

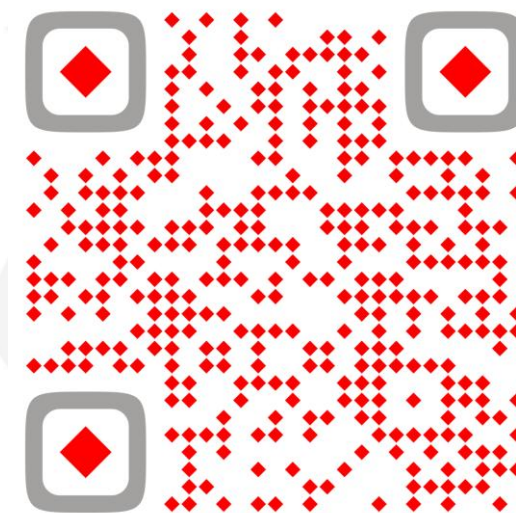
ZÁMĚRNÉ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ A SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ VE ŠKOLE

Mgr. Filip Šedivý

Klinika adiktologie 1. LF UK



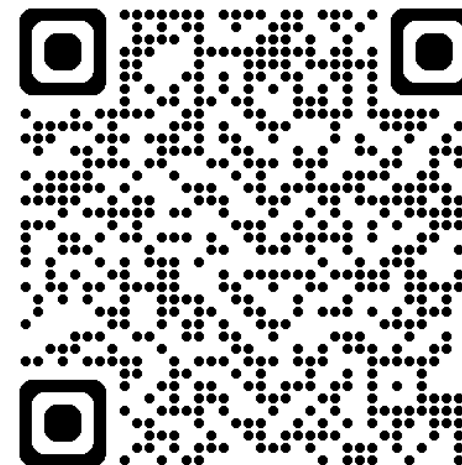
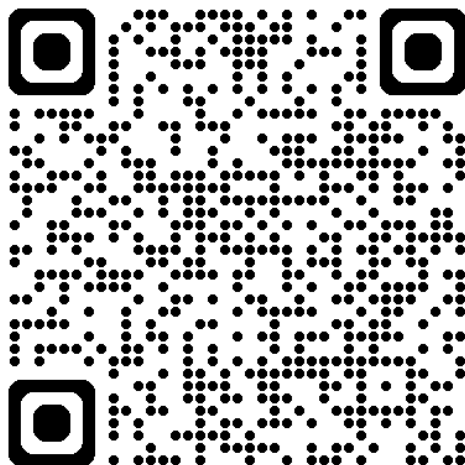
Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



www.iprev.cz

SOCIÁLNÍ SÍTĚ @IPREV.CZ

- VZDĚLÁVACÍ PŘÍSPĚVKY,
- AKTUÁLNÍ INFORMACE O NOVINKÁCH NA WEBU,
- POZVÁNKY NA WEBINÁŘE A DALŠÍ ZAJÍMAVÉ AKCE.



Obsah webináře

- Terminologie
- Pozadí záměrného sebepoškozování a sebevražd
- Vyhodnocení rizika – role pedagoga, legislativní rámec
- Intervence
- Vyhledání pomoci
- Prevence
- Diskuse

Terminologie

- Záměrné sebepoškozování (ZS)
 - je charakterizováno vědomým, záměrným a opakovaným sebezraňováním. Není v něm přítomna suicidální motivace, dochází při něm k narušení tělesné integrity a je bez závažného letálního dosahu (Jacobson, Gould, 2007).
- Suicidální chování
 - zahrnuje široké spektrum začínající suicidálními myšlenkami a tendencemi, suicidální pokus až po dokonané suicidium (Kocourková, Koutek, 2022).

Terminologie

- Dokonaná sebevražda
 - je sebepoškozující akt s následkem smrti, který je způsoben sebou samým s vědomým úmyslem zemřít (Kocourková, Koutek, 2022);
 - je záměrný sebepoškozující akt, při němž si osoba, která se ho dopouští nemůže být jistá, zda jej přežije (Brent, et al., 2009).
- Sebevražedný pokus
 - Je život ohrožující akt s úmyslem zemřít, avšak nikoliv s letálním koncem (Kocourková, Koutek, 2022).

Terminologie

- Sebevražedné tendence
 - zahrnují počáteční úvahy o sebevraždě až po rozhodnutí o realizaci sebevražedného úmyslu.
- Sebevražedné myšlenky
 - vlastní myšlenky, které obsahují suicidálně orientované chování. Bývají intenzivní, těžko odklonitelné, nutkavé, mohou být verbalizovány, ale také nemusí (Juríková, Kasal, Táborská, 2023).

Záměrné sebepoškození (ZS)

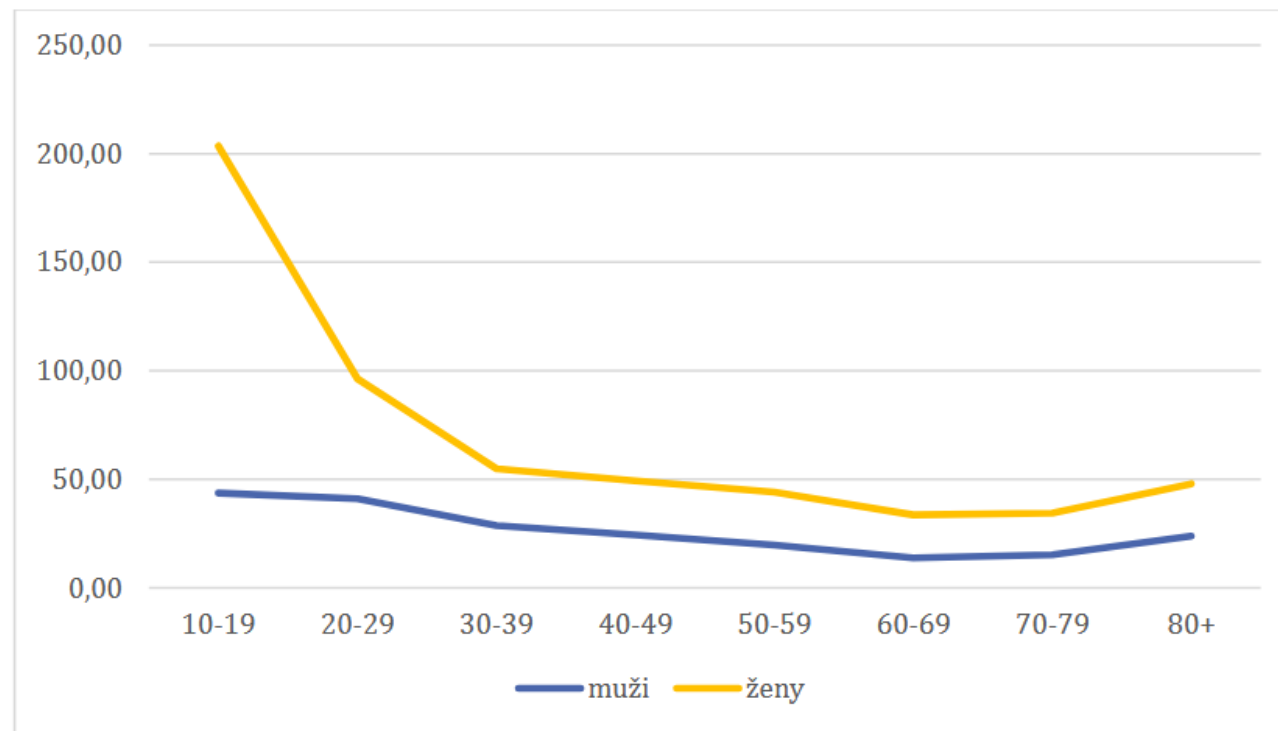
Data, četnost, věk

- Reálné počty záměrně sebepoškozujících se je velmi obtížné získat.
- Oficiální data jsou pouze špičkou ledovce (počty hospitalizací, hovory).
- V mezinárodním měřítku se uvádí, že okolo 20% mladých lidí ve věku 12-18 let a 4% dospělých se záměrně sebepoškozují = zásah do vývoje jedince a ohrožení nezanedbatelného počtu adolescentů.
- Celosvětově všeobecně vzrůstající prevalence (Tørmoen et al., 2020).
- V našem prostředí stále chybí rozsáhlá studie, která by se touto problematikou zabývala.

