

SPOUŠTĚČE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

SPOUŠTĚČ (SITUACE):

JAK JINAK ZÍSKAT TO, CO V DANÉ SITUACI POTŘEBUJI?

POCIT:

ALTERNATIVY SEBEPOŠKOZENÍ:

SOUVISLOST SE ZÁŽITKEM Z MINULOSTI:

CÍL SEBEPOŠKOZENÍ (ČEMU SLOUŽÍ V TOMTO PŘÍPADĚ?):

POKUD STÁLE POCIŤUJEŠ NUTKÁNÍ SI UBLÍŽIT, PROJDI SEZNAM ALTERNATIV ZNOVU NEBO VYHLEDEJ POMOC!

ALTERNATIVY: CO MOHU UDĚLAT MÍSTO SEBEPOŠKOZENÍ?

- nosit u sebe předmět s potenciálem uklidnění, posílení (fotografie blízké osoby nebo zvířete, drobný talisman, kamínek, figurka superhrdiny, aromaterapeutický roll-on, mačkáci antistresový předmět, ...)
- hra či aplikace k zaměstnání rukou a mysli (hlavolam, aplikace Nepanikař atd.)
- relaxační technika (např. dechové cvičení)
- psaní zápisků, deníku, básně, ...
- výtvarná činnost - kreslení, malování, koláže, omalovánky
- ruční práce - pletení, háčkování, vyšívání
- zavolat/napsat blízkému člověku, kterému důvěřuji a mohu se na něho obrátit
- ukotvení v přítomnosti přes smysly (např. pojmenuji si 5 věcí, které zrovna vidím, 5 zvuků, které slyším, dotknu se 5 různých textur/povrchů, ochutnám 5 různých potravin, přivoním si k 5 různým vůním)
- dotknu se ledovou kostkou míst, kde se běžně sebepoškozují
- pokud je nutkání spojeno s potřebou vidět krev, použiji červený smývatelný fix na obvyklé místo sebepoškození
- pohyb - svižnější procházka, běh, tanec při hlasité hudbě
- oblíbená hudba, film, seriál, kniha, podcast, ...
- **zmírnění pocitů otupělosti/zastavení disociace:** mačkání ledu v dlani do jeho rozpuštění; žvýkání potravin s výraznou chutí (zázvor, syrová cibule, skrojek citronu, kyselý bonbon)
- **další aktivity, které mi pomáhají:**

EDUKACE BLÍZKÝCH OSOB SEBEPOŠKOZUJÍCÍHO SE JEDINCE

JAK REAGOVAT PŘI ZJIŠTĚNÍ, ŽE SE VÁŠ BLÍZKÝ SEBEPOŠKOZUJE, A JAKÉ REAKCI SE NAOPAK VYHNOUT?

- pokuste se zachovat klid
- mějte na paměti, že sebepoškozování je výrazem emočního utrpení blízké osoby
- nenuťte svého blízkého k okamžitému vysvětlování motivů a důvodů svého jednání
- snažte se nereagovat hněvivě
- vyhněte se křiku, odsuzování, hodnocení
- zajistěte péči o rány – dle jejich závažnosti případně vyhledejte lékařskou pomoc
- naslouchejte svému blízkému, pokud je ochoten a připraven se svěřit – nepřerušujte ho, neposuzujte, nesnažte se mu udělovat rady
- projevujte starost, zájem o svého blízkého
- akceptujte fakt, že sebepoškození je právě teď jemu nejlepší známý způsob, jak zvládat svou situaci

