

Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou



Podporujeme rodičovství, partnerství a rodiny. Provázíme vás v náročných situacích při rozpadu vašich rodin, a když vaše dítě potká duševní nesnáze. Pomáháme, pokud vás trápí partnerská krize. Posilujeme zdravé vztahy v rodinách s dětmi.



Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou

Jak podpořit dítě, když se sebepoškozuje

Webinář 8. 10. 2025 MUDr. Michaela Cázerová



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj



www.jakdal.eu

[Ja f al.eu](https://www.facebook.com/jakdal)

[k.dal](https://www.instagram.com/jakdal)

[in jak-dál](https://www.linkedin.com/company/jak-dal)

Jak rozumět sebepoškozování?

Definice sebepoškozování: Úmyslné narušení vlastní tělesné integrity bez účasti druhé osoby a bez vědomého a cíleného záměru zemřít.

Nevhodný zvládací mechanismus, kterým se jedinci vyrovnávají s náročnými situacemi, intenzivními emocemi/pocity prázdnoty a bezmoci.

Symptom, který může a nemusí souviset s duševním onemocněním, jako jsou deprese, úzkosti atd.

Celosvětově rozšířený problém - výzkumy uvádějí globální **prevalenci během života okolo 20 %**, tzn. že každý pátý dospívající se sebepoškozuje, vzrůstající prevalence (Tørmoen et al., 2020; Borschmann & Kinner, 2019).

Proč to děti/dospívající dělají?

- fyzická bolest přehluší psychickou bolest, kterou zažívají (hněv, smutek frustrace, bezmoc aj.), cítí úlevu, vzrušení nebo příjemné pocity
- zklidní zmatek v hlavě, když se děje moc věcí najednou a je nedostatečná komunikace s blízkými o vztazích a potřebách



Jak rozumět sebepoškozování?

- vrací jedince do reality u disociativního (odpojeného) stavu, umožňuje "otupělému" JÁ znovu prožít, že je ještě naživu, že existuje
- útěk od konfliktních situací (šikana, rozvod rodičů...)
- vliv má velký tlak na výkon, přetížení, stres a málo volného času
- způsob, jak se bezmocný jedinec snaží **přetvořit vnitřní bolest na něco, co má pod kontrolou**
- snaha potrestat se za něco, když se cítím vinný/vinná

Forma nelátkové závislosti

- záměrné ubližování si přináší dočasnou úlevu od vnitřního utrpení, ale v závěru způsobuje větší napětí, výčitky a stud, které vedou opět k sebepoškozování.

Prokázaný negativní vliv sociálních sítí

- sebepoškozování je behaviorálním fenoménem o vysoké nakažlivosti (šíří se mezi skupinami a kolektivy, Jarvi et al., 2013), s potenciálem způsobit dlouhodobou, leckdy nezvratnou a v některých případech i letální újmu (Harris & Ribeiro, 2021)



Varovné signály, že se dítě sebepoškozuje

Změna nálad a chování dítěte

- uzavírání se v pokoji, melancholie nebo naopak ↑agresivity, podrážděnosti, citlivosti na kritiku
- nezájem o koníčky a vztahy, pocity beznaděje, ↑sebekritiky
- stravovací návyky, odmítání jídla, pocit viny
- problémy se soustředěním
- zájem o destruktivní témata, jako smrt, deprese, na internetu diskusní fóra s negat. obsahem

Fyzické indikátory

- často nenápadné, skryté (pocit viny/studu)
- nepřiměřené oblečení, vyhýbání fyzickému kontaktu jako objímání
- zranění na těle, např. škrábance, říznutí, modřiny, popáleniny na místech, které nejsou příliš viditelná
- ostré předměty mezi osobními věcmi (neustálý přístup), mizení žiletek...

Škola

- zhoršování prospěchu, časté absence, ztráta zájmu o studium...



Kdy je čas vyhledat odbornou pomoc?

