

# Problémy se sebepoškozováním

Autor/ka: [Mgr. Jan Kulhánek](#), [PhDr. Alexandra Machková \(roz. Fraňková\)](#)

Datum publikace: 13. 04. 2012

Aktualizováno: 23. 10. 2023

## Fenomén sebepoškozování

Oblast sebepoškozování představuje velmi citlivé téma, se kterým se v praxi nejčastěji setkáváme u dětí starších třinácti let věku, tedy v období [pubescence](#) a [adolescence](#) (poznámka: lze však zachytit tendence k sebepoškozování i u dětí v prepubertě), převážně pak u dívek.

**Záměrné ubližování si (například řezání se žiletkou, pálení cigaretou) se objevuje nejčastěji u adolescentů mezi čtrnáctým a osmnáctým rokem.**

Pro okolí (zejména pro rodiče) je velmi náročné takové počínání vlastního dítěte sledovat a vzbuzuje to rozporuplné emoce – od strachu o dítě (sourozence, studenta) přes zlost, lítost až po pocity beznaděje.

**Dospívající mohou k sebepoškozování vést různé pohnutky:**

- Může jít o **projev velké vnitřní psychické bolesti** – pocitů neštěstí, ztracenosti, úzkosti. To je vážný problém, který je nutné s adolescentem řešit – **takové stavy a emoce mohou být průvodními znaky závažné duševní poruchy či rozvíjející se poruchy osobnosti** a vyžadují přiměřený přístup rodiny ve spolupráci s odbornou pomocí.
- Další příčinou může být **snaha upoutat pozornost** okolí, zejména rodiny. Opět je v pozadí negativní vztah k sobě (ke svému tělu), nezpracované pocity agrese k sobě i k okolí, neschopnost odpovídajícím způsobem komunikovat o svých starostech.
- Také může jít o **výsledek potřeby někam patřit a odlišovat se od ostatních** (například styl zvaný emo – jde o [subkulturu](#) s vlastním stylem oblečení, muziky a také praktikující sebepoškozování).

Z experimentování s vlastním tělem a z pokusů o sebepoškozování se může velmi snadno vyvinout návyk – [závislost](#), dotýčný si zvykne ve stavech napětí se pořezat, což přináší **dočasně pocity uvolnění**. Takové chování pak „zohavuje“ tělo adolescenta, a tak významně podryvá jeho [sebevědomí](#).

Může se také stát nehoda a sebepoškození se může zvrtnout (bez záměru) v poranění, které může končit i smrtí.

Jde o **velmi nebezpečné aktivity, které rodiče nesmějí přehlížet**, podceňovat či se je snažit odstranit trestáním svých nešťastných dětí.

Obsah článku:

- [Co se skrývá pod sebepoškozením?](#)
- [Příčiny, které mohou vést k sebepoškození](#)
- [Doporučení rodičům](#)
- [Doporučení dětem/dospívajícím](#)
- [Možnosti odborné pomoci, kontakty](#)

**Jedinci, kteří se sebepoškozují, mohou mít problémy svěřovat se, otevírat svá trápení, obavy či bezmoc, říkat si o pomoc.** Každá taková zátěž může být prožívána různě, pokud je na ni dítě samo a cítí se osamělé.

**Děti, které se sebepoškozují, netrpí zpravidla duševní nemocí;** menší část z nich se ovšem může potýkat například s úzkostí, depresí, [závislostí](#) a podobně.

Někdo na sebepoškození pouze pomýšlí, někdo to zkusí jednou, jiný danou zkušenost opakuje. Sebepoškození však může nabýt podoby [závislosti](#), kdy již může být těžké přestat. Mnohdy se přidávají [suicidální](#) myšlenky.

Co se skrývá pod sebepoškozením?

Sebepoškození představuje závažnou patologii a zahrnuje různé formy ubližování, které je namířeno proti vlastnímu tělu. **Dochází k vědomému, záměrnému, mnohdy opakovanému zraňování sama sebe, k porušení tělesné integrity**, bez sledování záměru k suicidálnímu jednání.

Sebepoškození bývá označováno jako „syndrom pořezaného zápěstí“, takzvaný „wrist cutting syndrome“. **Spouštěcím mechanismem jsou většinou silnější emoce, zejména pak úzkost, vnitřní zmatek, pocity viny, zloba.**

Prostřednictvím sebepoškození mohou některé děti a dospívající signalizovat okolí, že je v současné době něco významného trápí či zatěžuje. Sebepoškození tak může být důležitým komunikačním nástrojem, jehož prostřednictvím se snaží předat okolí důležité signály, informace o sobě a o své aktuální celkové nepohodě.

## Nejčastější formy sebepoškozování:

- řezání se ostrými předměty,
- pálení se – typicky na zápěstí či předloktí, mnohdy se však setkáváme s řeznými ranami v oblasti nohou nebo na dalších částech těla,
- vytrhávání si vlasů,
- drásání kůže až do krve.

Sebepoškozujícího člověka můžeme ve svém okolí monitorovat dle chování a stylu oblékání. Daný člověk je spíš introvertní povahy, tichý. Najdeme však i „introvertního extroverta“ – jedince, který se snaží být středem zájmu, aby nebyl „v podezření“, že se mu něco děje. Můžeme pak u něj pozorovat motorický neklid. **Důležitou známkou je, že takový člověk často mívá obvázané ruce, at' náramky či hadříky.** Má tendence se oblékat, respektive halit, do dlouhých sukní či nosit převážně dlouhé kalhoty.

