



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou



Olomoucký kraj
jihomoravský kraj

Sebepoškozování:

Co dává, co bere a jak na něj jako rodič (ne)reagovat

WEBINÁŘ 30. 11. 2023

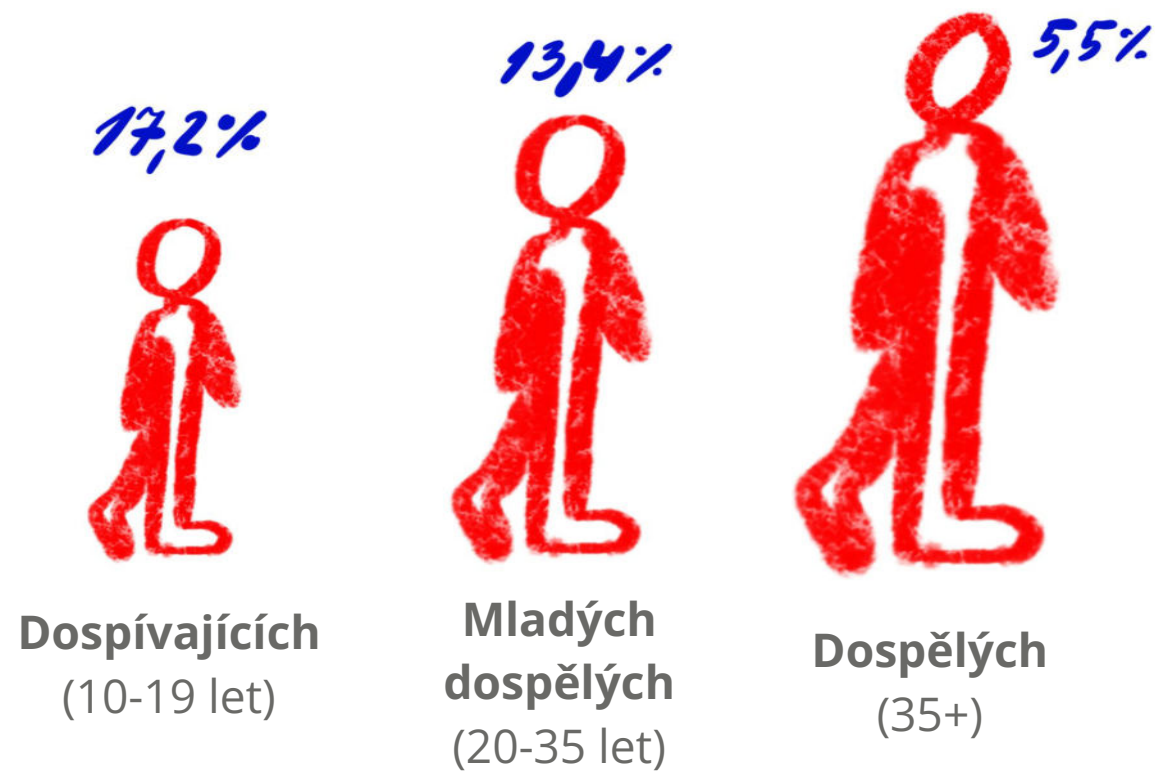
BcA. Mgr. Tereza Jančíková



Když se řekne sebepoškozování (dále **SBP**)...

- Nezdravá a riziková sebezáchovná technika zvládání.
- Informace.

Výskyt SBP (celosvětově)



Průměrný věk nástupu SBP je



let.

Většina SBP lidí s tím přestane po



letech od jeho nástupu.



SBP lidí zažije SBP pouze 1x za život.



O své zkušenosti se SBP nikomu blízkému nikdy neřekne.



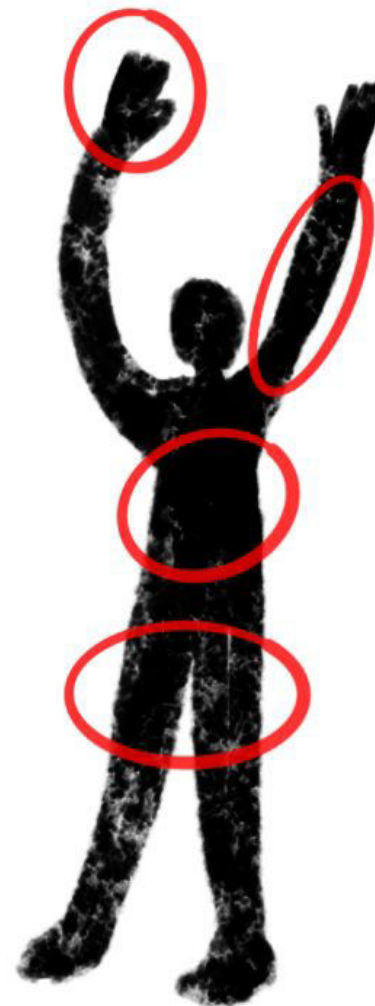


16

dokumentovaných způsobů SBP

63%

lidí, kteří se SBP používají více než 1 způsob SBP





Strach, že když si řeknu o pomoc:

...ublížím těm, které
mám rád

...budou na mě za to
křičet.