Podezření na závažnější psychické potíže

- disharmonický vývoj osobnosti (rysy emočně nestabilní, impulzivní, hraniční, schizoidní),
- hraniční porucha osobnosti -dg. v dospělosti, (sebepoškozuje se více, jak jak nadpoloviční většina těchto jedinců),
- úzkostné poruchy, afektivní poruchy
- posttraumatická stresová porucha
- poruchy příjmu potravy
- poruchy přizpůsobení a poruchy disociativní
- poruchy chování
- schizofrenie
- ADHD, poruchy autistického spektra
- mentální postižení

Jiné varovné signály

- myšlenky na sebevraždu
- omezení každodenního fungování, zhoršení vztahů s rodinou, přáteli a partnery
- chronický stres, který trvá týdny, měsíce nebo dokonce roky
- fyzické symptomy, viditelné rány a jizvy, modřiny, popáleniny, otoky, záněty
- neschopnost jinak zvládat emoce
- hledání identity, nespokojenost se svým tělem, pohlavím

Za kým jít?

★ Psycholog

absolvent vysokoškolského studia jednooborové psychologie, (typicky magisterský program), může se dále specializovat např. na klinickou nebo školní psychologii

nejlepší na začátku kontaktovat jeho, nejlépe zhodnotí situaci pomocí různých klinických a testovacích metod, ujme se vás, případně doporučí jinam

může poskytovat psychoterapie po dodatečném výcviku v PST

★ Psychiatr

absolvent lékařské fakulty, lékař se specializací v oboru psychiatrie, spolupráce nutná při podezření na vážnější duševní nemoc, nebo při přítomnosti závažného sebepoškozování, sebevražedných myšlenek či tendencí.

diagnostikuje a léčí duševní nemoci pomocí léků, může využívat i psychoterapeutické (PST) metody, pokud je v frekventant/absolvent komplexního PST výcviku

★ Psychoterapeut

může být psycholog, psychiatr nebo jiný odborník v pomáhajících profesích, který absolvoval či je ve výcviku akreditovaného PST výcviku

vede PST sezení, pomáhá klientům identifikovat a změnit vzorce chování a myšlení, doporučuji si daného terapeuta vyhledat v adresáři ČAP

Odkláněcí techniky

- hledání bezpečné strategie, jak se vyrovnat s emocionální bolestí a stresem
- dvacet minut bez ublížení pomáhá přečkat nejsilnější fázi bažení
- **pomůcky sebepoškozování nevyлéčí**, k tomu je potřebná odborná pomoc, aby vyhledala jádrový problém, jehož je sebepoškozování projevem

TIPY:

- ★ Přehled aktivit podle emocí u nutkání si ublížit, autor linka bezpečí, co dělat, když cítím hněv, smutek, prázdno, nedokážu se soustředit.
- ★ **Krabička podpory před sebepoškozením** - autor Veronika Šibůrková, organizace Vzkazy na těle, první pomoc při bažení po ubližování si, dětem a mladým dospělým představuje škálu různých bezpečných technik, které mají pomoci při zpracování silných emocí.

Obsahuje dopis pro majitele krabičky, hodnotící arch, 21 uvolňovacích metod, kartičky vysvětlující uvolňovací metody, materiál k ošetření již vzniklých ran.



Odkláněcí techniky

Důležitá je poloha těla – doporučujeme stabilní posed, který dává oporu a nabízí možnost lépe dýchat.

Práce s dechem (např. zaměření se na výdech ústy, počítat doby nádechu a delšího výdechu, dýchání „do čtverce“, ve smyslu nádech-zadrž-výdech-zadrž apod.).

Zaměřit pozornost na něco jiného (počítání pozpátku, odříkání abecedy pozpátku, co vidím kolem sebe – barvy, tvary apod.).

Práce s napětím v těle (uvolňování a svírání pěsti na 4 doby, tlačení dlaní proti sobě, zatnout všechny svaly v těle na 4 doby apod.).

Pokud se v těle objeví třes – je to zdravý signál, že se tělo vyrovnává se stresem, s napětím. Proto je dobré třes podpořit – vyzkoušet (skákat, třepat rukama jako by měl člověk mokré ruce – vždy jen 4x, aby to měl pod kontrolou).

