

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ A KI

Mgr. Jiřina Stanoeva, DiS.

Mgr. Monika Zálešáková, DiS.

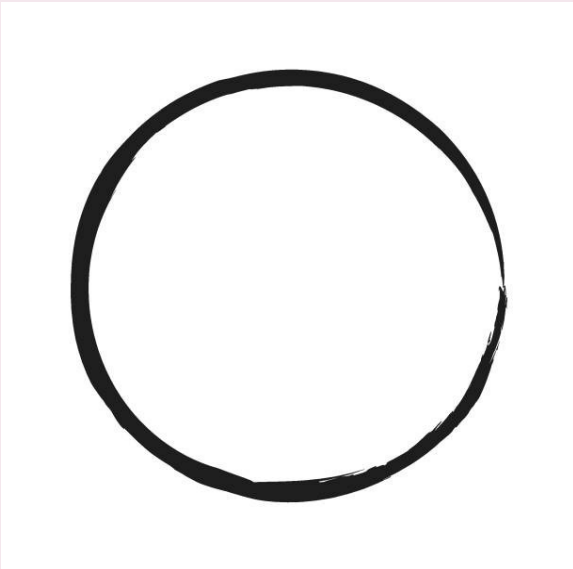
Definice

úmyslné způsobení fyzického nebo emocionálního zranění jedince sám sobě,
často souvisí s emocionálním stresem, traumatem nebo psychickými
poruchami a může se projevovat prostřednictvím různých forem

- Tělesná bolest:
- **Přímá bolest:** řezy, popáleniny...
- **Nepřímá bolest:** zůstávání venku bez oblečení i přes nepřízeň počasí, používání horké vody ve sprše...
- tyto činy nejsou přímo k zranění, ale slouží k vyvolání bolesti nebo nepříjemného pocitu.
- Psychická bolest:
- **Násilný vztah:** Zůstávání v násilném vztahu jako forma sebepoškozování.
- **Provokace trestů**
- **Extrémní sporty**
- **Sebeohrožující promiskuita**
- ...

Bludný kruh

jedinec používá sebepoškozování jako způsob řešení emoční bolesti nebo nepříjemných pocitů, čímž dochází ke krátkodobému ukojení, avšak následně se tento kruh opakuje a prohlubuje, což může vést k dlouhodobějším problémům a komplikacím



? Proč ?

- **Úleva od nepříjemného prožívání**
- **Přehlušení negativních pocitů**
- **Zvyk**
- **Možnost chovat se k tělu pozitivně**
- **Hněv a trestání se**
- **Upozornění na sebe**
- **Sebekontrola**
- **Přesvědčení o cítění**
- **Podléhání tlaku vrstevníků**
- **Nevědomí motivu**

Jak pracovat

- **Otevřenost:** Být otevřený k porozumění klientovým prožitkům a motivacím.
- **Ocenění a empatický přístup:** Vyhodnocení a ocenění klientových snah a důraz na empatii v interakci.
- **Respekt ke klientovi:** Pochopení, že klient se sebepoškozováním činí z nějakého důvodu a aktivizace jeho vlastní odpovědnosti.
- **Pomoc uvědomit si skryté emoce a pohnutky:** Pomáhání klientovi pochopit a identifikovat podstatu jeho emocí a motivací.
- **Pomoc zvědomit cyklus sebepoškození:** Pomoc klientovi rozpoznat a pochopit vzorce a cykly jeho sebepoškozování.
- **Hledání alternativ:** Společné hledání a podpora nalezení alternativních strategií pro vyrovnávání se s emoční bolestí.
- **Navázání na další podporu:** Pomoc klientovi v hledání a navázání na další dlouhodobou podporu a terapeutickou pomoc.
- **Vedení k sebepéči:** Podpora klienta v procesu péče o sebe a vlastního sebeprosazení.
- **Práce s vlastními pocity a strachem o klienta:** Reflektování a řízení vlastních emocí a obav ohledně klienta pro efektivní intervenci.

Odkláněcí techniky

<s://www.linkabezpeci.cz/-/nutkani-ublizit-si>

<http>

Kontakt s odborníky

- psycholog/psychoterapeut
- psychiatr
- školní psycholog
- krizové centrum
- linky důvěry (chat)
- Nepanikař, Nevypust' duši
- <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani>
- https://open.spotify.com/episode/00RQS4SScWfKEUiZSI04aD?go=1&sp_cid=ddaf95da0f652d55be4629bec8804c72&intent=addToLibrary&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&nd=1&dlsi=7d4b0ab5a48344eb
- <https://www.volnocasuj.cz/2024/02/09/projek-vzkazy-na-tele-je-provenci-proti-sebeposkozovani/>