

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Linka bezpečí 2023

#ZVLADNI20



Sebepoškozování je nezdravý způsob, jak se vyrovnávat s emočními problémy jako jsou úzkost, smutek, deprese nebo jiné stresující situace. Nejčastěji jde o zraňování žiletkou, řezání do rukou a nohou, škrábání kůže do krve, štipání nebo pálení se zapalovačem.

Sebepoškozování je návykové a **vzniká na něm závislost**.

2017 - 2022 nárůst o 500%

Výzva #zvladni20

podporuje zvládnutí 20 minut bez ublížení. Podpořte naši výzvu!

2019

Linka bezpečí (LB) uspořádala konferenci o sebepoškozování, odborně vzděláváme konzultanty LB.

1026
kontaktů

2020

V r. 2010 bylo 237 kontaktů se sebepoškozováním. V r. 2017 bylo 16. v pořadí v četnosti potíží, V r. 2020 bylo již 3. nejčastějším tématem.

1411
kontaktů

2021

Sociální izolace v covidu, tlak na výkon, úmrtí v rodině a další faktory pravděpodobně umocnily napětí ventilované sebepoškozováním.

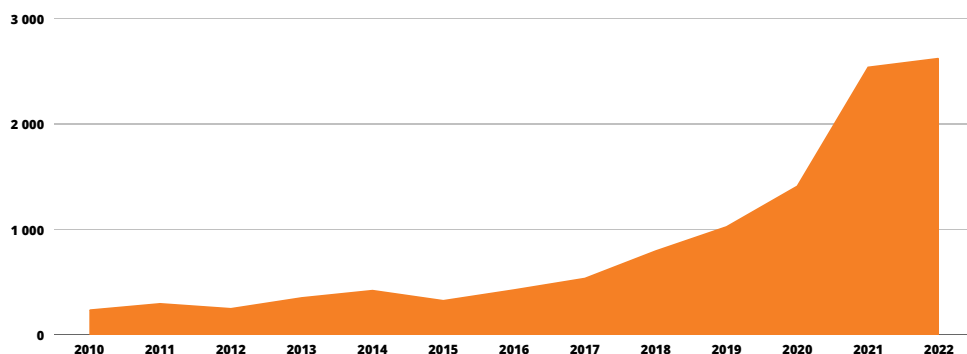
2538
kontaktů

2022

Nepříznivý trend sebepoškozování trvá. Jde již o druhé nejčastější téma na Lince bezpečí.

2621
kontaktů

Vývoj četnosti tématu sebepoškozování 2010 - 2022



2023
ALARMUJÍCÍ
PROGNÓZA

V prvním čtvrtletí 2023 bylo 929 kontaktů se sebepoškozováním. Při tomto tempu by na konci roku mohlo být hypoteticky 3716 kontaktů. Zhruba o 1000 více než v r. 2022.

Riziko vzrůstajícího trendu by mohlo poukazovat na normalizaci rizikové copingové strategie mezi dospívajícími a dětmi. To považujeme za nebezpečné z hlediska vývoje a duševního zdraví.

PŘÍČINY

NIKDY NEJDE JEN O JEDNU PŘÍČINU



Emoce

Možnou příčinou může být obtížné zvládnání emocí jako jsou hněv, frustrace, bezmoc a jiné.



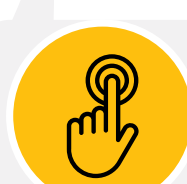
Komunikace

Mezi další příčiny patří nedostatečná komunikace s blízkými o vztazích, potřebách a jejich dlouhodobé potlačování.



Tlak

Vliv má velký tlak na výkon, přetížení, stres a málo volného času. Jde o paralelní jev k ostatním duševním potížím.



Sociální sítě

Sítě a online režim neumožňuje vydechnout a být sám se sebou v klidu. Srovnávání jednoznačně vede k horším pocitům a sebehodnocení.



Duševní onemocnění a trauma

Deprese, úzkosti, trauma a posttraumatické stavy prokazatelně souvisí se sebepoškozováním.

MÝTUS 1

CHCE JEN
POZORNOST

Může být jedním z důvodů.

Ne hlavním.

Je **vždy** voláním o pomoc.

MÝTUS 2

ŠPATNÁ VÝCHOVA

Nemusi být výsledkem výchovy nebo traumatického zážitku.

Může k němu však přispět.

Je **vždy** voláním o pomoc.

MÝTUS 3

DĚLAJÍ TO JEN
TEENAGEŘI

Vyskytuje se u všech věkových skupin v různých formách.

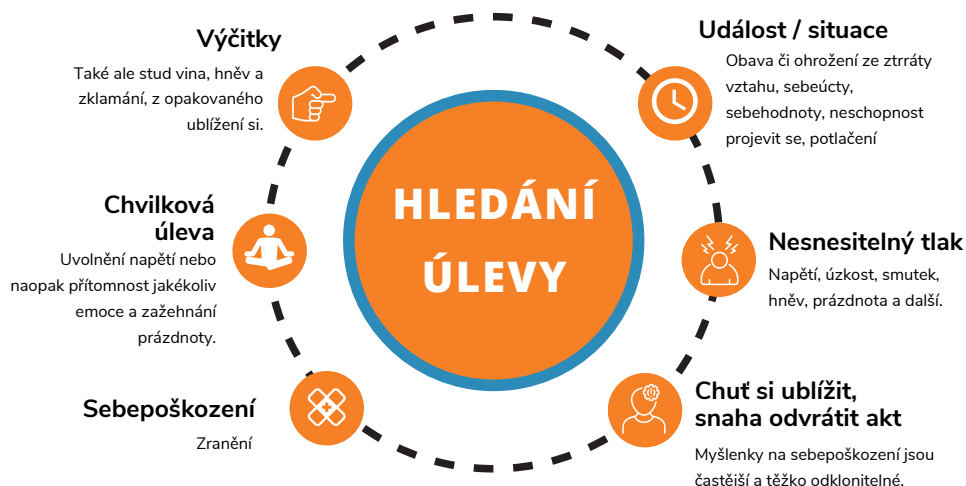
Je **vždy** voláním o pomoc.