Šetrnější techniky způsobující bolest - různé probrání smyslů, štiplavá/pichlavá/tlaková/hřejivá/ledová úleva

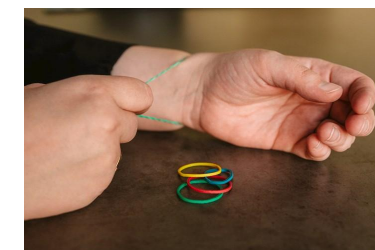
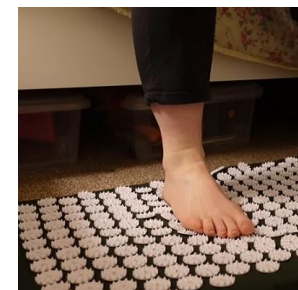
Změnit prostředí nebo zajít za někým, někomu zavolat (kamarád/ka, rodiče, Linka bezpečí apod.).

Rituál sebepéče - mazání krému, voňavá koupel, uvařit si kakao, masáž

Využít smysly – chuť (kousnout např. do citronu, chilli papričky), hmat (antistresové pomůcky), zrak (kreslení fixem po kůži), čich (tygří mast)

Tančit, zpívat, malovat, psát deník

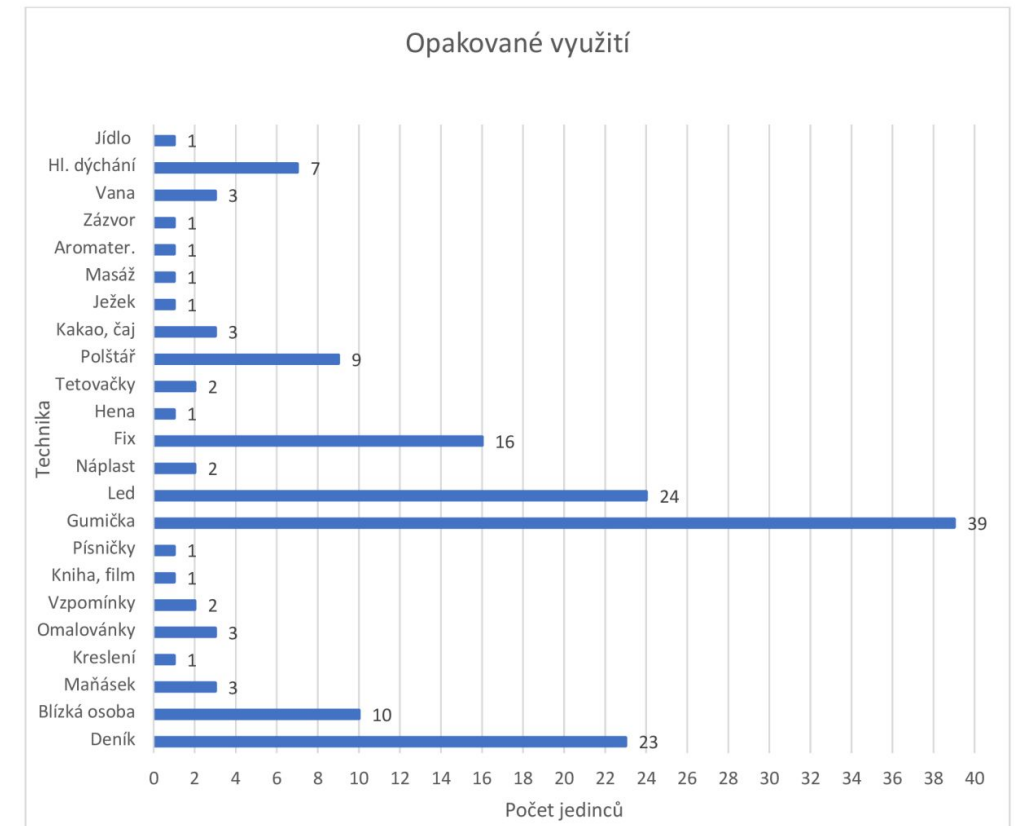
Sport – vede k lepšímu zvládání stresových situací.



(© Člověk v tísni)

Výzkum účinnosti odkláněcích technik

- zdroj: Bakalářská práce: Uvolňující techniky jako prevence sebepoškození u adolescentů, Soňa Špačková
- odpovědi od 85 adolescentů (94% ženy)
- Štiplavá úleva pomocí gumičky je nejčastěji opakovaně využívanou technikou a zároveň má nejlepší hodnocení účinnosti (59 %).
- velmi dobré výsledky má i psaní do deníku, které opakovaně využívá 23 lidí (35 %)
- taktéž je účinná technika využívající led na kůži, kterou opakovaně využívá 24 lidí (36 %).
- techniku kreslení fixem na tělo využívá opakovaně 16 lidí (24 %).



