

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ U DĚTÍ A MLADISTVÝCH

CO JE TO SEBEPOŠKOZOVÁNÍ?

opakované zraňování vlastního těla,
agrese zaměřená vůči sobě samotnému

může, ale také nemusí souviset s duševní
poruchou či psychickým onemocněním

není totožné se sebevražedným
chováním, ačkoliv jím může být
následováno

CO JE DŮVODEM?

Důvodů může být mnoho, každý
člověk může mít jiný či jich mít více.

Může se jednat o:
nepřiměřenou reakci na zátěž
zmírnění negativních emocí
(úzkosti, vzteku, zahlcení,...)
snahu emoce vyjádřit
způsob komunikace
navození pocitu kontroly
potlačení pocitu prázdnoty
potvrzení vlastní existence
sebetrestání

**Bez ohledu na
důvod
sebeпошкоzování
VŽDY vyžaduje naši
pozornost!**

Důležité
je nezůstat v tom sám!

KAM SE OBRÁTIT?

klinický psycholog, psychiatr
krizová centra
SVP, PPP, ŠPP
manželská a rodinná poradna
Linka bezpečí, Modrá linka,
Rodičovská linka

Bezplatné konzultace:

Mgr. Michal Škerle
+420 771 242 204
skerle@podaneruce.cz

Jak poznám, že se dítě sebeпошкоzuje?

Velmi těžko, pokud se dítě samo nesvěří nebo
nemám přímý důkaz.

Mohu ovšem sledovat neobvyklé projevy, např.:

- nalezení předmětů, jimiž si může ublížit, na nepřírodných místech (pod postelí, vanou...)
- vyhýbání se společným aktivitám, izolace
- trávení dlouhého času za zamčenými dveřmi
- drobná zranění, která neumí vysvětlit
- perfektní důvody vysvětlující zranění
- oblečení nepřiměřené denní či roční době

Co můžu dělat?

- zachovat klid
- pokud se mi svěří, poděkovat za důvěru
- vyjádřit podporu, pochopení, uznání náročné situace = NEBAGATELIZOVAT
- dát dítěti prostor k vyjádření pocitů a myšlenek
- společně s dítětem odstranit předměty, kterými si může jednoduše ublížit
- mapovat, zda jsem první osoba, které se dítě svěří
- podporovat ho ve vyhledání odborné pomoci - samo se to nespraví
- opakovaně ujišťovat, že jsem tu pro něj/ni
- rozhovor vést ideálně ve vhodných podmínkách (soulkromí, dostatek času)
- POSTARAT SE SÁM/A O SEBE