JAK TO FUNGUJE

**Přináší sebepoškozování
skutečně úlevu?**

Ano, ale jen krátkodobou
a nezdravou.

Riziková strategie může
vést k závislosti.



Kruh se zrychluje, úleva slábne

PŘESTAT JE MOŽNÉ, POMOŽTE NÁM ŠÍŘIT OSVĚTU, NE PANIKU



„Linka bezpečí nabízí podporu v situacích, kdy děti uvažují nad tím, že si ublíží. Pomáháme překonat nejintenzivnější nutkavé pocity, hledáme společně bezpečné formy úlevy, abychom ublížení si předešli. Pokud je to možné, pracujeme s příčinami, které k ublížování vedou. Podporujeme ve svěřeni se blízkým i ve vyhledání další odborné pomoci.“
Mgr. Kateřina Lišková, Vedoucí odborných služeb Linky bezpečí



„Sebeпоškozuující se dítě potřebuje od svých rodičů, aby přijali jeho bolest a trápení. Aby s ním v klidu, s pochopením a laskavě promluvíli o důvodech sebeпоškozování. Zároveň by měli respektovat, že dítě potřebuje svůj čas, než se svěří a získá důvěru a odvahu k vyhledání pomoci. Svoje potřeby mají i rodiče: postarat se o svůj klid a opatřit si informace, aby mohli být svému dítěti účinnou podporou.“
Mgr. Kateřina Schmidová, vedoucí Rodičovské linky.



„Linka bezpečí pomáhá dětem zvládnout i situace, kdy si již ublížili. Pracujeme na ošetření ran, zajištění bezpečí. Věnujeme se všem pocitům, které sebeпоškozování provázejí, zejména pocitům viny a selhání. Cílem je zmírnit dopady sebeпоškozování a předejít nutkání ublížit si znovu. Podporujeme ve využití dlouhodobé odborné péče.“
Mgr. Kateřina Lišková, Vedoucí odborných služeb Linky bezpečí



„Chceme podpořit každé dítě, které si ublížuje, nebo nad tím uvažuje, aby na své trápení nezůstávalo samo. Chápeme, že svěřit se může být někdy náročné. Naše Linka nabízí bezpečný, anonymní prostor, ve kterém se dá mluvit nebo psát o všem. Nikoho nesoudíme, nehodnotíme. Řešení tvoříme společně tak, aby dítěti vyhovovalo.“
Mgr. Lucie Zelenková
Sociální pracovnice Linky bezpečí

Výzva #zvladni20

podporuje zvládnutí 20 minut bez ublížení.
Podpořte naši výzvu!

Odkláněcí techniky jsou možností, jak akutní nutkání „ublížit si“ odvrátit. Nutkání trvá většinou 20 – 30 minut. Po této době začíná slábnout. Překonat tuto kritickou dobu je náročné. Existuje však podpora, která může pomoci ulevit jinak a dobu 20 minut přečkat. Jde právě o zmíněné odkláněcí techniky. Více v [poradně](#).

Prevence

Rodina: Otevřeně mluvit o potížích, vztazích. Respektující výchova v rovnováze s požadavky na dítě, mírou volného času a pohybem, bez připojení online.

Okamžitě: Linka bezpečí. 116111, chat, web. Využít odkláněcí techniky a oddálit nutkání ublížit si.

Dlouhodobě: Porozumět, z čeho napětí vzniká. S tím ti může pomoci odborník (psycholog, psychoterapeut). Odhalit, jak napětí mírnit a odstraňovat jiným, bezpečnějším způsobem.

Péče

Hledat příčinu a ukotvit ji v životě je dlouhodobá změna. Obzvláště, pokud se stalo chování závislostním. Propady a remise v chování jsou běžné. Hledat podporu je často potřeba i pro blízké osoby těch, kteří si ublížují.

Škola: Osvěta pomocí kurzů primární prevence, mluvit o zdravých způsobech zvládnání obtížných situací.

Média: Upozorňování na téma z informovaných zdrojů, apelovat na rovnováhu využívání sociálních sítí a hledání zdravých zdrojů úlevy.

Pomoc

Sebeпоškozování není vhodné zlehčovat. Berte ho vážně.

Rodiče mohou kontaktovat Rodičovskou linku

Více na webu Linky bezpečí.

Sebeпоškozování může vést k sebevražedným myšlenkám, a to i přesto, že nejsou primární příčinou.

Podrobnosti hledejte v poradně Linky bezpečí.



linka bezpečí

Sledujte poradnu Linky bezpečí

<https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebeпоškozovani>

Podcasty
blog

INFORMACE o tématu sebeпоškozování pro děti, dospívající i rodiče

VIDEA O SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

PODCASTY O SEBEPOŠKOZOVÁNÍ: všechny podcastové aplikace a Youtube

BLOG SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

KONTAKT: r.jandova@linkabezpeci.cz