Čeho se vyvarovat

Nevyčítejte.

„Jak jsi nám tohle mohla udělat?!“

„Víš, jak z toho bude maminka smutná?“

Nekritizujte.

„Co tě to napadlo za blbej nápad!“

„Ty ses snad opravdu zbláznil?!“

Nevyhrožujte.

„Chceš, aby tě zavřeli v blázinci?“

„Takhle se na tu školu nedostaneš!“

Nezakazujte.

„Máš zaracha, dokud se neuklidníš!“

„Musíš mi slíbit, že už se neporežeš!“



Jak správně reagovat na sebepoškozování

“Vaše povinnost je milovat a podporovat své dítě. Není vaší povinností chránit ho před bolestí. To ani nejde.”

William Stixrud a Ned Johnson

1. Nepanikařte.
2. Pochopte, že to má dítě náročné. Ujistěte ho, že i když tomu nerozumíte a máte o něj strach, nic to na vašem vztahu nemění. Nemusíte mít všechny odpovědi, důležité je vytvořit bezpečný prostor, kde může otevřeně sdílet své pocity.
3. Dejte mu prostor vyjádřit své myšlenky i pocity. Zajímejte se o jeho vnitřní svět.
4. Vytvořte koalici s dítětem a motivujte ho ke spolupráci s psychologem, aby bylo možné řešit příčiny sebepoškozování.
5. Opakovaně ho ujišťujte o vaší podpoře a snažte se kdykoliv pomoci.

Princip ACT (accept, choose, take action) - Gary Emery, James Campbell, kniha Rapid Relief from Emotional Distress

A - přijímám myšlenku, že mé dítě se sebepoškozuje a chápu to jako součást jeho cesty (neznamená to, že to schvaluji nebo přehlížím), uznám skutečnost a vnitřně s ní nebojuju

C - rozhoduji se vytvořit si vizi sebe samého jako klidného, milujícího a soucitného rodiče, který bude svému dítěti vždy projevovat podporu

T - budu konat tak, že mu budu aktivně nabízet pomoc (ne vnucovat), zaměřím se na jeho silné stránky, nastavím hranice, na svém příkladu budu ukazovat, jak mám sám sebe přijímat a pečovat o sebe.

Co můžete udělat hned?

- **VYHRAĎTE SI S DÍTĚTEM ČAS O SAMOTĚ** - ideálně bez elektroniky, dáte mu tím pocit, že je prioritou č.1, buďte co nejvíce v přítomném okamžiku se sebou a s ním
- **SEBEPÉČE** - jste-li úzkostliví, udělejte s tím něco, vytvořte si plán na snížení stresu, vyhraďte si čas jen pro sebe, uvažujte o KBT, naučte se meditovat, chodte na jógu či do přírody, pravidelně cvičte, více spěte, chodte za kamarády
- **JDĚTE VZOREM** - ukazujte na vlastním příkladu sebepřijetí
- **DOPIS** - pokud jste už problém mnohokrát probírali, napište dítěti krátký dopis, shrňte své obavy a nabídněte mu pomoc. Nakonec v dopise slibte, že po urč. dobu (např. 1 týden) nebudete problém vytahovat a znovu řešit
- **VZKAZY NA TĚLE** - stáhněte si zdarma podporující poukázky, které můžete používat. Hodí se, když náš blízký potřebuje péči, blízkost, pozornost nebo jen tiché "jsem tu"
- **KDYŽ BOLEST VOLÁ O POMOC** - rady pro rodiče
- **POPŘEMÝŠLEJTE O MAZLÍČKOVÍ** - zvířata nejsou nutností, ale mohou být krásným zdrojem kontaktu, bezpečí a propojení, obzvláště pro ty děti, které vnímají hluboce a potřebují se ve světě najít svůj klidný bod