Data, četnost, věk

- Nejčastěji začíná sebepoškozování mezi 12-15 lety
- Dívky ve věku 14-17 let jsou 4x častěji hospitalizovány než chlapci
- Až 17% adolescentů se záměrně sebepoškozuje
- Až 13% mladých dospělých se záměrně sebepoškozuje
- Až 5,5% dospělých se záměrně sebepoškozuje

Míra hospitalizace pro ZS (Juríková et al., 2023)



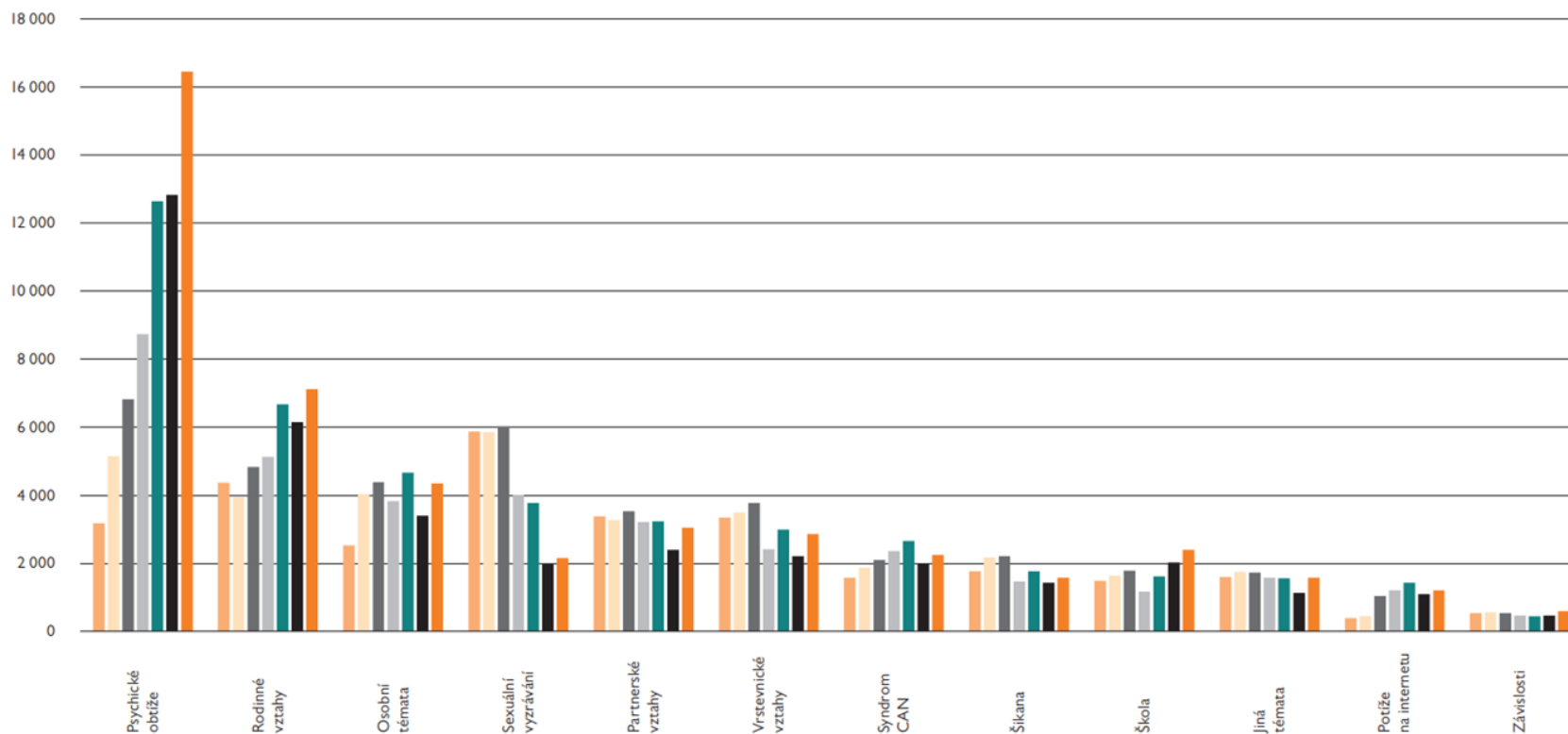
Graf 2. Míra hospitalizace pro úmyslné sebepoškození na 100 tis. obyvatel v roce 2022

Linka bezpečí

Linka bezpečí, z. s.
VÝROČNÍ ZPRÁVA
2023

VÝVOJ ČETNOSTI TEMATICKÝCH
OKRUHŮ NA LINCE BEZPEČÍ
V LETECH 2017–2023

2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023

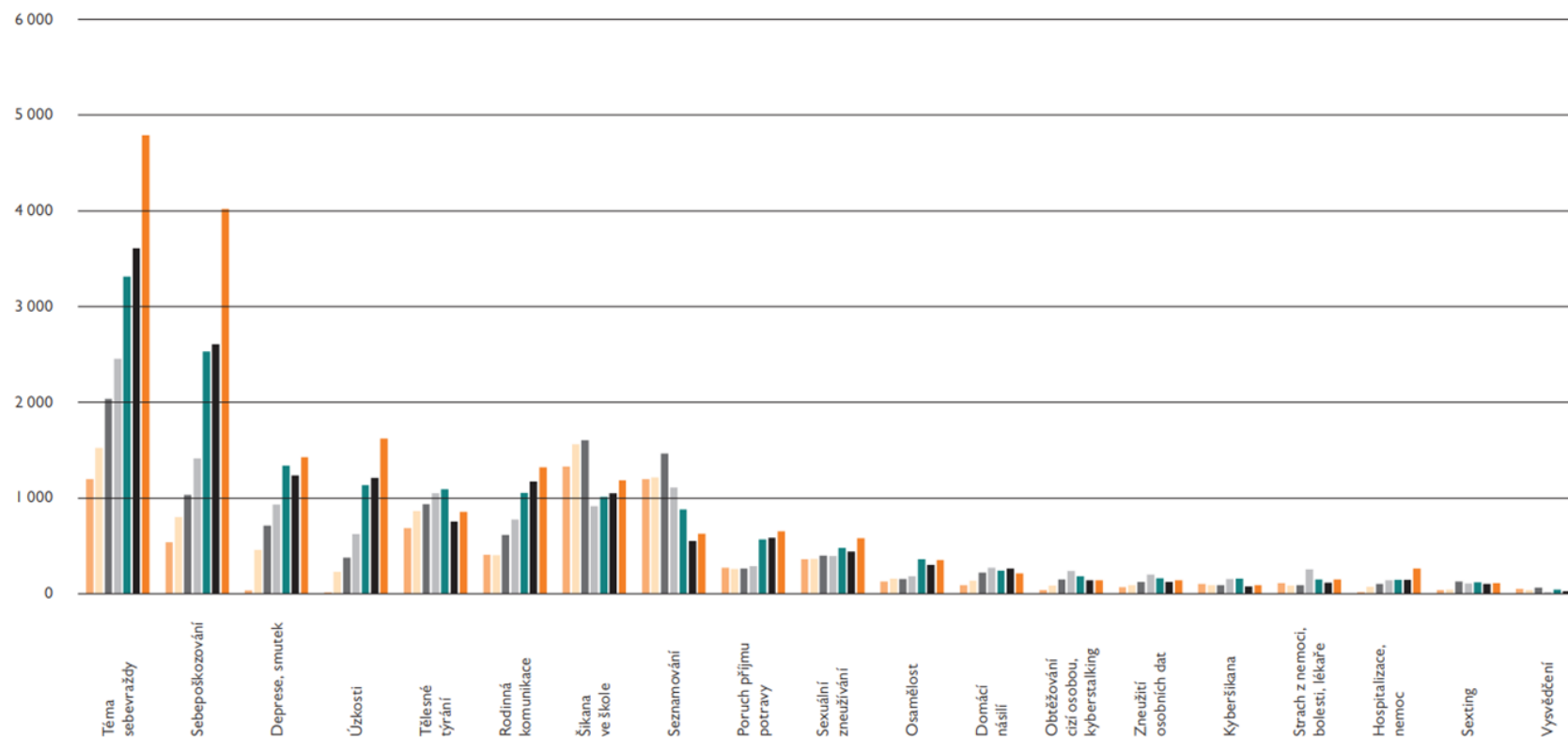


Linka bezpečí

Linka bezpečí, z. s.
VÝROČNÍ ZPRÁVA
2023

VÝVOJ ČETNOSTI VYBRANÝCH
PROBLÉMŮ NA LINCE BEZPEČÍ
V LETECH 2017–2023

2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023



Úřad vlády České republiky



Linka bezpečí

Linka bezpečí, z. s.
VÝROČNÍ ZPRÁVA
2023

ZAJÍMAVOSTI

Řešená témata:

V rámci tematických okruhů jsme na Lince bezpečí v roce 2023 zaznamenali nárůst u všech témat. Výrazný nárůst se týká četnosti psychických potíží (meziročně o 28%). Ty jsou současně posledních 5 let nejčastějším tématem, které s námi klienti řeší. Dalšími nejvíce řešenými tématy jsou potíže v rodinných vztazích, osobní témata a potíže ve vztazích mezi partnery či vrstevníky.