- projevujte respekt a ocenění – pro odvahu se svěřit, pro vůli přežít
- přistupujte ke svému blízkému s empatií a důvěrou
- podpořte ho ve vyhledání odborné pomoci
- neberte si osobně, pokud se vám váš blízký nechce svěřovat s detaily o sebepoškozování a jeho příčinách – jedná se o téma často spojené s pocitem studu a viny a bývá mnohdy jednodušší svěřit se neutrální, citově neangažované osobě
- vyhněte se obviňování (ze sobectví a podobně) a zahanbování
- neužívejte ultimáta („když s tím nepřestaneš, tak..“), mějte na paměti návykovost sebepoškozování a spirálovitý proces uzdravy
- pečujte o sebe, akceptujte své limity, neváhejte pro sebe v případě potřeby vyhledat pomoc

NÁZEV INFORMAČNÍHO ZDROJE A WEBOVÁ ADRESA	POPIS, ZAMĚŘENÍ
Opatruj.se (https://www.opatruj.se)	• web odborně zaštitěný Národním ústavem duševního zdraví (NÚDZ) • v položce menu <u>Pečuj o sebe/Multimédia</u> je tematicky organizovaná multimediální knihovna, která obsahuje mimo jiné podkapitolu <u>Sebevraždy a sebepoškozování</u> • v položce menu <u>Informuj se</u> je rovněž podkapitola <u>Sebevraždy a sebepoškozování</u> • v položce menu <u>Pomoc</u> jsou uvedeny např. seznamy kontaktů na krizovou pomoc a jinou odbornou pomoc včetně seznamů psychologů, kontaktů na neziskové organizace a svépomocné skupiny
Nevypušť duši (https://nevypustdusi.cz)	• nestátní nezisková organizace zaměřená na prevenci v péči o psychiku • obsahuje praktické informace a infografiky pro děti i dospělé • organizuje např. preventivní programy pro školáky a vyučující, pro sociální pracovníky, dále podpůrné a svépomocné skupiny či e-mailovou poradnu • v sekci <u>Hledáte pomoc?</u> je rozsáhlá databáze kontaktů na krizovou i dlouhodobější pomoc • sekce <u>Zdroje</u> obsahuje prakticky zaměřené infografiky i videa na aktuální témata včetně sebepoškozování
Centrum LOCIKA (https://www.centrumlocika.cz)	• specializované centrum poskytující odbornou pomoc a podporu dětem, které zažívají násilí v rodině, a jejich blízkým • poskytuje krizovou a poradenskou podporu pro děti, dospělé a odborníky, připravuje preventivní aktivity a materiály - např. infografiky, letáky, příručky, podcasty a vzdělávací aktivity např. pro pedagogy, sociální pracovníky • provozuje dětské advokační centrum a poskytuje právní informace • praktické infografiky i týkající se tématu sebepoškozování jsou k dispozici v sekci <u>Infografiky</u>
Linka bezpečí (https://www.linkabezpeci.cz); Rodičovská linka (https://www.rodicovskalinka.cz)	• poskytuje bezplatné poradenství dětem a mladým lidem v obtížných životních situacích i při řešení každodenních problémů • současně provozuje Rodičovskou linku určenou nejen rodičům, ale všem dospělým se starostí o dítě • v sekci <u>Poradna</u> obou webů je podkapitola <u>Sebeпоškozování</u>, kde lze získat obsáhlé informace o problematice pro ohrožené jedince i jejich pečující osoby včetně seznamu pomoci, odkazů na videa, články či podcasty • možnost chatového či e-mailového poradenství, nabízí kurzy i pro širokou veřejnost a preventivní programy
Sebevraždy.cz (https://sebevrazdy.cz)	• web pracovní skupiny Prevence a výzkum sebevražd v NÚDZ • sekce <u>Sebeпоškozování</u> obsahuje základní informace, přehled varovných signálů a další obsah • v sekci <u>Pomoc</u> je kapitola <u>Sebeпоškozování</u> se seznamem technik při nutkové potřebě ublížit si, s kontakty na síť pomoci přehledně rozdělenými pro věkové kategorie dospělých, dětí a dospívajících i seniorů • sekce <u>Materiály</u> obsahuje zdroje pro školy, média, inspiraci na vhodné aplikace, knihy, publikace, videa a další multimediální obsah zaměřený převážně na témata sebevraždy a sebepoškozování
Dětské krizové centrum (https://www.ditekrize.cz)	• nestátní nezisková organizace specializovaná na odbornou pomoc týraným, sexuálně zneužívaným či zanedbávaným dětem, ale mohou ji kontaktovat i rodiče, prarodiče či jiné pečující osoby • poskytuje krizovou pomoc, nonstop Linku důvěry a další služby • služby jsou bezplatné, s celorepublikovou působností • v sekci <u>Prevence</u> je k dispozici např. brožura Sebeпоškozování není rozmar
SOFA - Society for All (https://www.societyforall.cz)	• nezisková organizace zaměřená na podporu ohrožených dětí, wellbeing, vzdělávání v prevenci, intervenčních přístupech, zvyšování kompetencí dětí i dospělých • sekce <u>Knihovna</u> obsahuje např. kapitoly Podpora ohrožených dětí, Rodičovské kompetence či Trauma respektující přístup s řadou prakticky využitelných materiálů
iPREV (https://www.iprev.cz)	• interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování určena primárně pracovníkům v prevenci, ale i širší veřejnosti, rodičům, pečujícím osobám a dalším zájemcům • v sekci <u>Prevence a duševní zdraví</u> je dropdown (rozbalovací) položka <u>Záměrné sebeпоškozování v dětství a adolescenci</u> obsahující základní informace o problematice a kontakty na zdroje pomoci
Medvik (Medicínská virtuální knihovna) (https://www.medvik.cz/medlike/sebeposkozovani/)	• knihovní informační systém provozovaný Národní lékařskou knihovnou • pod uvedeným odkazem je k dispozici multimediální knihovna zdrojů o sebepoškozování - audiosoubory, videa, články a odkazy na další informační zdroje