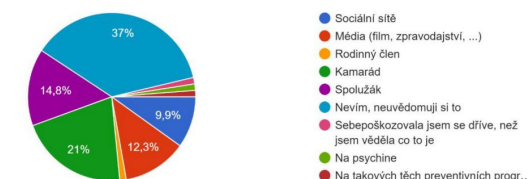
Vliv sociálních sítí

Minimální věková hranice v ČR pro zakládání účtů na sociálních sítích je **15 let** (Zákon 110/2019), u dětí starších 13 let a mladších 15 let je pro založení účtu nutný souhlas rodiče

- **zrcadlo, které deformuje** - nereálné ideály upravené fotografie, sociální srovnávání -> horší pocity, sebehodnocení
- **FOMO** (Fear of Missing Out) - touha jedince být neustále ve spojení s tím, co dělají ostatní. Strach z promeškání příležitosti spojeny s nárůstem depresivního prožívání, únavy, stresu a zhoršením spánku, vede k vyšší frekvenci používání sociálních sítí
- příspěvky romantizující depresi, úzkost, poruchy příjmu potravy a emocionální bolest,
- Self-harm fóra - sdílení obsahu souvisejícího se sebepoškozováním
- **přetížení** digitálním světem a informacemi vytváří emoční napětí

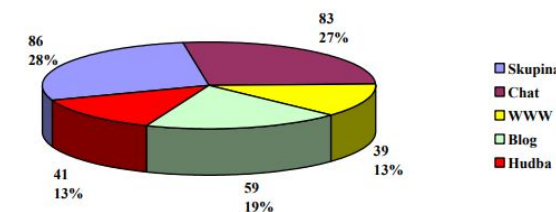
Pokud jste na sociálních sítích více než 3 hodiny každý den, máte dvakrát vyšší šanci, že se budete potýkat s nějakými duševními problémy, včetně úzkostí a depresí. Celá polovina českých dětí ovšem používá sociální síť déle než 3 hodiny denně.

5) Kde ses poprvé setkal/a se sebepoškozením?
81 odpovědí



Zdroj: Bakalářská práce - Uvolňující techniky jako prevence sebepoškození u adolescentů Soňa Špačková

Graf číslo 24 - setkání se sebepoškozováním na sociálních sítích



Zdroj: Diplomová práce - Vliv sociálních sítí na sebepoškozování u dětí a mládeže ve Zlínském kraji, Bc. Juraj Riečičiar

Prevence nadužívání či škodlivého užívání sociálních sítí

- nastavit si limity pro používání, tzv. digitální dohoda
- některé sociální sítě pak disponující speciálními “dětskými účty” s omezenými funkcemi a zvýšenou ochranou před závadným obsahem a rizikovou komunikací (TikTok, IG, Snapchat)
- sledovat digitální život svých dětí, aktivně se zajímat
- **vést děti ke kritickému přemýšlení** nad příspěvky, vybírat si názory odborníků nebo brát v potaz, že se jedná osobní prožitek jednotlivce
- **je důležité, aby dětem šli rodiče vzorem** a sami se vyhýbali nezdravému nadužívání
- trávit čas offline fyzickými koníčky a s kamarády, dbát na rovnováhu mezi virtuálním a reálným světem



„Duševní nesnáze zvládneme, jsme rodina“



Financováno
Evropskou unií



AGE
CENTRUM

Nejste v tom sami. Jsme tým odborníků z organizace **Jak Dál? z.s.** a právě pro takové rodiny tu jsme.

V týmu máme psychoterapeuty, psychology, peer konzultanty i psychiatra.

Podle vašich potřeb a situace, ve které se nacházíte, vždy hledáme nejvhodnější cestu, abyste se mohli posunout dál.

Jak Dál?
průvodce rodin na cestě změnou

☎ Zavolejte nám: **+420 604 267 221**.
Společně domluvíme první setkání.

✉ Napište nám e-mail na **info@jakdal.eu**.

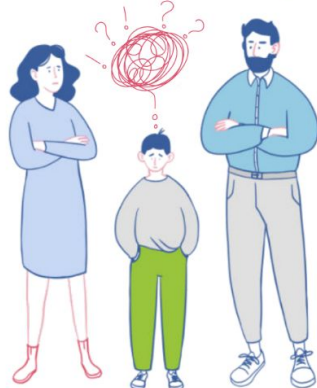
📍 Najdete nás v **Sílu Tower Olomouc,**
Litovelská 1340/2c

🌐 Více informací se dozvíte na **jakdal.eu**.