...budu se cítit reakcí
okolí zahanben.

...budu se cítit reakcí okolí
zraněn/zklamán.



...budu stigmatizován.

...nenajdu porozumění.

...budou mě za SBP odsuzovat.

73 % !



Na koho se obrátili ti, kteří pomoc vyhledali:



- kamarádi (39 %)
- rodina (21 %)
- psycholog (8%)

Hlavní rizika pro člověka, který se sebeпоškozuje:

- Vznik **závislosti**.
- **Fyzické** následky.
- **Nezdravý vztah** k sobě.
- Zvýšené riziko dokonané **sebevraždy**.
- **Zakrytí podstaty** problému.



SBP jako závislostní chování?

Závislost – během 1 roku 3 a více ze **7 typických příznaků**:

Pozn.: “**SBP**” doplněno pro znázornění podobností.

1. **Růst tolerance.**
2. **Abstinenční příznaky** po ustání **SBP** / vysazení látky.
3. Přijímání látky / **SBP ve větším množství nebo delší dobu, než dotyčný plánoval.**
4. **Dlouhodobá neúspěšná snaha** nebo jeden či více pokusů **omezit a ovládat SBP** / přijímání látky.
5. **Trávení velkého množství času SBP** / užíváním a obstaráváním látky **nebo zotavováním** se ze **SBP** / jejich účinků.
6. **Zanechání sociálních, pracovních a volnočasových aktivit** v důsledku **SBP** / užívání látky, **nebo jejich omezení.**
7. **Pokračující SBP** / užívání látky **navzdory** dlouhodobým nebo opakujícím se sociálním, psychologickým nebo tělesným **problémům, o nichž člověk ví** a které jsou **působeny nebo zhoršovány SBP** / užíváním látky.

(Příznaky závislosti dle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV).)



5.



Začarovaný kruh SBP

1. Negativně prožívaný **zážitek**
2. Nepříjemné **emoce**
3. **Tenze + touha** zbavit se nepříjemného pocitu
4. **Hledání rychlé úlevy** + případně **disociace**
5. **SBP** (= negativně prožívaný zážitek)
6. 1.-5.



Možné varovné signály, že se dítě sebepoškozuje

- **O**dtazení se.
- Řezné **rány**, modřiny, **popáleniny**.
- Nález **schovaných žiletek, nožů, gumiček** aj.
- **Oblečení** neodpovídající počasí.



Co když se dozvím, že se moje dítě SBP?



Je to moje vina?

- “Nezvládám stres, který cítím.”
- “SBP je dobrý/jediný mně dostupný způsob, jak se se stresem vypořádat.”
 - **napjaté vztahy** v minulosti,
 - vysoká emoční **citlivost** + **nízká schopnost** emoce regulovat



Jak může mít vztah rodičů k dítěti vliv na SBP?

- **nejsou k dispozici** jako emocionální podpora,
- **znehodnocují** jejich **pocity**,
- **nenechají je dělat chyby** a stále je **kontrolují**.

Podle Selekmana (2006), matky se svými dospívajícími hovoří v průměru 8 minut denně. Otcové tomu věnují pouze 3 minuty.



Domácí prostředí a SBP dítěte

- **Když chybí:**
 - konstruktivní vyjadřování negativních pocitů,
 - projevy lásky a něhy
- **Rodinná tajemství**



Avšak rodiče, kteří jsou ochotni:

- přijmout **svou roli ve zotavení**,
- **čelit bolestným záležitostem** v rodině,
- **být k dispozici**,
- pomáhat dítěti **zorientovat se** v situaci,
- být příkladem toho, že máme **možnost volby**

...budou **nenahraditelnými spojenci** v procesu zotavení dítěte.



Jak **v nejkratším časovém horizontu** reagovat poté, co zjistím, že se moje dítě sebepoškozuje?



