SEBEPOŠKOZOVÁNÍ
Proč se děti sebepoškozují a jak jim pomoci

PhDr. Lenka Svobodová

25. dubna 2018 (České Budějovice)

dialog.svobodova@seznam.cz

www.psycholog-svobodova.cz

www.facebook.com/DialogSvobodova

MINITEST – Co víte o sebepoškozování?

1) *Co už je a co ještě není sebepoškozování?*
2) *Jakým způsobem se lidé nejčastěji sebepoškozují?*
3) *Sebepoškozují se více chlapci nebo děvčata?*
4) *Souvisí sebepoškozování s věkem: děti – 1. stupeň, děti – 2. stupeň – dospívající (SŠ) – dospělí – senioři?*
5) *Souvisí sebepoškozování s IQ či vzděláním?*
6) *Souvisí sebepoškozování s prostředím: doma – ve škole – venku – jinde?*

Co je to sebepoškozování, jak ho můžeme definovat?

- přesná definice sebepoškozování je nesnadná; různá pojetí
- sebepoškozování je namířeno proti vlastnímu tělu…
- *„Chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity.“ (J.Kocourková)*
- *„Sebepoškozování je kompulzivní nebo impulzivní zraňování vlastního těla, které je motivované potřebou vyrovnat se s nesnesitelnou psychickou bolestí či úzkostí a znovu získat pocit rovnováhy emocí; bez zjevného záměru ukončit život a bez záměru sexuálního nebo dekorativního.“ (J.Sutton)*
- *„Maladaptivní odpověď na tenzi.“ (A.Rieglová)*
- termíny: **automutilace**, self-mutilation, self-harm, self-injury, self-wounding, deliberate self-harm

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ A MÝTY

- *Ubližuje si jen slaboch…*
- *Sebepoškozování se děje jenom z nudy…*
- *Ten, kdo se sebepoškozuje, se chce zabít…*
- *Mně se to stát nemůže…*
- *Dělá mi to naschvál…*
- *Na sebepoškozování není možné být závislý…*

CO UŽ JE A CO JEŠTĚ NENÍ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ ?

- chápání lidského těla a vztah k němu je ovlivňován **kulturou** společnosti v níž žijeme
- společenské **normy** rozhodují o tom, které zásahy na lidském těle jsou přijatelné a které již mají charakter sebepoškozování v patologickém smyslu
- **DEVIANTNÍ** x **KULTURNĚ, SOCIÁLNĚ (NE)AKCEPTOVANÉ**
  - ⇨ <u>většina ano</u>: stříhání, ušní piercing, malé tetování, kosmetická plastická chirurgie, okusování nehtů…
  - ⇨ <u>některé ano</u>: piercing, tetování, zjizvení u různých kmenů, iniciační rituály, fakírství, …
  - ⇨ <u>většina ne</u>: řezání se, pálení částí těla…
  - ⇨ <u>nikdo</u>: autokastrace, autoamputace…

DRUHY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ: NEPŘÍMÉ x PŘÍMÉ

a) NEPŘÍMÉ = CHOVÁNÍ BEZ PŘÍMÉHO ZÁMĚRU SE POŠKODIT

- ⇨ NEDODRŽOVÁNÍ LÉČEBNÉHO REŽIMU, METODY
  - (ne)předepsané léky (nejen např. diabetik – inzulin)
  - ukončení léčby (nejen např. onkologický pacient…)
- ⇨ KOUŘENÍ, ALKOHOL, DROGY
- ⇨ diety, přejídání, stravování

b) PŘÍMÉ = CHOVÁNÍ SE ZÁMĚREM SE POŠKODIT

Součást duševní poruchy, onemocnění (syndrom záměrného sebepoškozování)

- deprese, poruchy osobnosti, schizofrenie (halucinace, bludy), poruchy příjmu potravy, …
- závislost na návykových látkách
- mentální retardace, autismus…

