvěry. Buďte tady pro dítě, buďte trpěliví a věřte, že společně situaci zvládnete.

Děkuji za přečtení 😊