1) Postarat se o svůj vlastní klid:

- Získat **kontrolu nad svými emocemi**.
- **Reálná očekávání** a nároky na sebe.
- Pokud reaguji dřív, než myslím...



2) Postarat se o dítě:

- Bezpečný prostor pro rozhovor.
- Rozhovor samotný:
 - **Říct, čeho jsme si všimli.**
 - **Zájem.**
 - **Krizová linka?**
 - **Autenticita.**
 - Jde o **vážnou věc**, která má řešení.
 - **Jak dlouho SBP trvá?**



Jak se v **dlouhodobém časovém horizontu** chovat k našemu dítěti,
když se sebepoškozuje?



1) Postarat se o sebe:

- **Reálná očekávání a nároky** na sebe
 - Smířit se s **nekontrolovatelností**.
 - Říct si o pomoc.
 - SBP má pro dítě **význam**.
 - Vaše **“baterky”**.
 - Nenechat se **“sežrat”**.
 - **Rozložit síly**.



2) Postarat se vhodným způsobem o dítě:

- **NE!**
 - **předpokládejte, že se to vyřeší samo, nebo z toho dítě vyroste**
 - **výslechy, neustálá kontrola**
 - **vynucování nebo naopak zákaz konverzace o SBP**
 - **podnikání kroků za zády dítěte**
 - **nechat se strhnout intenzivními emocemi a náladami dítěte**
 - **zbytečné tresty a ultimáta**
 - **obviňování a výčitky**
 - **sebelítost, citové vydírání**



- **NE!**

- zbytečné **boje o moc** (jednostranná rozhodnutí nahradte dohodami)
- **sliby** něčeho, co nemám pod kontrolou
- omezování **soukromí**
- **odstranění** potenciálně **nebezpečných předmětů** z dosahu
- trvání na **zakrývání starých jizev**
- **odstraňování rozumných očekávání** (např. mytí nádobí) ve snaze dítěti psychicky ulevit
- nadměrné ochranné **vměšování se** do situací, které by dítě potenciálně mohly zatížit





- porozumět pocitům + potvrdit pocity vedoucí k SBP ≠ schvalovat SBP
- neschvalovat SBP ≠ nepřijímat dítě

- Zajímejte se, **jak můžete být dítěti užiteční.**

Je něco, co tě teď stresuje
a s čím ti mohu pomoci?



- **Dávkujte** promluvy o SBP.

Pokud o tom se mnou teď nechceš mluvit, tak to chápu. Chci jen, abys věděl, že jsem tu pro tebe, až se rozhodneš, že jsi připravena si promluvit.



Snažit se porozumět SBP spolu s dítětem

Co se v mém životě **dělo**, když jsem si poprvé záměrně ublížil?

Jak se cítím těsně před tím, než si ublížím?



Co mi SBP přináší?

Jaké bývají **okolnosti SPB**?
Přichází ke mně potřeba ublížit si obvykle na stejném **místě** / se stejnými **lidmi**?

Cítím se **před ublížením** si **pokaždé stejně**?

Jak jinak, zdravěji, bych mohl/a **zvládat situace**, které mě vedou k potřebě ublížit si?
Co jiného mi přináší...(úlevu, soustředění,...)



Fáze úzdravy ze SBP:



1. Výchozí bod

- Člověk vážně **neuvažuje o změně** svého chování.
- Možná ani **neví** o tom, že má nějaký problém.

2. Přemítání

- Člověk více **přemýšlí o svém chování a negativních aspektech** jeho dalšího praktikování (na sebe i na druhé).
- Je **otevřenější možnosti změny**, zatím se k ní však staví **ambivalentně**.

3. Příprava

- Člověk se **zavázal**, že své **chování změní**.
- Může zkoumat **možnosti léčby**.
- A **zvažovat změny životního stylu**, které ho čekají.



4. Akce

- Člověk má již **důvěru ve svou schopnost změnit se** a podniká aktivní kroky.
- Je také nejvíce **náchylný k relapsu**, protože učení se novým technikám zvládnání svých emocí je postupný proces učení.

5. Výdrž (1 rok) a stabilita

- Člověk pracuje na **udržování provedených změn**.
- Je si **vědom svých spouštěčů napětí** a toho, jak mohou ovlivnit jeho cíle.

(6.) Bezpečí (5 let bez SBP)

- Člověk používá mnoho zdravých zvládacích strategií.
- Chuť na SBP se vyskytuje **méně často a rychle přejde**.



"Přestal jsem, protože jsem si vybudoval pocit vlastní hodnoty a do jisté míry i lásky. Také jsem pochopila, že pro ty, které mám ráda, je bolestné vědět, že se řežu, takže jsem částečně přestala, abych jim neublížila. Naučila jsem se také lepší strategie zvládání."