Meziročně došlo k 60% zvýšení počtu realizovaných intervencí u dalších institucí v zájmu klientů. Nejčastěji kontaktujeme Toxikologické informační středisko v situacích, kdy je potřeba při započatém sebevražedném pokusu zjistit, nakolik se jedná o život ohrožující stav. Dále ve prospěch klientů voláme obvykle záchrannou službu či policii.

I v roce 2023 pokračoval výrazný nárůst obsahově náročnějších hovorů (tematika sebevražd – meziroční nárůst o 33%), sebepoškození (meziroční nárůst o 54%). Pro interventy to znamená více času, který věnujeme jednomu klientovi. Čtvrtina tematických hovorů je delších než 30 minut (meziroční nárůst o 38%).

Mezi prvních šest nejčastěji řešených problémů, které s námi děti a mladí lidé řešili, byly potíže spadající do psychické oblasti.

Nárůst jsme zaznamenali např. u problematiky tělesného týrání (meziročně o 14%), šikany ve škole (13%) či poruch příjmu potravy (12%).

15 nejčastějších problémů v roce 2023

Sebevražedná tematika	4 789
Sebeпоškození	4 021
Úzkosti	1 619
Psychické obtíže a poruchy	1 587
Vztahy s kamarády	1 555
Deprese, smutek	1 426
Rodinná komunikace	1 320
Šikana ve škole	1 184
Nepochopení rodičů	991
Rozchod	959
Strach – jiné	905
Dotazy na sexuální témata	896
Tělesné týrání	856
Potřeba verbálního kontaktu	738
Strach a obavy z reakce rodičů	726

Zajímavosti ke dvěma nejčastějším potížím – sebevražedné tematice a sebeпоškození:

Z hlediska demografických charakteristik bylo sebeпоškození i sebevražedná tematika (ve stadiích myšlenek, tendencí i pokusu) v kontaktech s Linkou bezpečí statisticky významně častější u dívek než u chlapců. Sebevražedné jednání bylo řešeno v 21 % kontaktů s dívkami a v 13 % kontaktů s chlapci. Sebeпоškození pak ve 21,4 % všech kontaktů s dívkami a v 6,4 % všech kontaktů s chlapci.

Největší koncentrace výskytu sebevražedného chování byla ve věkové skupině 15–18 let a sebeпоškození ve skupině 14–17 let.

Z našich analýz vyplývá, že sebevražedné chování a sebeпоškození se obvykle objevují s dalšími potížemi. Sebeпоškození častěji se šikanou, psychickými obtížemi, osobními tématy a rodinnými vztahy – pocitem nepochopení ze strany rodičů a strachem z reakce rodičů. Sebevražedné chování se častěji vyskytuje spolu se sebeпоškozením, depresí a smutkem.

Věkové rozložení klientů:

Nejčastěji s námi své problémy řešili klienti ve věku mezi 14–17 lety, v 68 % dívky a ve 29 % chlapci.

Klíčové znaky ZS

- Záměrnost a cílenost
 - Fyzická násilnost
 - Chování, které vykonávám sám sobě
 - Nesuicidální (Kriegelová, 2008)
 - Cílem není „zkrášlení“
-
- „Sebepoškozování je charakterizováno vědomým, záměrným, opakovaným sebezraňováním. Není v něm přítomna suicidální motivace, dochází při něm k narušení tělesné integrity a je bez závažného letálního dosahu“ (Jacobson, Gould, 2007).

Nejčastější metody a způsoby ZS

Sebeřezání se a vyřezávání nápisů, symbolů	Propichování kůže
Pálení kůže žhavými předměty, žiravinami	Narušování léčebného procesu hojení kůže
Sebeopařování	Vytrhávání vlasů, řas, obočí
Škrábání se	Silné sebetlučení - modřiny, podlitiny
Řezání kůže s cílem vytvoření hlubší rány	Svazování si krku, rukou a nohou - omezení průtoku krve
Sebekousání	Požití malého množství toxického roztoku
Kousání do vnitřních tkání úst	Umísťování ostrých předmětů pod kůži nebo do tělesných otvorů
Vytváření ran a jejich znovudrásání	

Pozadí ZS – rizikové faktory

- **Vulnerabilita** – zranitelnost (dlouhodobé, krátkodobé a precipitující faktory)
- **Sociální a enviromentální faktory**
 - Diskrepance mezi rodinnými pravidly a požadavky rodiny, emocionální klima v rodině, chronicky invalidizující prostředí, traumatická událost, expozice záměrnému sebepoškozování
- **Faktory vyplývající z osobnosti**
 - Spíše soubor charakteristik jedince než ucelená koncepce, zvýšená impulzivita
- **Přítomnost duševní poruchy**
- **Genetické predispozice a neurochemické odlišnosti CNS**

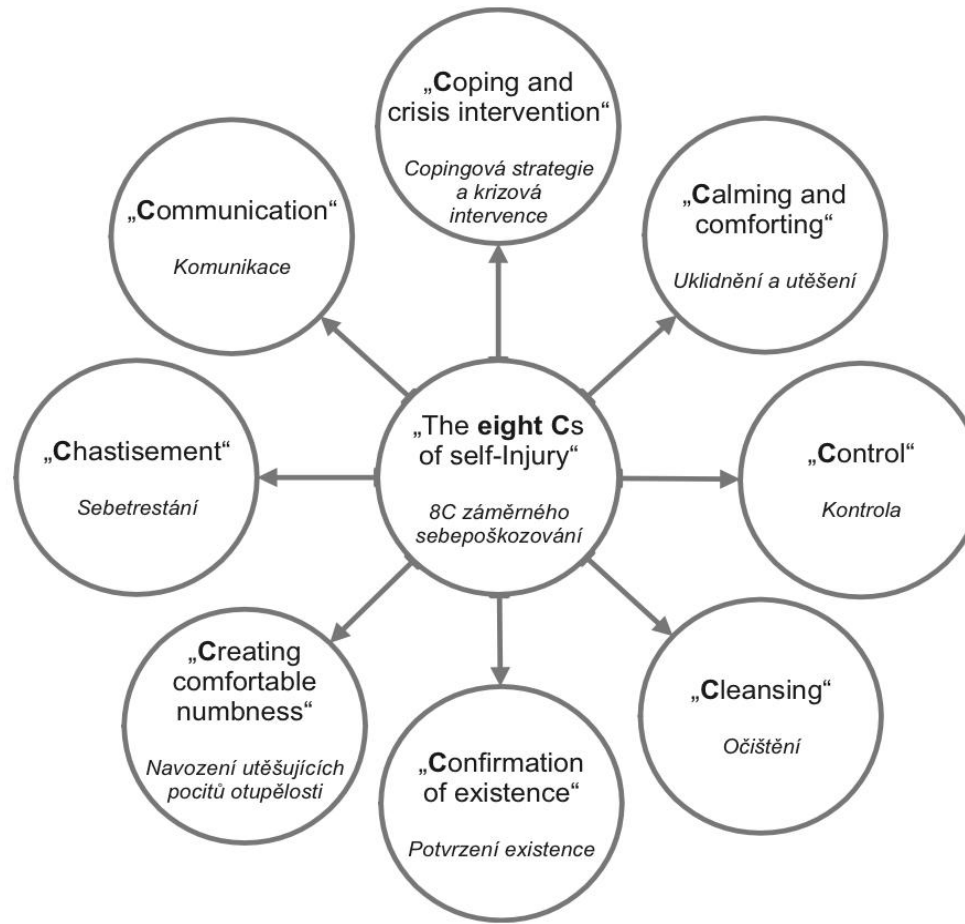
Pozadí ZS – rizikové faktory

- **Pocity osamocení a beznaděje**
- **Nízké sebehodnocení, nízká sebedůvěra**
- **Potíže ve vztazích, šikana**
- **Neschopnost zvládat těžké situace**
- **Nízká schopnost regulovat své emoce**

