

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Linka bezpečí spouští kampaň #zvladni20 zaměřenou na překonání sebepoškozování

Linka bezpečí dlouhodobě zaznamenává růst tematiky sebepoškozování. Tento trend by mohl poukazovat na **normalizaci sebepoškozování** mezi dospívajícími a dětmi, které kontaktují naše služby. To považujeme za nebezpečné z hlediska vývoje a duševního zdraví.

Proto Linka bezpečí přichází s výzvou **#zvladni20**, která podporuje zvládnutí **20 minut bez ublížení** pomocí tzv. **odkláněcích technik**. 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 <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani>. Zároveň je důležité vyhledat i odbornou pomoc.

Sebepoškozování je na Lince bezpečí druhým nejčastějším tématem, se kterým nás děti kontaktují. Jen za první tři měsíce roku 2023 se jednalo o 929 kontaktů. Při tomto tempu by na konci roku 2023 mohlo být hypoteticky 4 000 kontaktů. Tedy zhruba o 1000 více než na konci roku 2022, což považujeme za alarmující. Děti a dospívající se často přiklání k sebepoškozování, když se snaží zvládnout stresující situace nebo pocity jako jsou úzkost, smutek nebo deprese. Tyto problémy byly v posledních letech umocněny faktory jako například sociální izolace v průběhu COVIDu, tlak na výkon, vysoká rozvodovost nebo nedostatek volného času a offline režimu.

**PŘESTAT JE MOŽNÉ, POMOŽTE NÁM ŠÍŘIT OSVĚTU, NE PANIKU. PŘIDEJTE SE K VÝZVĚ #zvladni20**

**Více na:**

[www.linkabezpeci.cz/sebeposkozovani](http://www.linkabezpeci.cz/sebeposkozovani)  
<https://www.facebook.com/Linkabezpeci>  
<https://www.youtube.com/@Linkabezpeci116111>  
[https://1url.cz/@sebeposkozovani\\_LB](https://1url.cz/@sebeposkozovani_LB) (play list na YU)  
[https://www.instagram.com/linka\\_bezpeci/](https://www.instagram.com/linka_bezpeci/)

Kontakt: Mgr. Regina Jandová, [r.jandova@linkabezpeci.cz](mailto:r.jandova@linkabezpeci.cz), mobil: 732 525 568

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O<sub>2</sub>



RSJ Foundation