- Účastník průzkumu

"Terapie mi pomohla vypořádat se s dalšími problémy, což mi následně pomohlo přestat si ubližovat. Ubližování sobě samému nebylo ústředním tématem mých terapeutických sezení... Ubližoval jsem si, protože jsem měl deprese, takže jsme pracovali na tom, abychom dostali deprese pod kontrolu, a pak úmyslné ubližování sobě samému ustalo, protože nejenže jsem už neměl deprese, ale znal jsem se lépe, abych věděl, jak správně PRO SEBE zvládat problémy, které budu mít později."

- Účastník průzkumu



Alternativy k sebepoškození se v akutní krizový moment,
způsoby odvádění pozornosti:



Zamyslete se, co by šlo udělat místo toho.



Smutek, úzkost

Dopřej si **pomalost, hýčkání, blízkost, teplo** – jako miminko.

- Dej si teplou vanu/sprchu.
- Udělej si radost malým dárkem.
- Hrej si se svým mazlíčkem.
- Sepiš si seznam věcí, které tě obvykle těší.
- Navštiv kamaráda / zavolej mu.
- Obejmi někoho blízkého/plyšáka.
- Zpívej si, abys přehlušil své myšlenky.
- Piš si s kamarádem o tom, co máte rádi (co nejlepšího jste za poslední měsíc zažili).
- Chovej se k sobě jako k dvouletému dítěti.
- Obklop se něčím voňavým.
- Poslouchej klidnou hudbu.
- Zalez si do pelechu s kakaem a pohodovou knížkou/filmem.



Zamyslete se, co by šlo udělat místo toho.

Upust' páru akcí – pohybem, zvukem, prací:

- Rozdupej PET lahev/karton.
- Bouchej vší silou do matrace.
- Použij polštář na mlácení do stěny.
- Roztrhej staré papíry/noviny.
- Boxuj rukama do vzduchu.
- Dělej hluk (např. tříскеj pokličkami o sebe).
- Tancuj nejbláznivěji, jak dokážeš.
- Na fotku nebo kreslenou postavičku nakresli červenou fixou, co by sis chtěl/a udělat.
- Uklízej.
- Utíkej na místě / zacvič si si skákacího panáka.
- Práskni dveřmi.
- Předváděj křik bez zvuku s ústy dokořán.



Vztek



Zamyslete se, co by šlo udělat místo toho.



**Pocit selhání, viny,
méněcennosti**

Vytvoř si **štít z pocitů** hrdosti, **vděčnosti**, uznání, důležitosti...

- Sepiš všechno, co na tobě ujde, nebo je dokonce fajn.
- Přečti si něco milého, co o tobě někdo napsal.
- Projdi si fotky zážitků v mobilu.
- Udělej jakýkoliv jeden dobrý skutek pro druhé.
- Kdo má nejbliž narozeniny – přemýšlej, co by ho potěšilo?
- Vzpomeň si, kdy jsi udělal něco, na co jsi byl hrdý.
- Zkus si všimnout, ohledně čeho se cítíš provinile a udělej hned teď jednu věc, která to pomůže změnit..



Zamyslete se, co by šlo udělat místo toho.

Udělej něco, co tvé **smysly nemohou ignorovat.**

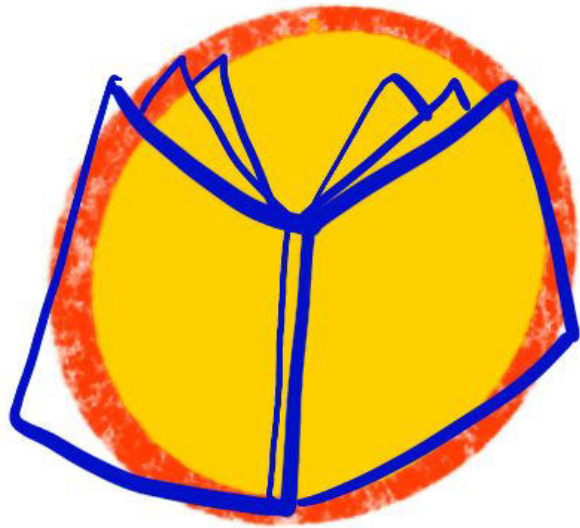
- Vezmi si do rukou led.
- Vyhledej kontakt s kýmkoliv druhým (stačí být v jedné místnosti).
- Jez rukama poslepu něco, co běžně jíš příborem.
- Kousni si něčeho pálivého (zázvor, pepř, česnek, cibule...)
- Dej si studenou sprchu, nebo si ledovou vodou umyj obličej.
- Opečuj svou pokožku – pleťové masky, krémy...
- Stoupni si bosýma nohama na trávník/sníh.
- Předved', že zvedáš hodně těžký náklad.
- Vytřes napětí z rukou, z nohou a z celého těla najednou.
- Plácej se po těle, jako bys na sebe bubnoval.
- Masíruj si místa, kde by sis chtěl ublížit.
- Všimni si, jak se tvé břicho a hrudník pohybují s nádechem a výdechem.



