

Sebepoškozování u dětí a mládeže

Teorie v kontextech

Alena Hricová

Definice sebepoškození

Úmyslné poškozování těla

Úmyslné poškozování vlastního těla bez úmyslu spáchat sebevraždu.

Vyrování s psychickou bolestí

Úmyslné ubližování si, motivované potřebou vyrovnat se s nesnesitelnou psychickou bolestí. Komplexní chování, které slouží jako způsob vyjádření a zpracování vnitřního utrpení.

Dlouhodobé důsledky

Dlouhodobé důsledky na fyzické a psychické zdraví.

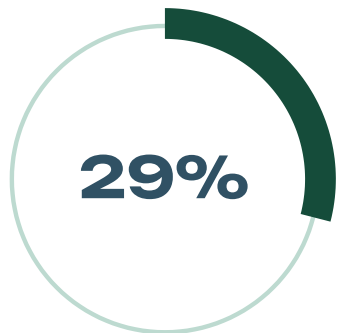
Přímé x nepřímé

Přímé x nepřímé formy (rizikový sex, zanedbávání péče o zdraví, návykové látky...)



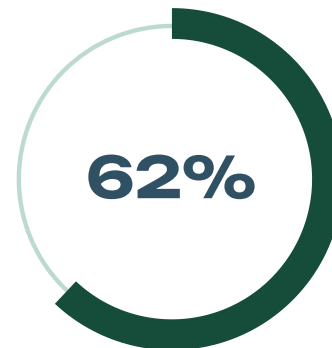
Tato karta je záměrně ponechána prázdná pro vizuální oddělení témat.

Statistika sebepoškození v ČR



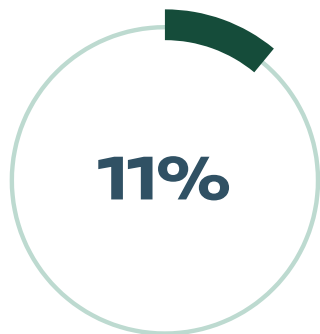
Děti 7.-9. tříd

Mají alespoň jednu zkušenost se sebepoškozením (Burešová, Hrubá 2011).



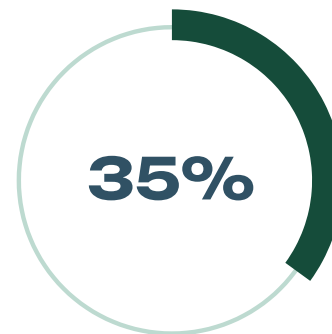
Zprostředkované zkušenosti

Děti znají alespoň jednoho vrstevníka se zkušeností se sebepoškozením.



Věk 11-16 let

Aktuálně se sebepoškozuje (studie UPAL 2024, 70 000 respondentů).



Linky bezpečí

Podíl kontaktů s klienty týkajících se sebepoškození.

Celosvětově pandemie COVID-19 přinesla nárůst případů sebepoškození, zejména po období lockdownů.

Formy sebepoškozování



Řezání

Nejčastější forma sebepoškozování.



Bití

Údery pěstí nebo předměty.



Trhání vlasů

Vytrhávání vlasů jako forma sebepoškozování.



Pálení

Používání zapalovačů nebo horkých předmětů.



Škrábání

Používání nehtů nebo ostrých předmětů.



PPP/drogy

Poruchy příjmu potravy a užívání drog jako nepřímé formy sebepoškozování.

Kontexty sebepoškozování

- Smíšení reality a fantazie (bludy)
- Postižení intelektu
- Snaha vyplnit prázdnotu
- Vyrovnávání se se zátěží
- Skupiny a subkultury
- Umění a estetika?

Psychotické poruchy

Smíšení reality a fantazie, bludy.

Mentální postižení

Mechanické stereotypní pohyby, zranění.

Hraniční osobnost

Snaha vyplnit vnitřní prázdnotu.

Stres a zátěž

Vyrovnávání se s napětím, zlovyk.

Subkultury

EMO, GOTHIC, kolektivní rituály.

Umění a estetika

Fakírství, piercing, scaring, rituály.

Smíšení reality a fantazie

Extrémní formy sebepoškozování se často vyskytují u psychotických poruch. Setkáváme se s přímou (např. „mimozemská sonda“) i nepřímou (tenze při paranoi) souvislostí sebepoškozování s bludnou produkcí.



Přímá souvislost

Sebepoškozování ovlivněné bludy, předpokladem jiné reality.



Nepřímá souvislost

Ventilace extrémní psychické tenze, motiv záchrany.

V tomto kontextu je sebepoškozování ovlivněno bludnou produkcí, předpokladem jiné reality, případně ventilací extrémní psychické tenze a motivem záchrany.

Postižení intelektu

Osoby s těžší formou mentální retardace a autismu často vykazují mechanické stereotypní pohyby, které vedou k různě rozsáhlým zraněním. Intenzita sebepoškozování se stupňuje se vstupem do puberty.

→ **Deprivace a volání po utěšení**

Vyjádření nelibosti, potřeba blízkosti.

