

Sebepoškozování u dospívajících: informace pro rodiče

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Sebepoškozování je pro některé dospívající způsob, jak se vyrovnat se silnými emocemi, napětím nebo pocitem vnitřní prázdnoty. Krátkodobě může sebepoškozování přinést úlevu. Ve většině případů nejde o snahu ukončit život. Přesto je sebepoškozování signálem, že se dospívající potýká s něčím, s čím si sám/sama neví rady a je potřeba ho brát vážně.



Co je sebepoškozování a proč je u dospívajících rizikové

Sebepoškozování (označované také jako NSSI – non-suicidal self-injury) je úmyslné ubližování si bez záměru ukončit svůj život. Patří sem např.:

- řezání, škrábání kůže, pálení, štípání, mlácení se
- opakované rozškrabávání ran, vytrhávání vlasů
- záměrné narážení do věcí, zraňování se

Pro dospívající je sebepoškozování rizikové, protože:

- přináší rychlou úlevu, a tím se může stát „naučeným“ způsobem jak zvládat emoce
- má tendenci se časem zhoršovat (častěji, hlubší rány, více míst)
- zvyšuje riziko infekcí a jizev, někdy i nutnosti chirurgického ošetření,
- často souvisí s dalšími psychickými potížemi, jako úzkostí, depresí, traumatem, šikanou, poruchami příjmu potravy nebo konflikty s blízkými
- u části dospívajících se může pojit se sebevražednými myšlenkami, proto je nutné se na ně otevřeně a citlivě ptát



Proč se dospívající sebepoškozují

Sebepoškozování obvykle není o snaze „upoutat pozornosti“, ale o zvládnutí vnitřního stavu. Může sloužit k:

- uvolnění napětí a přetížení
- přerušování intenzivních emocí (vztek, stud, úzkost)
- snaze „něco cítit“, když je člověk otupělý nebo prázdný
- potrestání sebe (vina, sebekritika)
- získání pocitu kontroly v pocitech bezmoci
- neverbální komunikace o tom, že potřebuje pomoc, ale neumí si o ni říct

Spouštěče často bývají:

- konflikty doma, tlak na výkon, rozchod, zklamání
- šikana, sociální izolace, problémy v partě
- přehlčení školou, nespavost
- užívání alkoholu nebo jiných látek
- obsah na sociálních sítích (komunity, „návody“, srovnávání jizev)



Čeho si všímat:

Fyzické a praktické znaky:

- řezné rány, škrábance, popáleniny, modřiny (často na předloktí, stehnech, břiše)
- nošení dlouhých rukávů i v teple, nápadné vyhýbání se převlékání
- časté „nehody“ a nevysvětlitelná poranění
- krev na oblečení/povlečení, náplasti, dezinfekce, břitvy/žiletky
- časté zavírání se v koupelně, dlouhé sprchy

Psychické a behaviorální signály

- podrážděnost, výkyvy nálad, stažení se
- zhoršení spánku, únavnost, pokles ve škole
- ztráta zájmů, beznaděj, sebezpyčování
- tajnůstkářství kolem těla, zvýšená citlivost na kritiku



Jak s dospívajícím mluvit

Cílem rozhovoru by neměl být výsledek ani kritika, ale porozumění, zajištění bezpečí a společné hledání řešení.

Jak začít:

- „Všiml/a jsem si, že máš zranění. Mám o tebe strach a chci ti pomoci.“
- Potřebuji vědět, co se děje, ať můžeme společně najít způsob, jak to zvládnout.“

Důležité otázky:

- „Ublížeš si?“
- „Kdy se to stalo naposledy?“ „Jak často se to děje?“
- „Co se obvykle děje těsně předtím – nějaká situace, myšlenka, pocit?“

- „Co ti to přináší – úlevu, zklidnění, pocit, že něco cítíš?“
- „Máš někdy myšlenky, že nechceš žít nebo že by sis chtěl/a vzít život?“

Důležité: Ptát se na sebevražedné myšlenky nezvyšuje riziko, naopak pomáhá včas rozpoznat nebezpečí.

Co říct, aby to pomohlo:

- „Dává smysl, že hledáš úlevu, když je toho na tebe moc. Ale není to bezpečné a společně najdeme jiné způsoby, jak to můžeš zvládnout.“
- „Jsem na tvé straně. Nejsi v tom sám/sama.“

Čemu se vyhnout:

- křiku, trestům, vyčítání („jak to můžeš udělat“),
- nátlak na sliby typu „už nikdy“, které dospívající nemusí být schopni dodržet
- detailní vyptávání na metodu, hloubku poranění a „jak to děláš“ (může to posilovat chování)
- zlehčování („je to jen puberta“, „chceš pozornost“).