NÁZEV/KATEGORIE INFORMAČNÍHO ZDROJE	POPIS, ZAMĚŘENÍ
Nepanikař (bezplatná mobilní aplikace)	• poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc při psychických potížích • obsahuje moduly: Deprese, Úzkost a panika, Chci si ublížit (<u>sebepoškození</u>), Myšlenky na sebevraždu, Poruchy příjmu potravy, Mé záznamy a kontakty na odbornou pomoc
Projekt Gradient (https://projektgradient.cz ; programy založené na DBT - dialektické behaviorální terapii)	• projekt Národního ústavu duševního zdraví zacílený na zvýšení dostupnosti a efektivity zdravotně sociálních služeb pro osoby s příznaky hraniční poruchy osobnosti - tedy nejen pro osoby s touto diagnózou, ale i s jejími projevy, jako je např. emoční nestabilita, impulzivní chování, <u>sebepoškození</u> a další • cílem je zavádění ambulantních DBT programů - šestiměsíční DBT program, dvanáctitýdenní nácviková skupina či pětítýdenní podpurná skupina • programy jsou pro klienty bezplatné • aktuálně dostupné v Klecanech u Prahy, Plzni, Mladé Boleslavi, Berouně a Klatovech • v položce menu <u>Nabídka pomoci</u> jsou i podkategorie <u>Kam jít na terapii</u> a <u>Pomoc v krizi</u> • prakticky užitečná je podkategorie <u>Jak se zklidnit v krizi</u> v sekci <u>Co je to DBT?</u>
Knihy a e-knihy	• Van Dijk S. (2023). <i>Nemusíš si ublížovat: Rádce pro teenagery se sebepoškozujícím chováním</i>. Portál. • Platznerová A. (2009). <i>Sebepoškození: Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby</i>. Galén. • Kriegelová M. (2008). <i>Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci</i>. Grada Publishing, a.s. • Sutton J. (2007). <i>Healing the Hurt Within: Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds</i>. 3rd ed. Oxford: How To Books. (v angličtině)