Nabídka těchto služeb je možná díky realizaci projektu „Duševní nesnáze zvládneme, jsme rodina“, který je financován z OP Zaměstnanost plus v termínu 1.7.2025 – 30.6.2028, reg. č. CZ.03.02.02/00/24_066/0004691. Projekt se zaměřuje na komplexní práci s ohroženou rodinou pečující o dítě s duševní nesnází do 18 let. Kapacita zapojených rodin je omezená, očekáváme systematickou práci s až 40 rodinami ročně (120 rodin celkem).

Má vaše dítě **TRÁPENÍ**,
které nedokážete sami vyřešit?



Vaše dítě prochází náročným obdobím?

Trápí ho **úzkosti, deprese, NESPAVOST,**
sebeпоškození, výkyvy nálad,
zhoršilo se **ve škole?**

Nevíte si jako rodiče rady?

Jsme tu pro vás – i pro něj.

Jak Dál?
průvodce rodin na cestě změnou

Co můžete očekávat?

Společná setkání s odborníky

Individuální nebo rodinná setkání s psychologem, psychoterapeutem, peer konzultantem (mladý člověk s osobní zkušeností) nebo dalšími členy týmu.

Podpora pro dospívající

Skupinová terapeutická setkání GYM – místo pro sdílení, hledání opory, budování sebevědomí, psychické odolnosti a zvládání emocí.

Pro teenagery od 14 let, kteří hledají porozumění sobě i ostatním.

Propojení s lékaři

Spolupracujeme s **dětskými psychiatry a klinickými psychology**. Pokud je třeba, zapojíme je do péče. Nečekáte další měsíce – nabídneme včasnou a komplexní pomoc pro vás i vaše dítě.

Dlouhodobá podpora

Na vstupním setkání nastavíme spolupráci **podle vašich potřeb**.

Můžete pak využít multidisciplinární odbornou podporu v rozsahu **5–10 hodin pro rodiče a 5–20 hodin pro dítě**.

Dospívající ve věku od 14 let se mohou účastnit také Skupinové seberozvojové skupiny GYM v rozsahu 15 x 1,5 hodiny.

Bezpečí, porozumění a respekt

Neříkáme vám, co máte dělat. **Společně objevujeme**, co funguje právě u vás doma.

Finanční dostupnost služeb

Zaplatíte pouze **jednorázový poplatek** ve výši 1 000 Kč za celou rodinu.



Zůstaňme v kontaktu



jakdal.eu



[JakDal.eu](https://www.facebook.com/JakDal.eu)



[jak.dal](https://www.instagram.com/jak.dal)



[jak-dál](https://www.linkedin.com/company/jak-dál)

Zdroje

<https://persona.upol.cz/download/incidence-of-self-harm-in-czech-adolescents/>

<https://www.linkabezpeci.cz/-/nutkani-ublizit-si>

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2332858419852592>

Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. Transl Issues Psychol Sci 2016; 2: 275–282.

Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motiv Emot 2018; 42 (5): 725–737.

Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Comput Hum Behav 2016; 63: 509–516.

Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. J Adolesc 2017; 55: 51–60

Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth | Adolescent Medicine | JAMA Psychiatry | JAMA Network

Vliv sociálních sítí na sebepoškozování u dětí a mládeže ve Zlínském kraji, Bc. Juraj Riečičiar, Šablona -- Diplomová práce (uni),

Uvolňující techniky jako prevence sebepoškozování u adolescentů, Soňa Špačková, <https://share.google/FRqGasfKOi271MU5Q>

Podporující poukázky pro rodiče a blízké, www.vzkazynatele.cz

Když bolest volá o pomoc, Petra Vorlíčková

Dítě na vlastní pohon, Ned Johnson a William Stixrud

Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci, Marie Kriegelová

Sebepoškozování, aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby, Andrea Platznerová



Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou

Děkuji za pozornost.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj



www.jakdal.eu

[Ja f al.eu](https://www.facebook.com/jakdal.eu)

[k.dal](https://www.instagram.com/jakdal)

[injak-dál](https://www.linkedin.com/company/jak-dal)