Co dělat hned

1) Zajistěte zdravotní ošetření ran

- pokud je rána hluboká, silně krvácí nebo se nehojí, vyhledejte lékaře
- sledujte známky infekce (zarudnutí, teplo, hnis, horečka)

2) Zmapujte riziko sebevraždy

Bezpečnost je vždy na prvním místě. Zbystřete pokud:

- dospívající mluví o smrti, loučí se, rozdává osobní věci
- mluví o beznaději („už to nemá smysl“, „nikam to nevede“)
- má konkrétní plán nebo přístup k prostředkům, kterým by si mohl/a ublížit
- je pod vlivem alkoholu nebo drog
- prožil/a akutní ztrátu, silný stres nebo traumatickou událost

3) Omezte přístup k prostředkům

- bezpečně uložte žiletky, ostré předměty, léky, alkohol
- domluvte se na společném skladování ostrých předmětů (holení, nůžky) mimo pokoj dospívajícího

Cílem není dospívajícího hlídat nebo omezovat, ale snížit riziko, že si impulzivně ublíží, když toho na něj/ní bude moc.

4) Domluvte plán pro krizové chvíle

Společně napište jednoduchý „krizový plán“:

varovné signály (co cítím / co se děje)

3 věci, které zkusím místo sebepoškození (viz níže)

koho kontaktuji (rodič, důvěryhodná osoba, krizová linka)

kdy je potřeba jet na pohotovost nebo volat 155

6) Náhrady a strategie, které mohou pomoci

Nejde o léčbu, ale první pomoc v těžkých chvílích. Cílem je překlenout okamžik, kdy má dospívající chuť si ublížit a snížit napětí jiným, bezpečným způsobem. To, co funguje, je individuální, můžete vyzkoušet například:



Náhrady a strategie, které mohou pomoci

- Nejde o léčbu, ale první pomoc v těžkých chvílích. Cílem je překlenout okamžik, kdy má dospívající chuť si ublížit a snížit napětí jiným, bezpečným způsobem. To, co funguje, je individuální, můžete vyzkoušet například:

Tělesné „uzemnění“

- studená voda na obličej, led v ruce (nepřikládejte přímo na kůži příliš dlouho)
- krátká intenzivní aktivita (rychlá chůze, dřepy po dobu 2–3 min)
- pevné stisknutí míčku, trhání papíru, mačkání ručníku

Smyslové a emoční strategie

- dechové cvičení: nádech 4 s – výdech 6 s, po dobu 2–5 minut
- vyjmenovat nahlas 5 věcí, které vidím, 4 věci které cítím, 3 věci, které slyším (tzv. grounding),
- psaní do deníku, kreslení

Komunikace a kontakt

- napsat rodiči nebo jiné blízké osobě zprávu typu: „Je mi zle, potřebuji být s tebou“ (i bez vysvětlování)
- využít předem domluvené bezpečné slovo, které znamená „potřebuji pomoc“

Pozn.: Někdy se zmiňují postupy jako „gumička na zápěstí“ nebo „kreslení čar fixou na kůži“. U někoho to může pomoci, u jiného to může spouštět – je dobré takové strategie vyhodnotit individuálně a sledovat, zda skutečně pomáhají.



Kdy a kam vyhledat odbornou pomoc

Sebepoškozování je signál, že dospívající potřebuje pomoc se zvládnáním emocí. Vyhledání odborné pomoci není selháním, ale důležitým krokem pro zajištění bezpečí zejména pokud:

- je sebepoškozování opakované nebo se zhoršuje
- jsou přítomné další obtíže jako úzkosti, deprese, poruchy příjmu potravy, trauma
- dospívající má sebevražedné myšlenky, nebo máte podezření, že je má
- podpora ze strany rodiny nepřináší dostatečné zlepšení

Můžete se obrátit na:

- pediatra (zdravotní posouzení, doporučení),
- dětského psychologa nebo psychoterapeuta (práce s emocemi),
- dětského psychiatra (když je potřeba diagnostika a léčba, případně léky)
- školního psychologa nebo metodika prevence (podpora ve školním prostředí)



Kdy jednat ihned

Volejte 155/112 pokud:

- dospívající má aktuální sebevražedný plán, říká, že si ublíží, nebo se nedokáže zklidnit
- došlo k hlubokému zranění, silnému krvácení nebo máte podezření na otravu léky
- je přítomná psychotická symptomatika, těžká intoxikace, kolaps

Kam se obrátit v ČR

- Linka bezpečí 116 111 (pro děti a dospívající)
- Linka první psychické pomoci 116 123 (pro dospělé a rodiče)
- při bezprostředním ohrožení 155/112



Krátké shrnutí pro rodiče

- Sebepoškozování je často způsob, jak se dospívající snaží zvládat bolest a napětí, ne „rozmar“ nebo snaha o získání pozornosti.
- Berte situaci vážně, mluvte klidně a ptejte se přímo, včetně otázek na sebevražedné myšlenky.
- Bezpečí je na prvním místě: zajistěte ošetření ran, omezte přístup k nebezpečným předmětům a vytvořte krizový plán.
- Dlouhodobě pomáhá odborná pomoc (psycholog/terapeut, případně psychiatr), práce se stresem, spánkem a vztahy.