Motivace a funkce ZS

- Externalizace nesnesitelných a zdrcujících emocí
- Pocit kontroly nad myšlením a prožíváním
- Validizace vnitřního prožívání a sdělování intenzity vnitřního prožívání ostatním
- Regulace afektů
- Uvolnění, návrat do reality, sdělení něčeho, co slovy sdělit nelze
- ! Ne všichni jsou schopni odhalit své motivace a funkce ZS v jejich životě ! (Aldermann, 1997, In Kriegelová, 2008)

Funkční model ZS dle Suttonové – „8 C“



Rizika ZS

- **Fyzická**

- Infekce, trvalé jizvy, vážné zranění (i náhodné a nechtěné), chronická bolest

- **Psychická**

- Vznik závislosti, zhoršení psychického stavu, sociální izolace

- **Další**

- Nechtěné úmrtí, dopad na okolí

Jak rozpoznat ZS

- **Fyzické znaky**

- Neobvyklá poranění, řezy, škrábance, modřiny, jizvy, opakující se zranění, náhlé používání obvazů, přehnané zakrývání

- **Znaky v chování**

- Izolace, vyhýbavé chování, strach z odhalení zranění, změny nálad, odmítání mluvit o svých zraněních

- **Psychologické, emocionální znaky**

- Nízké sebevědomí, časté negativní výroky o sobě, výkyvy nálad, pocity viny, vyhýbání se pomoci, vyhýbání se kontaktu

Jak rozpoznat ZS

- **Známky v komunikaci**

- Zmínky o tom, že fyzická bolest pomáhá zvládat tu psychickou, vtipy a poznámky o zranění či sebepoškozování, narážky na sebepoškozování

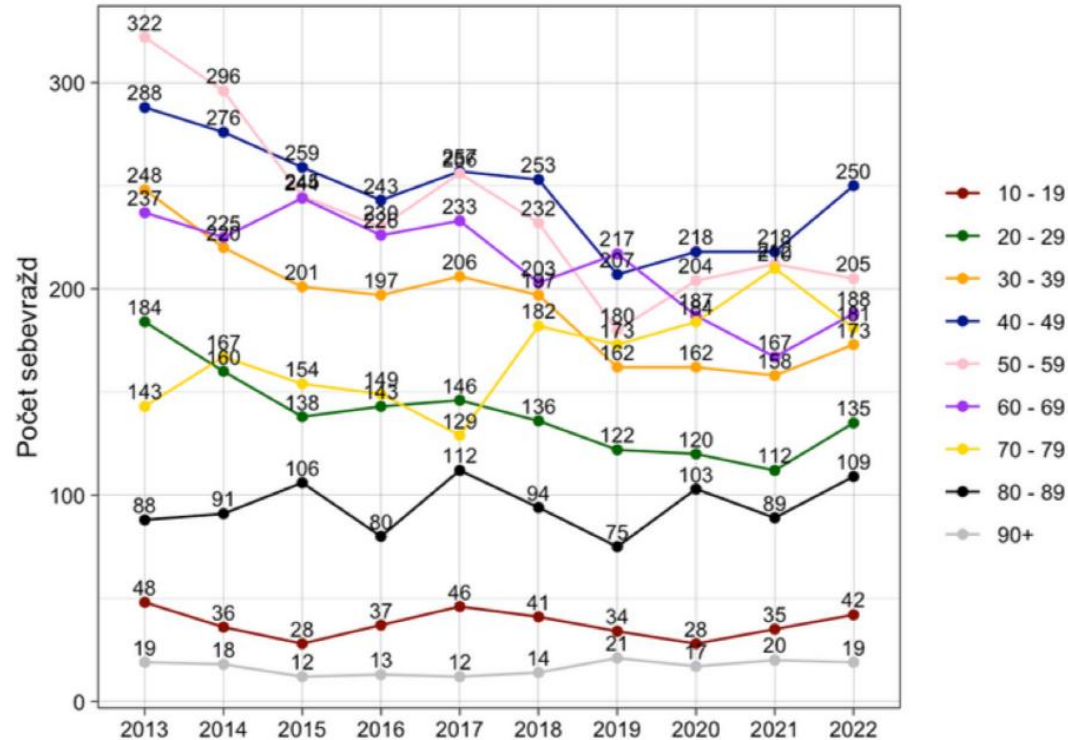
- **Změny v každodenním chování**

- Zhoršení výkonu, problémy se spánkem, snížená koncentrace, časté absence, změny v péči o sebe, ztráty přátelství, vyhýbání se rodině, stažení se z aktivit

Sebevražedné chování

Data (Rýdlo et al., 2024)

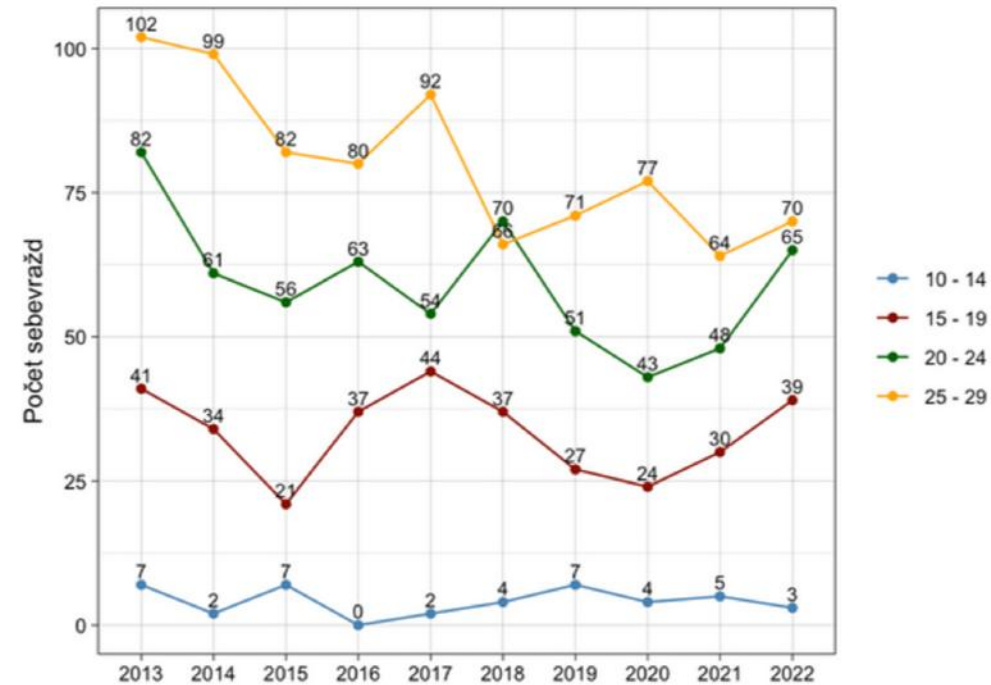
Graf 1.5: Počet sebevražd rozdělený podle věku