→ **Omezené prostředky komunikace**

Vyjádření preferencí, nelibosti, zahlcení podněty.

→ **Senzorická přecitlivělost**

Například reakce na tikot hodin u osob s autismem.

Sebepoškozování zde chápeme jako formu **extrémní komunikace**, jejíž účel je často srozumitelný při uvědomění si omezeného repertoáru strategií vyjádření nepohody.

Snaha vyplnit prázdnotu

Pacienti s hraniční organizací osobnosti často používají sebepoškozování jako prostředek k vyplnění vnitřní prázdnoty. Opakované traumatizace v dětství ovlivňují obranné mechanismy.

„Je lepší cítit se bolavá, než necítit vůbec nic, to hrozné prázdno uvnitř.“

Depersonalizace

Sebepoškozování zahání pocity odcizení a prázdnoty.

Pocit reality

Bolest zprostředkuje pocit skutečnosti, odstraní disociaci.

Testování lásky

Motiv testování lásky, vyvolávání péče partnera.

Vyrovnávání se se zátěží

Sebepoškozování může být naučenou formou chování spojenou se zvládáním stresu, například při učení na zkoušku. Obvykle nemá extrémní dopady jako jiné formy.

Odstranění trémy

V divadelním prostředí doporučováno pro odstranění trémy.

Nahrazení tenze

Snadnější zvládnutí drobné fyzické bolesti než psychické tenze.

Zlozvyk

Osvojené chování, které pomáhá od aktuální tenze, ale má svou daň.

Kulturní tolerance

Vyšší míra selektivnosti, některé formy jsou kulturně tolerovány či doporučovány.

Skupiny a subkultury

Subkultury jako EMO a GOTHIC jsou fascinovány sebepoškozováním, protiklady a emoční expresí. Nelze však paušalizovat motivace jednotlivých členů.



Pestrost motivů: příslušnost, vyjádření názoru, účelový zisk, manifest, duchovno...

Umění a estetika

Fakírské umění zahrnuje reálné zvládnání bolesti na pódiu, předstíranou bolest i iluze. Moderní umělecké zpracování často mísí reálnou bolest s iluzí (např. zavěšování na háky).



Fakírské umění

Reálné zvládnání bolesti, iluze bolesti.



Piercing a scaring

Extrémní formy na citlivých místech, akceptace bolesti pro zdobení těla.



Kulturní rituály

Zdobení jizvami u přírodních kmenů, ritualizované formy.

V tomto kontextu je sebepoškozování často kulturně schvalováno, v soudobé společnosti však není masivně pohoršující. Dynamika je individuální, motivace může být i komerční.

Rizikové faktory



Gender

Riziko se liší dle pohlaví.



Vazba

Vztahové vzorce a citová vazba.



Osobnost

Hraniční a neurotické rysy.



Deprese a úzkost

Pozor na jiné příznaky u dětí!



Pandemie COVID-19

Sociální izolace, zvýšené riziko.



Média a sítě

Vliv internetu a sociálních sítí.



Zneužívání, trauma

Významný rizikový faktor.



Školní tlak

Vysoká očekávání, strach z neúspěchu.



Kulturní specifika

Různé normy a postoje.

Portus Prachatice – nabídka PP sebepoškozování

Portus Prachatice nabízí programy primární prevence zaměřené na sebepoškozování. Cílem je podpora duševního zdraví, edukace a intervence pro děti, mládež i pedagogy.

- Skupinové i individuální programy
- Spolupráce se školami a rodinami
- Odborné poradenství a krizová intervence



NOVINKA

Duševní zdraví školních dětí

Němečková Klaudie,
Hricová Alena



25%
SLEVA
NA PUBLIKACI PLATÍ
OD 1. 9. DO 31. 12.
2025.

zadej kód ZDRAVI0125



FORMÁT: 144 × 207 mm | PROVEDENÍ: brožovaná vazba | POČET STRAN: 144 | MOC: 269 Kč

Jak poznat, že dítě potřebuje pomoc? A jakou roli v tom hrajeme my – rodiče, pedagogové či pracovníci –, kteří pracujeme s dětmi?

Tato kniha přináší srozumitelný pohled na duševní zdraví dětí a dospívajících. Nabízí nejen teoretické ukotvení a přehled vědeckých poznatků, ale i praktické rady, jak rozpoznat varovné signály, jak s dětmi komunikovat o jejich emocích a jak budovat prostředí, v němž se mohou cítit bezpečně.

Autorky s respektem dávají hlas i samotným dětem a mladým lidem, kteří otevřeně sdílejí své zkušenosti. Publikace se tak stává nejen průvodcem, ale i výzvou ke čtenářům – být pozornější, vnímavější a připravenější poskytnout včasnou podporu.

Kniha Duševní zdraví školních dětí

Kniha **Duševní zdraví školních dětí** nabízí komplexní pohled na problematiku duševního zdraví, včetně tématu sebepoškozování. Je určena pedagogům, rodičům i odborníkům pracujícím s dětmi a mládeží.

- Praktické rady a doporučení
- Případové studie a příklady z praxe
- Prevence a intervence v prostředí školy