

## Aneta si sama ubližuje

**V dnešním newsletteru se podíváme na příběh Anety a blíže prozkoumáme citlivé téma sebepoškozování, jeho možné příčiny a ukážeme tipy pro pomoc dítěti, které si ubližuje.**

Přestěhování na vesnici spolu s přechodem na novou školu bylo pro třináctiletou Anetu náročné a způsobilo jí obrovský stres a vypětí. Aneta se cítí v nové třídě spolužáky přehlížena. Její noví vrstevníci si již vytvořili skupinky kamarádů, se kterými tráví čas po škole. I přes její snahu navázat nová přátelství, se s ní příliš nikdo nebaví a nezvou ji mezi sebe. Aneta se tak po škole vrací sama z města domů na vesnici. Doma se také cítí být na druhé koleji, protože máma se již roky věnuje zejména náročné péči o Anetina malého bratra a táta je neustále v práci, nebo na rybách.

Uprostřed tohoto citového zmatku jí rodiče, zaujatí vlastními povinnostmi, nabízejí dobře míněné rady, že to jistě brzy přejde a ať to tak vážně nebere. Aneta má však pocit, že nikomu na ní nezáleží. Cítí se opuštěná všemi a bezmocná tento stav změnit. Často má záchvaty pláče, třesou se jí ruce a trpí bolestí hlavy.

V zoufalé snaze rozptýlit se od negativních myšlenek, které jí neustále pronásledují, se Aneta pořeže žiletkou na paži. Pocítí okamžitou úlevu, jako by získala znovu kontrolu nad vším, i když jen na prchavý okamžik. Když se o opakovaném sebepoškozování dozví její matka, je v šoku, chce volat sanitku, křičí a pláče. Otec Anety se zlobí, že se oba rodiče velmi snaží, aby Aneta měla všechno a ona přesto není spokojená a vděčná.

Druhý den Anetina matka vyhledá Krizovou pomoc, kde jí krizový intervent trpělivě vyslechne, informuje jí o možnostech, jak tuto situaci řešit a předá kontakty na odbornou psychologickou pomoc v místě bydliště. V mezičase čekání na termín sezení s dětskou klinickou psycholožkou, Aneta navštíví školního psychologa. Společně prozkoumají příčiny jejího stresu, pocitu osamělosti ve třídě i doma a proberou možnosti, jak si Aneta může najít kamarády.



Rodina souhlasí s využitím Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi. Tým SAS - sociální pracovnice s psycholožkou, jim v domácím prostředí poskytne doporučení, jak Anetu účinně podporovat a pomoci snížit její stres. Máma Anety si například vyhradí na dceru více času, který tráví pravidelně společně procházkami, návštěvou kina, sauny nebo bazénu. Plánují také svůj první dámský víkend na horách. Aneta si ve spolupráci s psycholožkou SAS našla pro ni vhodnou zvládací strategii - při velkém stresu využívá masážní náramek, kterým si přejíždí zápěstí, nebo drží kostky ledu, dokud neroztají. To jí poskytuje dočasnou úlevu, když se cítí pod velkým tlakem.

Stejně jako u Anety, se i u Vašeho dítěte může vyskytnout sebepoškozující chování, jako je řezání se ostrými předměty, pálení se, trhání si vlasů apod.

## Proč se děti sebepoškozují? Sebepoškozování může mít mnoho příčin, které se obvykle vzájemně kombinují:

- Dítě prožívá **velkou psychickou bolest/neidentifikovatelné vnitřní napětí** a tomu se snaží sebepoškozováním **uniknout**.
- Někdy může jít o přehlušení psychické a fyzické bolesti, kterou dítěti působí někdo jiný a příčinami může být zesměšňování, šikana, týrání nebo sexuální násilí. V tomto případě se může jednat o získání pocitu kontroly nad svým tělem („Ve chvíli, kdy si bolest působím já, mi ji nemůže způsobovat nikdo jiný.“) V některých případech se jedná i o autoagresi zaměřenou proti sobě.
- Jedním z důvodů může být využití sebepoškozování jako **volání o pomoc** nebo jako způsob **navázání komunikace o problému**, který byl přehlížen, utajen nebo se o něm nesmělo/odmítalo mluvit.
- Dítě si ubližuje ve chvíli, kdy **nezvládá jinými běžnými způsoby snižovat nahromaděný stres**. Ten může být způsoben tlakem na perfektní výkony ve škole, ve sportu, doma nebo může odrážet **problémy v rodině, potíže s přátelskými a partnerskými vztahy (rozchody, pocit osamocení, šikana)**, také může souviset s duševním onemocněním jako jsou deprese, úzkosti nebo posttraumatické stavy.
- Děti sahají k sebepoškozování, **aby fyzická bolest přehlušila silné nepříjemné napětí či pocity** jako je hněv, úzkost, vina, stud a bezmoc. Nebo naopak chtějí cítit bolest, protože se **cítí prázdní, odpojení a bez emocí**. Oboje může vyplývat z **nedostatku vyjadřování emocí, potřeb a obav, z potlačování problémů** a traumat, z **nedostatečné komunikace** s blízkými lidmi a z pocitu osamocení a vyčlenění.
- Mozek dospívajících se stále ještě vyvíjí, a proto **mohou být impulzivnější a emotivnější**. Při hledání vlastní identity se mohou cítit zranitelní a trochu se bouřit vůči rodičům, učitelům i dalším autoritám. Svou roli mohou hrát i **tělesné změny a vliv a sympatie vrstevníků**. Někteří dospívající mohou pociťovat **silný tlak a obavy, aby zapadli do kolektivu**. Také se mohou na sociálních sítích **srovnávat s ostatními**, což může přispívat k pocitům vlastní nedostatečnosti.



