

# Sebepoškozování jako fenomén současné doby?

Počet dětí a mladistvých, kteří si záměrně fyzicky ubližují, se v posledních letech extrémně zvýšil. Ne každý rodič nebo pečující osoba však ví, jak se zachovat a čeho se vyvarovat, když zjistí, že se jeho dítě sebepoškozuje.



Kolem sebepoškozování koluje řada mýtů.

Foto: Pixabay

Situace dětí a mladých dospělých, kteří se sebepoškozují, ani jejich rodičů (či jiných pečovatелů) není lehká, a to ani z jedné strany. Bohužel neexistuje žádné jednoduché a krátkodobé řešení vedoucí k tomu, aby si dítě či mladý člověk přestali ubližovat. Naopak koluje řada mýtů, které celé situaci škodí a mezi které patří třeba následující tvrzení:

- Sebepoškozování je neúspěšný pokus o sebevraždu.
- Mnozí lidé vnímají sebepoškozování jako cestu ke zviditelnění.
- Sebepoškozování je, když se někdo řeže.
- Sebepoškozující se jedinci jsou beznadějně případy.
- Ti, kteří se sebepoškozují, mohou kdykoliv přestat, když budou chtít.
- Sebepoškozování je jen manipulace.
- Sebepoškozování je jen volání o pozornost.

Co by tedy měl udělat rodič, který objeví u svého dítěte známky sebepoškozování? V první řadě je dobré nezpanikařit. To, že se situace otevřela a dítě se buď rodiči (či jinému blízkému dospělému) svěřilo nebo rodič problém objevil, je první krok na cestě pomoci. Stává se, že rodič nemusí o celé záležitosti vědět poměrně dlouhou dobu, dítě či mladý dospělý dokáže známky sebepoškozování skrývat a nechce o nich mluvit ani je ukazovat. Z našich zkušeností víme, že však potřebuje od „svých dospělých“ přiměřenou reakci – dostatečně jasnou. Takovou, ze které bude patrné, že mu chtějí pomoci a že je pro ně situace vážná, že jim na dítěti záleží a bojí se o něj. Není vhodné dítě obviňovat, např. v tom smyslu, že už neví, jak by na sebe upozornilo, nebo házet vinu na jeho okolí a tvrdit, že za to můžou jeho přátelé nebo že je to zkrátka móda. Stejně tak není vhodné poukazovat na to,

že dítě svým sebepoškozováním ubližuje svému dospělému.

Situace dítěte či mladého dospělého velmi pravděpodobně souvisí s jeho vnitřním světem, s jeho nejistotami, smutky, úzkostmi, vztekem, obavami atd. Je tedy velmi žádoucí vyhledat co nejdříve odbornou pomoc a začít poctivě zkoumat, co se s dítětem a v dítěti děje, co by potřebovalo, co mu schází, po čem touží. Z našich zkušeností při práci s dětmi a mladými lidmi, kteří se sebepoškozují, je patrné, že stojí o své dospělé, záleží jim na nich a nechtějí jim dělat potíže (ačkoliv by to na první pohled mohlo působit obráceně).

Pro spolupráci s dětmi a mladými dospělými je tak potřeba získat i jejich pečující (rodiče či jiné dospělé) a věnovat se celému systému rodiny a prostředí, ve kterém dítě či mladý dospělý vyrůstá a společně hledat, co by mohlo situaci



Sebepoškozující se dítě není vhodné obviňovat.

Foto: Pixabay

zlepšit. Pracovníci odborných služeb často s dítětem hledají a budují jeho zdroje, na kterých může stavět, učí ho pracovat s emocemi, vytvořit si dobrý vztah ke své vlastní osobě. Často je však také zapotřebí posouzení psychiatra, který vyhodnotí, zda kupříkladu úzkost je či není potřeba upravit pomocí léků. Najít včasnou a kvalitní psychiatrickou péči bohužel není lehké.

### Příklad z praxe

Do krizového centra na základě telefonické konzultace přišli náhradní rodiče se svým čtrnáctiletým synem Honzou, u kterého si už delší dobu nevěděli rady ohledně úteků z domova, krádeží a sebepoškozování. Rodiče i syn byli vyčerpaní, bylo však patrné na první pohled, že mají velmi dobře navázané vztahy, že se vzájemně mají rádi. Syn i rodiče se rozhodli, že využijí nabídky pobytu dítěte v krizovém centru v maximální délce čtyř týdnů, s možností víkendových propustek domů.