Zdroj dat: ČSÚ

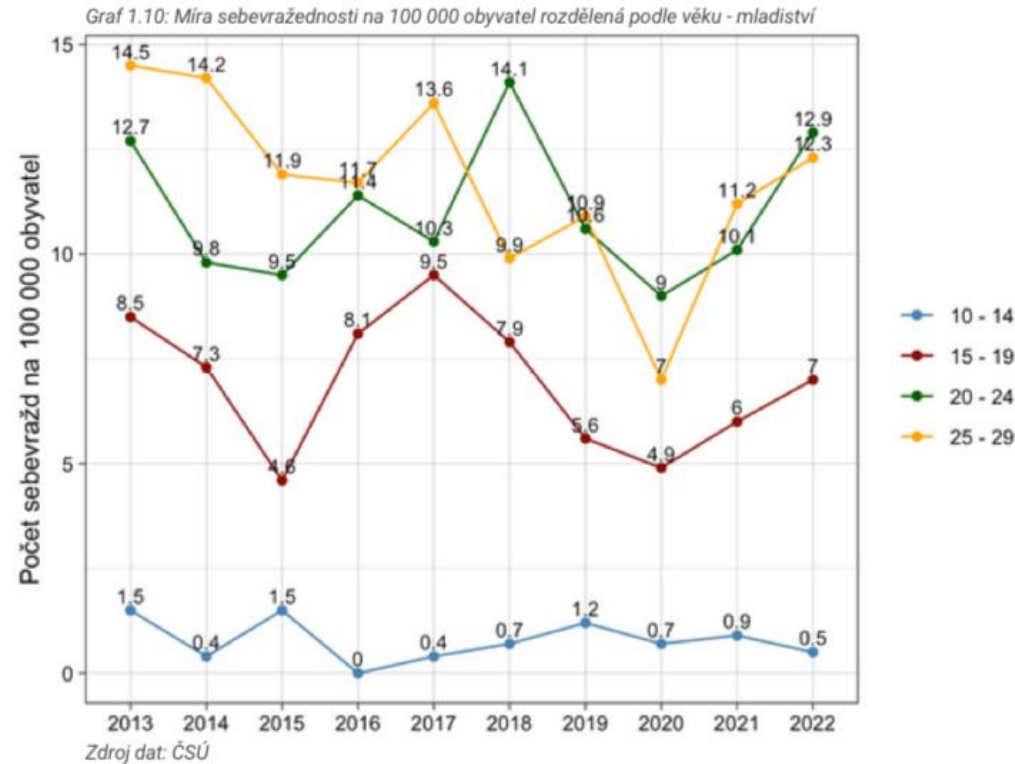
Data (Rýdlo et al., 2024)

Graf 1.9: Počet sebevražd rozdělený podle věku - mladiství

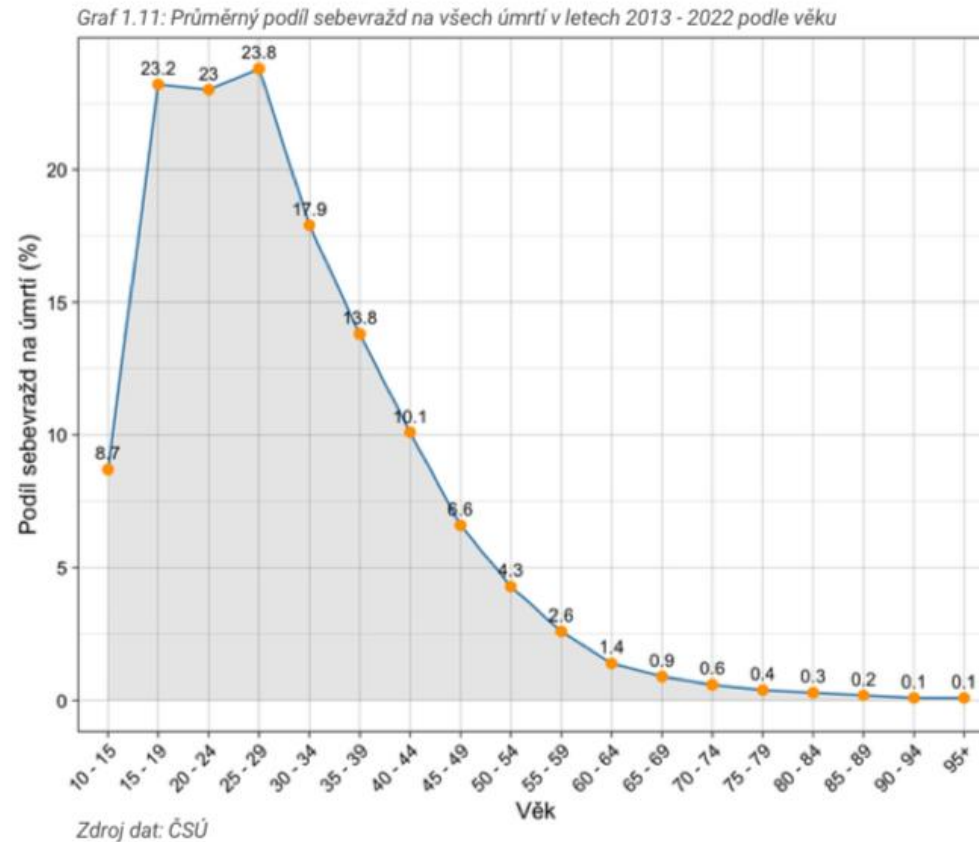


Zdroj dat: ČSÚ

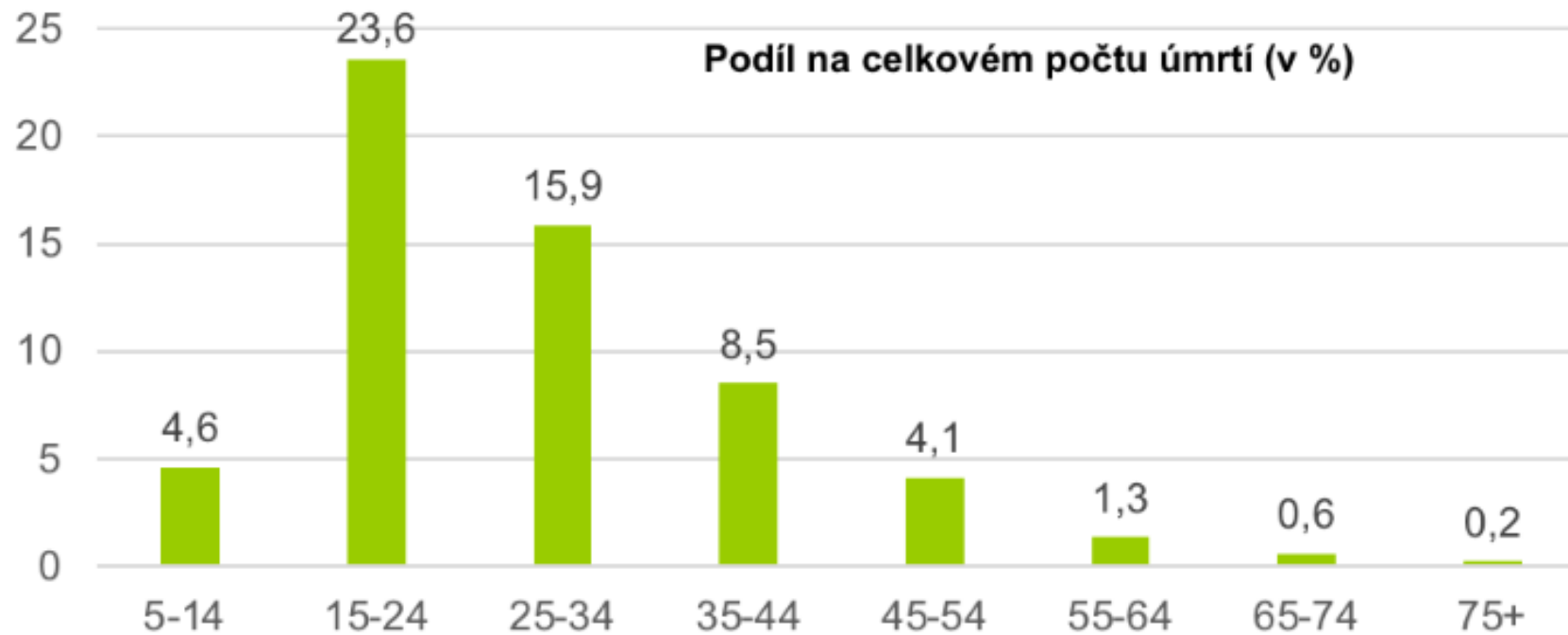
Data (Rýdlo et al., 2024)



Data (Rýdlo et al., 2024)



Data za rok 2021 (Juríková et al., 2023)



Formy sebevražedného chování

- **Sebevražedné myšlenky**

- Vlastní myšlenky, které obsahují suicidálně orientované chování. Bývají intenzivní, nutkavé, (ne)musí být verbalizovány.

- **Sebevražedné tendence**

- Zahrnují počáteční úvahy o sebevraždě až po rozhodnutí o realizaci sebevražedného úmyslu (Juríková, Kasal, Táborská, 2023).

Formy sebevražedného chování

- **Sebevražedný pokus**

- Je život ohrožující akt s úmyslem zemřít, avšak nikoliv s letálním koncem. Nejčastější v adolescentním věku, představuje významný rizikový faktor pro opakování sebevražedného jednání i dokonanou sebevraždu (Kocourková, Koutek, 2018).

- **Dokonaná sebevražda**

- Vzhledem k tomu, že úmysl zemřít nemusí být jednoznačný -> záměrný sebepoškozující akt, při němž si osoba, která se ho dopouští, nemůže být jistá, zda ho přežije.