## Co dělat, když zjistíme, že se naše dítě sebepoškozuje?

- Úlek a strach jsou v této situaci pochopitelné, ale **nepanikařte**. Zhluboka dýchejte a snažte se zklidnit a být tak plně přítomni pro vaše dítě.
- **Ošetřete rány**. Pokud jsou hluboké a rozsáhlé, vyhledejte lékaře.
- Vytvořte doma **klidné prostředí**, Vaše dítě potřebuje cítit, že je v bezpečí a milované. Ujistěte dítě **opakovaně, že jste tu pro něj**, pokud se vám bude chtít svěřit s tím, co jej trápí.
- Pokud vidíte, že má dítě zábrany o problémech mluvit, **vyhledejte pomoc psychologa nebo terapeuta**, aby pomohl dítěti zjistit, jaké jsou příčiny jeho sebepoškozování a postupně **pracovat na jejich odstranění**. Jako první pomoc můžete také využít [Linku bezpečí](#) (telefon, chat nebo email) nebo [Krizovou pomoc](#).
- **Vyhnete se moralizování, křiku, zákazům a trestům**, výčitkám a nátlaku na svěřování se, které by mohly přispět ke zhoršení vašeho vztahu s dítětem a tím znesnadnit řešení celé situace. Inspiraci, jak mluvit s dětmi o sebepoškozování najdete například na webu [Linky bezpečí](#), v [Manuálu pro blízké](#), nebo [v průvodci pro děti, rodiče a učitele](#).
- Pomozte dítěti **nahradit sebepoškozování jiným způsobem**, který pomůže uvolnit stres, jako je například poštipání kůže gumičkou nebo pichlavým prstýnkem, stříknutí studené vody na obličej nebo použití tetovací fixy. Inspiraci najdete například na Lince bezpečí nebo na Instagramovém profilu [Vzkyazy na těle](#). Každé dítě je jedinečné, proto ne každá uvedená technika dítěti ve stresu skutečně pomůže. Je třeba experimentovat s těmito metodami ve chvíli, kdy není dítě pod tlakem, a **najít způsob uvolnění napětí**, který mu bude nejvíce vyhovovat a bude jej schopné **použít ve stresové situaci**.
- Nutkání k sebepoškození **trvá 20-30 minut**. Využít lze proto také tzv. odkláněcí techniky, které pomohou oddálit chuť zranit se. Vaše dítě může vyzkoušet například soustředění se na intenzivní chuť čokolády po dobu několika minut, nebo si zaměstnat prsty spinnerem a pomoci tak zklidnit myšlenky, využít antistresovou aplikaci na mobilu. Dítě si může **do mobilu stáhnout zdarma** aplikaci [Nepanikař](#) a využít osvědčené tipy pro první pomoc v krizi.

## Očima Elišky

Eliška sama prošla jako dítě obtížnými životními situacemi a krizemi ve vlastní rodině. Nyní v rámci různorodých projektů **pomáhá dětem, které se ocitly v podobné situaci, jak se vyrovnat s rodinnými a psychickými problémy**. Aktivně se zapojuje do **hledání komplexních řešení, jak postupovat v případech složitých rodinných situací** ve spolupráci s úřady, policií a s neziskovými organizacemi. V současné době studuje práva.

*"Sebepoškozování je velmi těžké téma, které je stále dle mého názoru ve společnosti tabu. A to i přesto, že se na první pohled týká mnohem více dětí či mladých, než si můžeme myslet. Z vlastních osobních zkušeností si myslím, že je nutné, aby si rodiče dali pozor na to, jak s dětmi o tomto problému komunikují. Často se děje to, že se rodiče cítí provinile a připadají si, že selhali, tyto pocity ale v jejich dětech spíše probouzí vinu než pocit jistoty a pochopení ze strany rodičů. Přála bych si tedy, aby rodiče problémy svých dětí nebagatelizovali a věnovali jim dostatek času a prostoru, kde je bezpečné pocity sdílet."*

Hledáte cesty, jak **efektivně a citlivě pomoci své rodině v krizi**? Tak to jsme **Na stejné vlně!** Nemusíte na to být sami. Jsme **tým sociálních pracovníků a psycholožky**, pomáháme rodinám, kde se děti nebo rodiče potýkají s psychickými obtížemi.

**Kontakty a další informace naleznete na [www.nastejnevlna.cz](http://www.nastejnevlna.cz) a [www.pkcentrum.cz](http://www.pkcentrum.cz).**

**S vyhledáním odborné pomoci neváhejte.**



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi  
Kde nás najdete:  
Divadelní 3354, Zlín  
vchod ze zadní strany budovy Městského divadla Zlín, I. patro  
[sas@pkcentrum.cz](mailto:sas@pkcentrum.cz)

Mgr. Adéla Gregor  
vedoucí služby  
703 178 690

[adela.gregor@pkcentrum.cz](mailto:adela.gregor@pkcentrum.cz)

@pkcentrum facebook.com/pkcentrum www.pkcentrum.cz www.nastejnevlna.cz

Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Reg. č. CZ.03.02.02/00/22\_017/0000235.