I když Honza poměrně lehce navazoval vztahy s pracovníky krizového centra, snažil se testovat hranice a mít věci pod svou kontrolou. Pravidla pobytu však záhy přijal, v pravidelných konzultacích se svým klíčovým krizovým pracovníkem začal pracovat na prozkoumávání svého vnitřního světa, začal hledat způsoby, jak zmírňovat svou úzkost, se kterou si nevěděl rady, a společně pak vytvořili krizový plán svépomoci.

Víkendové pobyty doma však nebyly jednoduché, zdálo se, že si o víkendů Honza chce užít vše, co přes týden nemohl, zejména kontakty se svými přáteli. Z domova o víkendů utíkal a rodiče ho s velkými obavami hledali, příliš se nedařilo vymyslet a uskutečnit společnou aktivitu mezi rodiči a synem. Ukázalo se, že Honzovo sebepoškozování pokračuje ve chvíli, kdy ho trápí, že rodiče zklamali a má obavy, že se budou zlobit.

Během pobytu v krizovém centru (který nakonec na Honzovo přání skončil předčasně) a následných víkendů strávených doma došlo na první pohled jen k malým pokrokům, např. v tom, že když Honza utekl, měl s sebou mobil a odpovídal na SMS zprávy rodičů. Rodiče vyhledali s Honzou psychiatra, aby prozkoumal, zda léky, které Honza dostal před nějakou dobou v ambulanci nemocnice, jsou nastavené dobře. Dále kontaktovali organizaci, která se věnuje náhradním rodičům, zjistili, kdy je možné se připojit do rodičovské podpůrné skupiny, a vyhledali pro Honzu také terapeutickou pomoc.

Cesta Honzy a jeho rodičů je otevřená a mají před sebou ještě mnoho úkolů. Jedním z nejdůležitějších je, aby Honza našel sám sebe, pochopil, odkud přišel, kde je a kam směřuje, co mu prospívá a co škodí. Děti a mladí lidé procházející obdobím dospívání, kteří navíc vyrůstají v náhradních rodi-

nách, mají situaci o to složitější, že je leckdy těžké určit, zda se bouří proti rodičům biologickým (a to přestože je nepotkávají) či těm náhradním. Honzovi náhradní rodiče budou i nadále potřebovat hodně vytrvalosti, lásky a důslednosti, spolu s velkou podporou pro sebe navzájem.

Na otázku, zda je sebepoškozování dětí a mladých lidí jen fenoménem současné doby, neexistuje jednoznačná odpověď. Zdá se, že děti a mladí lidé jsou jedním z nejcitlivějších článků v řetězcích mezilidských vztahů. Proto věnovat jim pozornost, čas a péči, být otevření, pravdiví, láskyplní a přijímající, zároveň však srozumitelní a důslední, zajímat se a hledat, co potřebují, a to dříve, než dojde k sebepoškozování, jistě stojí za to.

**Lucie Salačová**

(autorka je sociální pracovník a krizovou intervencí organizace Dům tří přání - Dům Přemysla Pittra pro děti, [www.dumtriprani.cz](http://www.dumtriprani.cz))

**Sebepoškozování je záměrné fyzické poškozování sama sebe, jedná se o závislost srovnatelnou s alkoholismem nebo závislostí na drogách. Sebepoškozovat se člověk může sebou samým (škrábání, kousání, štípání, zarývání nehtů, bití hlavou o cokoli) nebo pomocí nástroje (nůž, žiletka, jehla, provaz, oheň, cigareta).**

(zdroj: Wikipedie, kráceno)

### Důležité odkazy

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)  
[www.nevypustduci.cz](http://www.nevypustduci.cz)  
[www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz)  
[www.nepanikar.eu](http://www.nepanikar.eu)

S prosbou o pomoc se můžete obrátit také na RKC Chaloupka, která se problematice rovněž věnuje. V případě potřeby nás prosím kontaktujte na tel. čísle +420 730 526 199.



Odborníci učí děti pracovat s emocemi, vytvořit si dobrý vztah ke své vlastní osobě.

Foto: Freepik