Reakce na životní trauma, stres, náročné situace

- vyrovnání se se zátěží, úleva od psychického napětí

Sebevyjádření, životní styl

- napodobování, subkultury (Emo, Gothic…)

Účelové chování

- vyhnout se trestu, ve vězení, touha pozornosti

DRUHY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ – POJETÍ

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10):

X60-X84

- **úmyslné sebeotrávení** (léky, alkoholem, rozpouštědly, plyny, atd.)
- **úmyslné sebepoškození** (škrcením, topením, výstřelem, kouřem, ohněm, skokem, skokem z výše, tupým nebo ostrým předmětem, havárií, atd.)

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ x SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ

- vztah sebepoškozování a suicidálního chování není zcela jasný
- u sebepoškozujících se pacientů je <u>častější výskyt</u> a <u>riziko</u> suicidálního chování
- 2 odlišné přístupy: suicidální chování chce v důsledku problémů život ukončit **xxx** sebepoškozování „chce problémy řešit“
- při posuzování souvislostí sebepoškozování a suicidálního chování hraje úlohu osobnost pacienta a typ osobnostní patologie…
- sebepoškozování = dar přežití??

1) sebepoškozující jednání oddělené od suicidálního chování:

- způsoby sebepoškozování nemají letální důsledky
- sebepoškozování vede k častému opakování sebepoškození (více než 60 % sebep. se osob opakuje toto chování)
- suicidální úmysl je při sebepoškozování spíše výjimečný

2) vzájemný vztah sebepoškozování a suicidálního chování:

- osoby, které se sebepoškozují = větší riziko, že se pokusí o suicidium
- cca 55–85 % sebepoškozujících uskuteční nejméně jeden suicidální pokus
- důvody: deprese a beznaděj; suicidální myšlenky a fantazie; jsou více agresivní, afektivně nestabilní a projevují hraniční osobnostní patologii; podceňují riziko autodestruktivního chování, věří, že mohou být zachráněny a mají tendenci pojímat smrt méně definitivně

VÝSKYT

- VĚK:
  - ⇨ obvykle 10-16 let
  - ⇨ nejčastěji v adolescenci (dívky 12 let, chlapci 15 let…)

- POHLAVÍ:
  - ⇨ převážně u dívek: 3x častěji

- izolovaný sebepoškozující akt (přechodné, účelové, jednorázové) **x** opakované chování (charakter závislosti)

ZPŮSOBY SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Výzkumy ukazují nejčastější způsoby sebepoškozování:

- 72% řezání (řezná poranění kůže, předloktí, zápěstí, hřbetů rukou i vyřezávání znaků do kůže; ostré předměty, např. žiletka, sklo, nůž, kružítko, špendlík…)
- 35% pálení
- 30% sebebití
- 22% snaha nenechat rány, aby se zhojily
- 10% vytrhávání vlasů
- 8% lámání kostí

V čem tkví závažnost?

- možné ohrožení života; „vysoké“ suicidální riziko (nelze vyloučit)
- impulzivita
- manipulativní složka
- možnost „nákazy“
- nutkavost; „craving“, ZÁVISLOST
- těžká farmakologická i psychoterapeutická ovlivnitelnost
- pravá příčina není vidět

Sebepoškozování a závislost

- podceňovaný problém – okolí ho nevnímá jako závislost
- sebepoškozování se zdá být účinným řešením ⇨ ublížení = prostředek uklidnění, kontroly, anebo procítění čehokoli
- **úleva**, kterou člověk pocítí, je jen **dočasná** a problémy se objeví znovu, často ve vážnější formě a člověk se poraní opět, protože jednou to pomohlo (někdy se zvyšuje intenzita, s jakou si člověk ubližuje)
- sebeublížení není zdravý a správný vyjadřovací mechanismus, ale sebezničující zvyk ⇨ na **sebepoškozování se rychle vyvíjí závislost** srovnatelná s ostatními závislostmi