

Sebepoškozování dospívajících (ZŠ/SŠ): zdravotnický přehled pro školu

prim. MUDr. Miroslava Mašláňová & Mgr. Kateřina Kloučková



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



Co je sebepoškozování (a co není)

- Sebepoškozování bez suicidálního úmyslu (NSSI – Non-Suicidal Self-Injury) = úmyslné poškozování vlastního těla bez cíle zemřít, typicky jako způsob regulace emocí nebo zvládnání napětí.
- Příklady: řezání/škrábání, pálení, údery do sebe, trhání kůže, zraňování jehlou, opakované narušování ran.
- Může se ale překrývat se suicidálními myšlenkami; u jednoho žáka se může v čase měnit motivace i riziko.
- Nejde „jen o snahu o pozornost“ – i když někdy může jít o volání o pomoc, zdravotní rizika jsou reálná.



Uváděná „pozitiva“ (motivace užívání)

Dospívající často uvádějí tyto motivy (nejedná se o doporučení, ale o subjektivně vnímané „benefity“):

- rychlá úleva od intenzivního napětí, úzkosti, hněvu nebo „prázdnoty“,
- „uzemnění“ při disociaci (pocit neskutečna, odpojení),
- sebetrestání (vina, stud),
- snaha „něco cítit“, když je emoční otupělost,
- komunikace utrpení, když nejde mluvit (nepřímo: „podívejte se, jak mi je“),
- pocit kontroly v situaci, kde ji jinak nemají.

Zdravotnický komentář: krátkodobá úleva posiluje chování (mechanismus podobný návyku) a zvyšuje riziko opakování.



Klíčové zdravotní dopady (stručně)

Akutní rizika

- Krvácení (někdy významné), šok při větší ztrátě krve (vzácně, ale možné),
- infekce (celulitida/flegmóna, absces, záněty), zhoršené hojení,
- poškození šlach, nervů, cév (zejm. hlubší řezné rány),
- intoxikace při požití látek (pokud jde o sebepoškozování přes medikaci),
- riziko nehod (zranění v nevhodném prostředí, ztráta vědomí).

Dlouhodobé dopady

- Jizvy, pigmentace, chronická bolest nebo citlivost,
- zhoršení úzkosti/deprese, narůstající stud a izolace,
- riziko eskalace intenzity a frekvence,
- zvýšené riziko budoucích suicidálních pokusů (zejm. při komorbidní depresi, traumatu, užívání návykových látek).



Rizikové faktory (co zvyšuje pravděpodobnost)

- Úzkostné a depresivní potíže, emoční deregulace, impulzivita,
- trauma, šikana, domácí násilí, zanedbávání, ztráty,
- poruchy příjmu potravy, ADHD, některé poruchy osobnosti v adolescenci (vždy individuálně),
- užívání alkoholu/drog (nižší sebekontrola),
- sebepoškozování v blízké skupině (sociální přenos), obsah na sítích,
- LGBTQ+ menšinový stres, odmítnutí v rodině/okolí,
- perfekcionismus, vysoké nároky, chronický stres ve škole.



Varovné signály (prakticky pro školu)

- Časté nošení dlouhých rukávů i v teple, odmítání tělocviku/převlékání,
- čerstvé řezy/škrábance, opakované „nehody“, krytí náplastmi,
- krev na oblečení, používané žiletky/ostrý předmět v penále/tašce,
- izolace, náhlé změny nálady, podrážděnost, plačtivost,
- vyhledávání samoty (toalety), časté absence,
- řeči o beznaději, sebeznehodnocování, „nemá to smysl“,
- online obsah: fotky ran, „counting“ (počítání a evidování ran), skupiny normalizující sebepoškozování.



Nejčastější „scénáře“ u dospívajících

- Po konfliktu doma/ve vztahu, po šikaně, po školním neúspěchu,
- při přetížení a nedostatku spánku,
- po užití alkoholu/drog (nižší kontrola, vyšší impulzivita),
- „tajné“ udržování chování → kumulace studu → další epizody,
- sociální přenos ve skupině: sdílení nástrojů, „návody“, soutěžení v závažnosti (vysoce rizikové).



Školní prevence a podpůrný rámec (zdravotnické minimum)

- Jasná možnost bezpečně vyhledat pomoc (psycholog, metodik prevence, výchovný poradce),
- práce se stresem: nácvik regulace emocí, krizové strategie (dýchání, uzemnění, odklon pozornosti),
- minimalizace stigmatizace; nebagatelizovat, netrestat za projevy potíží,
- nastavení bezpečných pravidel kolem sdílení na sítích (neukazovat rány, nešířit fotky),
- spolupráce s rodiči a odbornou péčí; individuální krizový plán pro žáky s opakovanými epizodami.



Akutní postup ve škole (praktický algoritmus)

A) Když objevíte čerstvé poranění

- Zhodnotit závažnost rány:
 - masivní krvácení, hluboká rána, porucha hybnosti/citu, podezření na poranění šlach/nervů → 155/112.
- Základní první pomoc: tlakový obvaz při krvácení, čisté krytí, klid, dohled.
- Zajistit soukromí a bezpečí, odstranit dosah ostrých předmětů jen pokud to jde bezpečně.
- Následně: kontakt rodičů/zákonných zástupců dle pravidel školy a situace; doporučit lékařské ošetření a psychologickou/psychiatrickou péči.

B) Když žák mluví o sebepoškozování (bez zjevného zranění)

- mluvit klidně, bez šoku; ověřit základní bezpečnost:
 - „Ublížil/a sis dnes?“
 - „Máš teď myšlenky, že by sis chtěl/a vzít život?“
 - „Máš plán nebo prostředky?“
- při aktuálním suicidálním riziku (úmysl, plán, prostředky, beznaděj, intoxikace) → neponechávat o samotě, volat 155/112 a postupovat dle krizového plánu školy.
- pokud suicidální riziko není akutní, i tak je indikováno odborné vyšetření (dětský psycholog/psychiatr) a plán podpory.

C) Kdy vždy volat ZZS (155/112)

- Masivní nebo neustávající krvácení,
- hluboké rány, poranění v oblasti zápěstí/krku/třísel, známky poškození šlach/nervů,
- porucha vědomí, křeče, intoxikace (včetně požití léků),
- současné nebo výrazné suicidální myšlenky/úmysl.



Komunikace se žákem (stručně, prakticky)

- Cíle: bezpečí, snížení studu, navázání pomoci,
- vhodné: „Děkuju, že to říkáš. Teď je důležité, aby ses cítil/a v bezpečí. Pojďme vymyslet, kdo ti pomůže dnes.“
- Nevhodné: moralizování, vyhrožování, zlehčování („to nic není“), sliby absolutní tajnosti (škola má povinnost jednat při riziku).



Shrnutí (zdravotnická rekapitulace)

- Sebepoškozování u dospívajících je nejčastěji způsob regulace emocí bez přímého záměru zemřít, ale nese reálná zdravotní rizika (krvácení, infekce, trvalé následky) a zvyšuje riziko budoucí suicidality.
- Ve škole je klíčové včas zachytit varovné signály, poskytnout první pomoc a zajistit odbornou péči; při známkách suicidálního úmyslu nebo závažném poranění je na místě urgentní postup.



Prostor pro Vaše poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.iprev.cz



Klinika adiktologie



1. LF UK a VFN v Praze



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



Úřad vlády
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