**Nereálnost,
prázdnota**



Zamyslete se, co by šlo udělat místo toho.



**Potřeba odvést
pozornost od
svých myšlenek**

Udělej něco, co **vyžaduje** tvou **plnou pozornost**

- Odečítej 7 od 100 do 2.
- Vyber si předmět v místnosti a popiš ho tak datailně, jako bys ho chtěl vykreslit slepému příteli.
- Přepiš libovolný odstavec textu nedominantní rukou.
- Vyber si předmět/oblíbené jídlo a najdi na video internetu, jak bylo vyrobeno / jak se pěstuje a sklízí.
- Udělej cvik "prkno" nejdéle, jak dokážeš.
- Spočítej klávesy na klávesnici.
- Co nejkrásněji si nalakuj nehty nedominantní rukou.
- Sepiš seznam úplně všeho, co jsi dnes snědl.
- Sepiš všech seznam míst, která bys chtěl za život navštívit (a označ si je na online mapě).



Opáčko – časté **mýty** o SBP:

1. SBP se týká jen žen a dívek.
2. SBP znamená vždy pokus o sebevraždu.
3. SBP se týká jen dospívajících.
4. Kdokoliv, kdo SBP je je blázen a patří pod zámek psychiatrické léčebny.
5. SBP je jen nástrojem získání pozornosti.
6. SBP se nedá léčit.
7. SBP lidé jsou manipulativní.
8. Každý, kdo si záměrně ubližuje, má hraniční poruchu osobnosti.



Opáčko – časté **mýty** o SBP:

9. SBP probíhá vždy formou řezání se.
10. Každý, kdo se SBP, se řadí ke *gothic* nebo *emo* subkultuře.
11. Lidé, kteří se SBP si bolest užívají, nebo žádnou necítí.
12. Neexistuje způsob, jak tomu, kdo se SBP pomoci.
13. Každý, kdo se SBP, byl sexuálně zneužit.
14. Kdyby SBP člověk doopravdy chtěl, přestal by s tím.
15. SBP člověk je vždy chodící hrozbou pro druhé.



Zdroje:

- **International Society for the Study of Self-injury**
<https://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/siinfo-2.pdf>
- **Český podcast Linky bezpečí Na tenké lince**
<https://podcasters.spotify.com/pod/show/linka-bezpeci>
- **Český podcast 13 hříchů rodičovství**
<https://13hrichurodicovstvi.cz/35-sebeposkozovani-u-dospivajicich/>

Literatura:

- CONNORS, Robin. *Self-injury: psychotherapy with people who engage in selfinflicted violence*. Northvale: Jason Aronson, 2008. ISBN 978-076-5706-195.
- HOLLANDER, Michael. *Helping teens who cut: understanding and ending self injury*. New York: Guilford Press, c2008. ISBN 978-1-59385-426-3
- JOHNSTON, Anita A. *Ženy, které jedí ve svitu Luny: jak mohou ženy proměnit svůj vztah k jídlu a vlastnímu tělu prostřednictvím intuice, mýtů a prastarých příběhů*. V Praze: Rybka, 2011. ISBN 978-80-87067-33-8.
- KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0189-2. suicidal adolescents. New York: Guilford Press, c2007. ISBN 978-1-59385-383-9.
- PLATZNEROVÁ, Andrea. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-606-9.
- Selekman, Matthew D. (2006). *Working with self-harming adolescents: A collaborative strengths-based therapy approach*. New York, NY: Norton & Company
- Závěrečná práce: Kateřina Šmídová: *Sebepoškozování*, JABOK, 2018.

Ilustrace nakreslila pro účely webináře autorka prezentace (Tereza Jančíková)



Díky za Váš čas a pozornost.



Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou



www.jakdal.eu



Krapkova 4, Olomouc | tel.: +420 604 267 221 | f JakDal.eu | c jak.dal | www.jakdal.eu