Sebevražedný pokus a dokonaná sebevražda

- **Sebevražedný pokus**

- Dopouštějí se jich převážně ženy/dívky a lidé mladšího věku. Je používána tzv. měkká metoda (intoxikace léky) a motivy bývají v oblasti interpersonálních vztahů.
- Nejčastěji spontánní a málo promyšlené rozhodnutí.
- 25-30% těch, kteří se o sebevraždu pokusí svůj pokus opakuje.

- **Dokonaná sebevražda**

- Převažují muži, do 15 let relativně vzácná, častěji v adolescentním věku, výsledek delšího plánování.
- U adolescentů představuje významnou příčinu úmrtí.

Rizikové faktory

- **Psychologické**

- Duševní poruchy (afektivní poruchy – deprese; schizofrenie 2-13% - Kocourková, Koutek 2020), závislost na alkoholu nebo jiných návykových látkách, poruchy příjmu potravy, emoční nestabilita a impulsivita, genderová dysforie, anamnéza suicidálních pokusů, záměrné sebepoškozování.

- **Sociální**

- Rodinné konflikty, stresory ve škole (šikana, kyberšikana, známky), traumatické zážitky, vrstevnické vztahy – romantické, nápodoba chování

Rizikové faktory

- **Společenské**

- Dostupnost prostředků k provedení sebevraždy, role médií (reportování o sebevraždě), stigma (lidí s duš. onemocněním), diskriminace, nedávné sebevraždy v blízkém okolí
- Sebevražda má vždy několik příčin, jeden rizikový faktor nemusí znamenat riziko sebevražedného chování. Sebepoškozování znamená větší riziko sebevražedného chování, ale neznamená to, že u všech sebepoškozujících se dětí a dospívajících se objevilo sebevražedné chování.

Vyhodnocení rizika – varovné signály

- **Změny v chování**

- Samotářství, zhoršený prospěch, užívání návykových látek, potíže ve vztazích, zanedbávání vzhledu, sebepoškozování, zabývání se myšlenkami na sebevraždu, vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků, rozdávání osobních věcí

- **Změny v prožívání**

- Náhlé změny nálad, zvýšená úzkostnost, podrážděnost, výbuchy vzteku, nízké sebehodnocení, sebedůvěra

Vyhodnocení rizika – varovné signály

- **Změny v komunikaci**

- (Ne)přímé vyjádření, že chce zemřít
 - „*Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil(a).*“
- Vyjádření beznaděje
 - „*Nic nemá smysl.*“
- Vyjádření toho, že je všem na obtíž
 - „*Kdybych tu nebyl(a), nikomu bych nechyběl(a).*“
- Psaní deníku či básní, ve kterých se objevuje sebevražda
- Loučení s ostatními, dopisy na rozloučenou

Intervence – dle akutnosti sebevražedného jednání

- **Mírné riziko**
 - Žák má myšlenky na sebevraždu
- **Střední až vysoké riziko**
 - Žák má sebevražedné tendence
- **Akutní riziko**
 - Žák se pokusil o sebevraždu na půdě školy

Úkolem pedagoga je **rozpoznat žáka v ohrožení a přesunout jej v systému péče dále.**

Mírné riziko

- **Pracovat se sebou**
 - Nebagatelizovat, nesoudit, přijmout žáka i s jeho myšlenkami (brát jej vážně, nevyvolávat pocit viny), neřešit situaci sám.
- **Podpurný rozhovor (viz. např. minulý webinář – techniky komunikace)**
 - Dobrý vztah s žákem, dostatek času, vhodný prostor (pouze ve dvou), konzultovat s ŠPP, případně nechat na nich, cílem je vyjádřit zájem o žáka.
 - Neslibovat naprostou důvěrnost informací.
 - Nejednat za zády žáka – domluva na společném postupu – možnost kontroly.
- **Potvrzení myšlenek na sebevraždu**
 - Poděkovat za důvěru, podpořit žáka, navrhnout další kroky (setkání u ŠP/ MP), kontaktování zákonných zástupců – citlivě, nenarušit důvěru žáka, ale netajit informace zákonným zástupcům – domluva s žákem a ŠPP, předat kontakty (např. Linka bezpečí), zvýšená péče a sledování žáka.

Mírné riziko

- **Komunikace se zákonnými zástupci**

- Představit se a svoji pozici ve škole.
- Nabídnout pomoc při řešení, informovat o pozorovaném chování a fungování žáka.
- Vysvětlit, že informace o stavu žáka budou v případě potřeby sdíleny s dalšími pedagogy.
- Nabídnout pomoc, domluvit schůzku (ŠP, ŠMP).
- Udělat zápis z domluvy.

Střední až vysoké riziko – suicidální tendence

- **Rozhdují**

- Specifické detaily o sebevraždě – plán
- Přístup k prostředkům sebevraždy
- Rizikové faktory
- Historie
- Osobnost (např. impulzivita)

Střední až vysoké riziko – suicidální tendence

- **Postup, pokud má žák naplánovaný způsob, místo a datum sebevraždy:**
 - Jeden pedagog zůstává s žákem.
 - Podpurný empatický rozhovor.
 - Vysvětlit, že budou kontaktováni zákonní zástupci.
 - Zavolat další dospělou osobu – volá zákonným zástupcům, informuje o situaci, včetně příjezdu do školy.
 - Předat zákonným zástupcům kontakty na odbornou pomoc v kraji.
 - Domluvit se se zákonnými zástupci na další schůzce:
 - Jak a jestli bude žák zapojen do výuky, jak bude nastavena komunikace ohledně jeho stavu, krizový plán pro případ opakování situace.

Akutní riziko – pokus o sebevraždu

- **První dospělý, který žáka najde:**
 - Se snaží jednání zabránit, pokud lze, poskytnout první pomoc.
 - Zůstat s žákem, nenechat o samotě.
 - Zavolat Rychlou záchrannou službu (155).
 - Zavolat na pomoc další dospělou osobu.
 - Zavolat zákonným zástupcům a informovat je o situaci.
 - Po situaci zápis o situaci, informovat ředitele školy, někoho ze ŠPP. Zaznamenat do Knihy úrazů.

Legislativní rámec

Sebevražda není trestný čin, ale navádění k sebevraždě ano a vztahuje se na něj oznamovací povinnost.

- **Relevantní zákony:**

- Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník stanovuje v § 364 až 368 povinnosti, jež má každá fyzická osoba v případě podněcování, schvalování, nadřezování, nepřekažení a neoznámení trestného činu. Paragrafy se vztahují na celou škálu trestných činů, oblast násilných činů páchaných na dětech a na týrání dítěte nevyjímaje (nestačí však podezření). Dále §150 o neposkytnutí pomoci osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví.
- Zákon č. 372/2011 Sb., Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (§5), kdy se poskytuje neodkladná zdravotní péče za účelem zamezení či 24 omezení vzniku náhlých stavů, které bezprostředně ohrožují život nebo by mohly vést k náhlé smrti či vážnému ohrožení zdraví člověka, která ohrožuje sebe nebo své okolí.

Podpůrné faktory, prevence, postvence



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky



Zlepšení mentalizace – léčba

- Schopnost rozumět duševním stavům vlastním i druhých,
- Stabilnější prožívání self,
- Lepšímu porozumění způsobu zacházení s tělem,
- Zlepšení schopnosti regulovat emoce a chování (Kocourková, Koutek, 2020).

