

Sebepoškozování je záměrné a opakované ubližování si, které není spojeno se sebevražedným úmyslem (což však neznamená, že k sebevraždě nemůže dojít nezamýšleně).

Nejčastěji se projevuje jako:

řezná poranění kůže (zápěstí, předloktí, hřbetů rukou)

popáleniny

nadměrné užívání léků

zarývání nehtů do kůže, bití hlavou

Příčiny

O sebepoškozování u adolescentů se u nás hovořilo v souvislosti se **subkulturou EMO** (zkratka anglického slova emotion – emoce). EMO kultura vychází z punkové módy, je spojena s poslechem určitého hudebního stylu, ale hlavně volá po vyjadřování emocí, a to hlavně emocí spojených s přecitlivělostí teenagerů a jejich hledáním sebe sama (smutek, deprese, pocit osamocení, ublížení, toho, že mi nikdo nerozumí apod.). Někteří vyznavači EMO mohou inklinovat až k fascinaci temnotou, smrtí a mít tendence k sebepoškozování (nejčastěji řezné rány na rukou).

K EMO stylu najdete dnes hodně informací na internetu a řada z nich je publikována samotnými mladistvými – na www.youtube.com se např. objevují klipy, které mohou pro dítě působit jako vzor k nápodobě, inspirovat je k sebepoškozování, pokud se samo potýká s nějakými problémy a neví si s nimi rady. Pokud byste narazili na internetu na obsah, který považujete za nevhodný nebo zakázaný, je dobré tento obsah nahlásit na <http://horka-linka.saferinternet.cz/>

Sebepoškozování se často objevuje u mladistvích, kteří nejsou schopni zvládat své emoce zdravým způsobem. Nemusí se nutně jednat o projev duševní nemoci nebo poruchy, ale o neschopnost zacházet s emocemi jako je vztek, hněv, pocit viny, lítost, osamocení, napětí. Ublížení si může být způsobem, jak odvést pozornost od nepříjemných pocitů, se kterým si nevíme rady. **Velké nebezpečí ale tkví v tom, že může získat charakter závislosti:** člověk se poraní opět, protože jednou to pomohlo (stejně jako u drogy se tu vypěstuje spojení pocitu úlevy s tímto aktem a vzniká závislost). Vznikne tak bludný kruh: neumím si poradit s problémy a pocity – řeším to sebepoškozením – stydím se – znovu se objeví problém – znovu se poškozím.....

Pokud má Vaše dítě problém se sebepoškozováním, nepodceňujte jej!!!!

Pocity, které můžete mít při zjištění, že se vám blízký člověk sebepoškozuje (podle www.sebeposkozovani.ath.cx):

1. Šok a odmítnutí:

Sebeubližující si lidé často svá zranění skrývají právě z obavy, že vás budou šokovat. Proto se ukrývají do dlouhého oblečení a když je zranění objeveno si vymýšlí nejrůznější záminky.

Odmítnutí za šokem následuje. Je to běžný postup, kterým se člověk vyrovnává s věcmi, které jsou pro něj nepochopitelné. Ublíživání si ukazuje na emocionální bolest, která se v daném jedinci ukrývá a popření od ostatních může být vyloženo jako popírání problémů, jež člověka trápí. Je tedy nutné uvědomit si realitu a získat na věc náhled. To je pro vás v této situaci jistě obtížné, ale uvědomte si, že poskytnout pomocnou ruku je velmi důležité!

