

## SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- ✚ Přechodné (jednorázové) sebepoškozování převážně představuje účelovou záležitost, která má jedinci přinést nějakou výhodu ve společnosti.
  - iniciační obřad – přijetí do sekty (či gangu), musí se poranit, pak je přijat a k dalšímu sebepoškození nedochází,
  - snaha získat výhody nebo se něčemu vyhnout – zranění může odvrátit nástup k výkonu trestu, nedobrovolné hospitalizaci, při pobytu ve vězení apod.
- ✚ *Metody ubližování si:* řezání, škrábání, bití sebe samého, bít se něčím nebo bití o něco, popalování se, títání cigaret či sirek, dušení, zabraňování dýchání, rytí do ran nebo jizev, nenechat rány se zhojit, propichování kůže např. jehlami, bodání se, požívání nebezpečných chemikálií nebo předmětů (baterie, špendlíky), požívání velkého množství léků bez záměru se zabít.
- ✚ *Nejčastěji uváděné důvody:* pocit frustrace, vzteku, lítosti, přetížení, osamělost, úleva od napětí, flashbacky (intenzivní vzpomínky na prožitá traumata).
- ✚ Sebepoškozování v pravém slova smyslu je závislost srovnatelná s alkoholismem nebo závislostí na drogách. Člověk se pomocí sebepoškození snaží vyřešit nepříjemný stav (viz níže), ale pokud se to povede, opět se objeví něco, co jej do mizerného stavu přivede a opět dochází k sebepoškozování. Člověk je odhodlán před svým okolím vše utajit, a ani sám sobě nepřizná, že potřebuje pomoc. Proto se na případy sebepoškozování přichází většinou náhodou.

### ***Prevence a léčba***

V oblasti prevence platí všechna preventivní doporučení a pravidla, která jsou uvedena v předchozích kapitolách. Obecně platí:

- vytvoření harmonického prostředí v rodině, věnování dostatečné pozornosti dítěti,
- zdravé sebevědomí, posilování sociálních dovedností,
- ve škole sledování a včasné rozpoznání příznaků,
- zdravé sociální klima ve škole.

Sebepoškozování vyžaduje odbornou léčbu. Celkově terapie dětí a adolescentů se symptomem sebepoškozování je náročná a zdoluhavá. Vyžaduje vysokou dávku trpělivosti a osobních zkušeností.