Podpůrné faktory

- Respektující okolí (v rodině, ve škole, ...)
- Podpora dovednosti zvládat zátěžové situace a negativní emoce (ve škole, růstové skupiny, skupinová/individuální psychoterapie)
- Pozitivní vnímání vlastní účinnosti – být slyšet, věřit v sebe a své schopnosti
- Poskytování prostoru pro sebevýjádření a projevování vlastních emocí
- Podpůrné, pevné vztahy, stabilní rodinné prostředí (McEvoy et al., 2023)

Prevence

- Efektivní prevence má být:
 - Včasná
 - Srozumitelná
 - Otevřená
 - Opakovaná
 - Vedená pro děti
 - Aktivizující
 - Bezpečná

Dušková, 2017

Prevence

- Hlavním cílem je **rozpoznávat a zvládat emoce, budovat zdravější způsoby, jak čelit stresu a psychické bolesti, jak řešit nepříznivou situaci a na koho se obrátit.**
- Úroveň osobní, rodinná, školní, komunitní
- Na co se zaměřit:
 - Posilování duševního zdraví, budování sociální podpory, jak se nestát obětí
 - Zvýšení povědomí o sebepoškozování, jak rozpoznat ohrožení
 - Poskytování odborné podpory – kontakty

Prevence

- Na co se dále zaměřit:
 - Prevence rizikových faktorů
 - Posilování sebeúcty a hodnoty jedince
 - Podpora zdravého životního stylu
 - Dohled

Postvence

- Následuje po dokonané sebevraždě.
- Adolescenti obzvláště náchylní k nákaze sebevraždou.
- Škola by měla:
 - Nabídnout možnost vyjádřit své emoce a společně identifikovat strategie, jak situaci zvládnout.
 - Poskytnout podporu, pomoci jim pracovat s emocemi, znovu nastolit zdravou atmosféru.
 - Myslet na pedagogy, externí pomoc.
- Postvenci může zajišťovat ŠPP, pedagogicko-psychologická poradna, externí organizace (např Poradna Vigvam).

Juríková, Kasal, Táborská, 2023

Postvence

- Komunikace se zasaženou rodinou.
- Mobilizace podpory ve škole.
- Informování zaměstnanců, sdílení informací, jak událost může ovlivnit výuku.
- Sdělení faktů jednoduše a krátce.
- Péče o žáky, kteří mohou být zasaženi (byli u sebevražedného jednání, sourozenci, spolužáci, hůře zvládají zátěžové situace, zažili sebevraždu, výlučný vztah k zemřelému).
 - Zvýšená pozornost, nabídnout podpůrný rozhovor, možnost promluvit s pracovníkem ŠPP, případně promluvit se zákonnými zástupci.

Juríková, Kasal, Táborská, 2023

Jak se postarat o sebe

- **Frustrace při práci s poškozujícími se jedinci -> riziko vyhoření**
 - Přílišná snaha zabránit dalším epizodám, pocity neschopnosti rychle zabránit opakujícímu se chování, nepřiměřený tlak ze strany rodiny
- **Obecná doporučení**
 - Pravidelná a zdravá strava, pohyb, dostatek času na uzdravení při nemoci, péče o sebe, masáže, supervize, spánek, koníčky, přátelé, hrát si, rovnováha, udržování hranic ve vztazích k druhým lidem, relaxace, deník, dovolená, vypnout telefon, ...

Kontakty, zdroje informací

Kontakty, zdroje



Dušková, Z., *Sebeпоškozování není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky



Kontakty, zdroje

KONTAKTY NA LINKY DŮVĚRY

PRAHA

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

-  LINKA DŮVĚRY: **241 484 149, 777 715 215 NON STOP**
-  LINKA DŮVĚRY – RIZIKA KYBERPROSTORU: **778 510 510 NON STOP**
-  CHAT: **www.elinka.iporadna.cz**
-  SKYPE: **ld_dkc**
-  INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **problem@дитеkrize.cz**

LINKA BEZPEČÍ

-  BEZPLATNÁ LINKA DŮVĚRY PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ: **116 111 NON STOP**
-  RODIČOVSKÁ LINKA: **840 111 234; 606 021 021, pomoc@rodicovskalinka.cz**
-  INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **lb@linkabezpeci.cz**

33

Dušková, Z., *Sebepoškozování není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



Kontakty, zdroje

PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY

- LINKA DŮVĚRY: 222 580 697 NON STOP
- CHAT: www.chat-pomoc.cz
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: linka.duvery@csspraha.cz

STŘEDOČESKÝ KRAJ

POVÍDEJ, o.s. - LINKA DŮVĚRY

- LINKA DŮVĚRY: 327 511 111, 602 874 470
- SKYPE: linkaduvery.kh
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: linkaduvery@kh.cz

V.O.D.A., o.s. - LINKA DŮVĚRY

- LINKA DŮVĚRY: 312 684 444, 777 684 444 NON STOP
- SKYPE: linka.duvery.kladno
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: ldkladno@seznam.cz

JIHOČESKÝ KRAJ

LINKA DŮVĚRY ČESKÉ BUDĚJOVICE, o.p.s.

- LINKA DŮVĚRY: 387 313 030 NON STOP

PLZEŇSKÝ KRAJ

LEDOVEC - LINKA DŮVĚRY

- LINKA DŮVĚRY: 373 034 455, 739 055 555
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: ld@ledovec.cz

KARLOVARSKÝ KRAJ

RES VITAE, o.s. - LINKA DŮVĚRY KARLOVY VARY

- LINKA DŮVĚRY: 353 588 080, 723 963 356

Dušková, Z., *Sebepoškození není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>

Kontakty, zdroje

ÚSTECKÝ KRAJ

SPIRÁLA - LINKA POMOCI ÚSTÍ NAD LABem

- LINKA DŮVĚRY: **475 603 390 NON STOP**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **mail@spirala-ul.cz**

LIBERECKÝ KRAJ

LINKA DŮVĚRY CENTRA INTERVENČNÍCH A PSYCHOSOCIÁLNÍCH SLUŽEB LIBEREC

- LINKA DŮVĚRY: **485 177 177, 485 106 464, 606 450 044**
- SKYPE: **linka.duvery.liberec**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **odpovim@napismi.cz**

PARDUBICKÝ KRAJ

KONTAKT O.S. - LINKA DŮVĚRY

- SKYPE: **linka.duvery.uo**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **napis@linkaduveryuo.cz**

KRAJ VYSOČINA

LINKA DŮVĚRY STŘED, O.S.

- LINKA DŮVĚRY: **568 443 311, 775 223 311**
- CHAT: **www.elinka.iporadna.cz**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linkaduvery@stred.info**

DIECÉZNÍ CHARITA BRNO - LINKA DŮVĚRY

- LINKA DŮVĚRY: **516 410 668**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **soslinka.blansko@caritas.cz**

JIHOČESKÝ KRAJ

MODRÁ LINKA - CENTRUM A LINKA DŮVĚRY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

- LINKA DŮVĚRY: **549 241 010, 608 902 410**
- CHAT: **chat.modralinka.cz**
- SKYPE: **modralinka**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **help@modralinka.cz**

Dušková, Z., *Sebepoškození není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>

Kontakty, zdroje

MORAVSKÝ KRAJ

CENTRUM PSYCHOLOGICKÉ POMOCI, P.O. - LINKA DŮVĚRY

-  LINKA DŮVĚRY: 596 318 080, 777 499 650 NON STOP
-  SKYPE: [linka.duvery.karvina](https://www.skype.com/partner/linka.duvery.karvina)

MĚSTSKÁ NEMOCNICE OSTRAVA - LINKA DŮVĚRY

-  LINKA DŮVĚRY: 596 618 908, 737 267 939
-  CHAT: [elinka.iporadna.cz](https://www.elinka.iporadna.cz)
-  INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: linka.duvery@mnof.cz

SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA HAVÍŘOV, P.O. - LINKA DŮVĚRY

-  LINKA DŮVĚRY: 599 505 323
-  INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: linkaduvery@ssmh-havirov.cz

KONTAKTY NA KRIZOVÁ CENTRA

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM PRAHA - AMBULANTNÍ PRACOVISTĚ

ADRESA: V Zápolí 1250, Praha 4
TELEFON: 241 480 511
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: ambulance@дитеkrize.cz

POVÍDEJ - CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE KUTNÁ HORA

ADRESA: Česká 235, Kutná Hora
TELEFON: 327 511 111

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM - NOMIA HRADEC KRÁLOVÉ

ADRESA: Světí 15, 503 12
TELEFON: +420 495 262 214, +420 606 824 104
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: poradna@nomiahk.cz

KRIZOVÉ CENTRUM CHRUDIM

ADRESA: Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim
TELEFON: +420 469 623 899, 725 719 028

CENTRUM SOS ARCHA PLZEŇ

ADRESA: Prokopova 17, Plzeň 301 00
TELEFON: 377 223 221, 733 414 421
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: archa.plzen@diakonie.cz

Dušková, Z., *Sebeпоškození není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeпоškození-web.pdf>



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



Kontakty, zdroje

SPONDEA BRNO

ADRESA: **Sýpka 25, Brno**

TELEFON: **739 078 078**

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU OSTRAVA

ADRESA: **Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory**

TELEFON: **596 123 555, 739 424 175**

EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **kc@css-ostrava.cz**

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU V JIHOČESKÉM KRAJI

ADRESA: **Nerudova 2685/53a, 370 04 České Budějovice**

TELEFON: **387 410 864**

EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **pomoc@ditevkrizi.cz**

ODBORNÁ LITERATURA

ANDREA PLATZNEROVÁ (2011): **SEBEPOŠKOZOVÁNÍ. AKTUÁLNÍ PŘEHLED DIAGNOSTIKY, PREVENCE A LÉČBY.** Praha: Galén

MARIE KRIEGELOVÁ (2008): **ZÁMĚRNÉ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ V DĚTSTVÍ A ADOLESCENCI** [e-kniha]: Grada

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM, Z.Ú.