2. Zlost a frustrace:

Častá reakce na zjištění sebepoškozujícího se chování je hněv a zlost. Prvně jej mohou vyvolávat lži, které „podivné“ chování doprovázejí. Tyto lži narušují přátelské vztahy mezi vámi a vaším blízkým a zákonitě vás zlobí. Rovněž je frustrující vidět, že se sám trýzní a nevědět, jak vlastně pomoci. Není důležité, jak moc se Vám nelíbí, co "sebeubližovatel" dělá, ani jak moc se ho snažíte kontrolovat, jednoduše toto ovlivnit nemůžete. I tato bezmoc ve vás může vyvolávat vztek. Je ale nutno uvědomit si, že **sebezraňování je důsledkem psychického trápení a váš hněv zde skutečně nepomůže.**

3. Empatie a soucit:

Porozumění tomu, jak moc tito lidé trpí je dobré, ale ne bez výhrad. Dokážete sice pro ně mnoho udělat, pochopit jejich problémy, zároveň se ale sami můžete propadat do hlubin deprese. Empatie vám umožní vstoupit do vnitřního světa druhého a orientovat se v jeho situaci. Často můžete pocítit soucit a pokud vidíte, že sebepoškozování pokračuje, vyvolá to ve vás smutek. Zatímco empatie je mechanismem pomocným, u soucitu je tomu naopak, staví tyto lidi do podružné pozice a na jejich chování pohlíží negativně. Je třeba si uvědomit, že „sebezraňovatelé“ jej naopak vnímají jako pozitivní pomoc v náročných situacích! Nezapomínejte na to!

4. Pocity viny:

Sebeničení vašich blízkých ve vás může vyvolávat pocity viny, že jste nebyli a nejste dobrými rodiči, partnerny, kamarády. Máte pocit, že jste jim nedali dost lásky, péče, podpory a náklonnosti, vyčítáte si, že jste nebyli v potřebný čas na správném místě či že jste dostatečně nenaslouchali. Toto ale není nutné, protože každý člověk má právo volby mechanismu, jak bude řešit své problémy a navíc místo výčitek je účinnější zeptat se, jak můžete pomoci a dát najevo, že za svým blízkým stojíte!

Myšlenky, které se u vás mohou vyskytnout:

„Je to moje chyba“

„Je to blázen“

„Dělá to proto, aby mnou manipuloval“

„Musím to dát do pořádku“

„To mění celý náš vztah“

„Je jiný než jsem myslel“

„Chce mě trápit“

„Je to masochista“

Tyto věty vás jistě napadají, nejsou však pravdivé a pro sebepoškozujícího bolestné. Zkuste se jich vyvarovat.

Co dělat a co nedělat:

URČITĚ ANO

Mluvte o sebeubližování – ignorováním problému nic nevyřešíte, mějte na paměti, že „sebepoškozoatelé“ se často stydí o problému hovořit, je to pro ně tabu. Přistupujte k nim s ohledem a trpělivostí, mluvte klidně, nic nevyčítejte, zajímejte se. Jde o první krok k pomoci. Samozřejmě budete rozpačití z toho, co říci a neubližít, zde jsou příklady vhodných otázek:

Zajímalo by mě, jak dlouho si ubližuješ?

Mohl bys mi říci, proč si ubližuješ?

Jakým způsobem?

Co myslíš, kdy a kde se nejčastěji zraníš?

Jak často si způsobuješ bolest?

Jak jsi k sebepoškozování přišel?

Není ti nepříjemné o tom se mnou mluvit?

Chtěl by ses sebe-ubližování zbavit?

Jak ti mohu pomoci?

URČITĚ NE

Nekladte otázky, pokud o tom váš blízký nechce hovořit, to by vedlo k odcizení a nemuselo by se vám již podařit navodit vztah důvěry. Nebudte mu stále v patách, tento člověk potřebuje hodně soukromí, nekritizujte jej, nezvyšujte hlas, zcela se vyvarujte citového vydírání! **Velmi nevhodné je zesměšňování, podceňování, ale i přílišné zveličování problému.**

Nabídněte pomoc:

Nabídnout pomoc je pro vás jistě těžké, ale sebeubližující si má stejný problém, neví jak o pomoc požádat, nebojte se tedy zeptat, co pro něj můžete udělat. Poohlédněte se po možnostech profesionální péče, poraďte se s přáteli, čtěte literaturu, hledejte na internetu, seznamte se s touto problematikou do hloubky. Pak platí jen jedno pravidlo: **NEODSUZUJI, ROZUMÍM, POMÁHÁM.**