ADRESA: **V Zápolí 1250/21, 141 00 Praha 4 - Michle**

EMAIL: **dkc@ditekrize.cz**

WWW: **www.ditekrize.cz**

TEL./FAX: **241 480 511, 241 483 853**

MOBIL: **777 664 672**

EMAIL: **ambulance@ditekrize.cz**

NON-STOP LINKA DŮVĚRY DKC: **241 484 149, 777 715 215**

email internetové LINKY DŮVĚRY DKC: **problem@ditekrize.cz**

V případě zájmu o tuto brožuru pište na **dkc@ditekrize.cz**.

Autor textu: **PhDr. Zora Dušková**

Grafický design: **MgA. Barbora Kuklíková D-sign.cz**

Vydalo Dětské krizové centrum Praha 2017

Dušková, Z., *Sebeпоškozování není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



Kontakty, zdroje (doplnění Královéhradeckého kraje)

- Nomia, z.ú. – Terapeutické centrum pro děti a dospělé (Hradec Králové, Náchod)
 - Mobil: +420 606 824 104 (HK), +420 734 129 402 (Náchod)
 - E-mail: poradna@nomiahk.cz, nachod@nomiahk.cz
 - Web: [Poradna pro oběti násilí, Dětské krizové centrum Nomia](#)
- Laxus o.s., linka důvěry nebo krizová linka, poradna, internetové poradenství
 - Telefon: 495 515 907
 - Email: ambulance.hradec@laxus.cz
 - Web: www.laxus.cz

Dušková, Z., *Sebepoškození není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>



Klinika adiktologie



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Úřad vlády České republiky



Kontakty, zdroje

← ↻ 🏠 🔒 <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani> 🔍 A ☆ 📄 ☆ 📁 🔄 📧 ...

linka bezpečí Rychle schovat

Poradna ▾ Pomoc Jak to funguje O nás Vzdělávání ▾ Pro rodiče 🔍 **Potřebuji pomoc hned**

[Poradna](#) >

Sebepoškozování

Co se dozvíš:

- Co je sebepoškozování
- Co je #zvladni20
- Jak s ním přestat
- Tipy na zdravé techniky úlevy



Pro děti a studenty

Tel.: 116 111

E-mail:

pomoc@linkabezpeci.cz

Pro rodiče

Tel.: 606 021 021

E-mail:

pomoc@rodicovskalinka.cz

Kontakty, zdroje

- Linka psychické pomoci: **116 123**
Pokud je linka nedostupná, obraťte se jiné krizové linky které jsou v provozu.
- Linka bezpečí (Sdružení Linky bezpečí): **116 111**
pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): **116 000**
pomoc dospělým ohledně dětí (pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele)

Použitá literatura

- Dušková, Z., *Sebepoškozování není rozmar! Průvodce pro děti, rodiče a učitele*, Dětské krizové centrum Praha, 2017. Online. In: <https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf.pdf>
- Jacobson CM, Gould M. *The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: a critical review of the literature*. Arch Suicide Res 2007; 11(2): 129–147
- Juríková, L., Kasal, A., Táborská, R., *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže Co dělat, když – intervence pedagoga: Sebevražedné chování*. MSMT, 2023. Dostupné z: [MD-Sebevrazedne-chovani-2023.pdf, MSMT CR](#)
- Kocourková J., Koutek, J., *Spektrum autodestruktivního chování v adolescenci*. Čes-slov Pediat 2020; 75(8): 490-494
- Kocourková, J., Koutek, J., *Deprese a suicidální jednání v dětství a adolescenci*. Psychiatr. Praxi, 2018; 19(1) 12-15
- Kocourková, J., Koutek, J., *Emočně nestabilné adolescenti – současná výzva dětské psychiatrie*. Čes-slov Pediat 2023; 78(6): 298-302
- Koutek, J. *Jak rozpoznat a řešit suicidální riziko*. Interní Med. 2010; 12(2): 109-110
- Koutek, J., Kocourková, J., *Analýza rizikových faktorů suicidálního jednání v dětství a adolescenci*. Čes-slov Pediat, 2013; 68 (1): 36-42
- Koutek, J., Kocourková, J., *Suicidalita a sebepoškozování v dětství a adolescenci – aktuální situace*. Čes-slov Pediat, 2022; 77 (3): 131-136.
- KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Psyché. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2333-4.
- Linka bezpečí. *Výroční zpráva 2023*. Online. In: Linkabezpeci.cz . Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/documents/41242/88344/vyrocní-zprava-2023.pdfpdf>

Použitá literatura

David McEvoy, Ross Brannigan, Lorcan Cooke, Emma Butler, Cathal Walsh, Ella Arensman, Mary Clarke, *Risk and protective factors for self-harm in adolescents and young adults: An umbrella review of systematic reviews*, Journal of Psychiatric Research, Volume 168, 2023, Pages 353-380, ISSN 0022-3956, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.10.017>.

P.S. žij. Sebevrazdy.cz. Online. Dostupné z: <https://sebevrazdy.cz/sebeposkozovani/azdy.cz>

Rýdlo, O., Say, N., Tábořská, R., Tušková, E., Daňková, Š., Kasal, A. *Hledání světla v temnotě: Souhrnná zpráva o sebevražedném jednání a prevenci v České republice 2022/2023. 2024. Národní ústav duševního zdraví, Klecany. Dostupní z: www.sebevrazdy.cz*

Sutton, J., *Healing the Hurt Within: Understand Self-injury and Self-harm, and Heal the Emotional Wounds*, How To Books, , 2007, ISBN 1845282264

Anita J Tørmoe, Martin Myhre, Fredrik A Walby, Berit Grøholt, Ingeborg Rossow, *Change in prevalence of self-harm from 2002 to 2018 among Norwegian adolescents*, European Journal of Public Health, Volume 30, Issue 4, August 2020, Pages 688–692, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa042>.

Třebatická, J., Vatrál, M., *Suicidalita u dětí a adolescentů – rizikové faktory a dopad pandemie covidu-19*. Ces-slov Pediat 2022; 77(3): 137-142

Uhlíková, P., Soukupová, J., Melicharová, H. a kol., *Analýza vybraných fenoménů současné dětské psychiatrie, ÚZIS ČR, 2021, dostupné: [detska-psychiatrie.phttps://psychiatrie.uzis.cz/res/file/oborove-statistiky/detska-psychiatrie.pdf](https://psychiatrie.uzis.cz/res/file/oborove-statistiky/detska-psychiatrie.pdf)*.

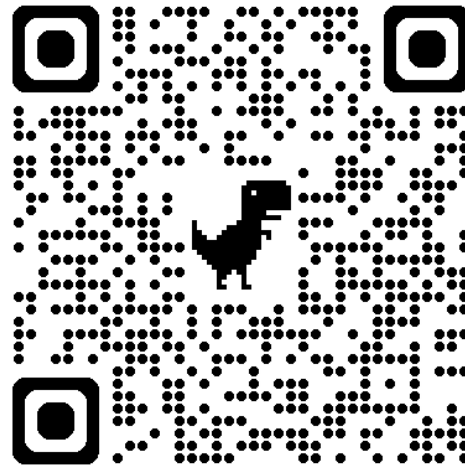
VAN DIJK, Sheri. *Nemusíš si ublížovat: rádce pro teenagery se sebepoškozujícím chováním*. Praha: Portál, 2023. ISBN 9788026220671.

Diskuse

POZVÁNKA NA NEJBLIŽŠÍ ONLINE WEBINÁŘ IPREV

- 17.6.2025: Kratom a psychomodulační látky
- Proběhlé webináře je možné si zpětně přehrát v Archivu webinářů

- Více informací a přihlášení
na www.iprev.cz (kalendář akcí)



Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



filip.sedivy@lf1.cuni.cz