## Příčiny, které mohou vést k sebepoškozování

### Rodina

- Problémy v primární rodině: ve své vlastní rodině může dítě zažívat někdy pocity neporozumění ze strany rodičů, nedostatek zájmu a pochopení. Touží po společně tráveném čase. Do jisté míry se nelze vždy těmto pocitům vyhnout, zažívá je de facto každé dítě v každé rodině. V období dospívání může docházet k neshodám s rodiči častěji, než tomu bylo v minulosti. V rodině chybí otevřená [komunikace](#) v rámci pocitové roviny, její členové spolu neumějí mluvit o běžných starostech, potížích, trápeních. Dítě se může cítit osamělé.
- [Rozvod rodičů](#), rozpad rodiny.
- Dysfunkční rodina. Sem patří [zanedbávání](#), pocit citového nepřijetí v rodině, citové odmítání dítěte: sem patří také [abúzus](#) alkoholu, drog, týrání a [domácí násilí](#), kterému je dítě přítomno.
- [Úmrtí v rodině](#): velká ztráta, vnitřní zmatek. Pocity silného smutku a lítosti, bezmoc.

### Vrstevnické vztahy

- Neshody s kamarády.
- Osamělost v kolektivu.

- Nápodoba vzorů: přiblížení se partě nebo třídě, kde sebepoškozování probíhá. Ukázat, že se nebojím bolesti, touha po přijetí kolektivem, kde se o sebepoškozování mluví. Např. EMvO a gothic styly.
- Získání pozornosti: sebepoškozování jako prostředek získání zájmu, pozornosti, vzbuzení lítosti a péče. Také demonstrace hrubosti či drsnosti, aby jedinec vzbudil obdiv, respekt.

### Nepříjemné, negativní zážitky

- Týrání, [sexuální zneužívání](#) (probíhající v přítomnosti či v minulosti).
- Přebíjení psychické bolesti fyzickou.
- [Šikana](#).
- Negativní [interpersonální](#) zážitky.

### Citová oblast

- Intrapsychické napětí, emoční tíseň, vnitřní pnutí: obecné pocity, které prožíváme jako nepříjemné, dusivé a kterých se snažíme určitou formou zbavit, odsunout je mimo nás.
- Pocity viny, bezmoci, samoty.
- Touha potrestat někoho blízkého.
- Naměstnané emoce, dlouhodobý stres.
- Dospívání.
- Experimentování s vlastním tělem.

### Doporučení dětem/dospívajícím

- Nepříjemné pocity, které prožíváš, se mohou stupňovat, takzvaně zesilovat a mohou vést k myšlence na sebepoškození. Buď dojde k pokusu to udělat, nebo dané touze odoláš. Lze to zvládnout, neboť po určitém čase začnou tyto pocity slábnout, nebudou tak intenzivní pořád!
- **Je však potřeba uvolnit a přesunout své emoce jiným směrem – zdravějším a zralejším způsobem, například vykřičet se do polštáře/nahlas, vyvztekat se, zanadávat si.** Případně se svěřit kamarádovi, jít si zaběhat, tančit, pustit si hudbu. Účinné je vložit svoje pocity „na papír“, kreslit, psát, aktivně odpočívat.
- **Sebepoškozování přináší DOČASNOU ÚLEVVU** (fyzická bolest přehluší dočasně psychickou bolest), **ale postupně se může stát závažným problémem.**

- Každá bolest, starost, trápení se dá řešit a s každým problémem jde něco udělat. Důležité je na to nebýt sám!
- Pokud nemohou pomoci kamarádi ani rodina, je zde možnost odborné pomoci. Sebepoškozování je informací o tom, že si v danou chvíli nedokážeš poradit se svými starostmi. To není v žádném případě ostuda nebo selhání. V životě každého z nás nastávají někdy situace, které neumíme vyřešit. Proto se nabízí takové formy pomoci, kde jsou odborníci připraveni poskytnout podporu, řešit danou situaci a jakýkoliv problém.
- Stává se, že někdo má z kontaktu s odborníkem obavy, bojí se, co ho čeká, co se bude dít. „Je to další dospělý“, „Nevynadá mi?“, „Nepošle mě do blázince?“.
- **Lze využít telefonického kontaktu na [linku důvěry](#), napsat e-mail prostřednictvím internetové poradny. Výhodou je možnost anonymita.** Je však také možné a účinné vyhledat [krizové centrum](#) a setkat se s odborným pracovníkem osobně. Odborník může pomoci zorientovat se v daných potížích, rozpoznat a řešit základní problém, který k sebepoškozování vede.

Někdy je těžké stačit na to sám! Stojí za to pokusit se obavy a případnou nedůvěru překonat a vyhledat odbornou pomoc.

[↑ nahoru](#)

Možnosti odborné pomoci, kontakty

## LINKY DŮVĚRY

- **[Linka bezpečí](#)**
  - bezplatná [linka důvěry](#) pro děti a dospívající: 116 111 (nonstop)
  - rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021, e-mail: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)
  - internetová linka: [lb@linkabezpeci.cz](mailto:lb@linkabezpeci.cz)
- **[Linka důvěry Dětského krizového centra](#)**
  - [linka důvěry](#) pro děti i dospělé osoby: 241 484 149 (nonstop)
  - chat: <https://www.ditekrize.cz/pomahame-detem/>
  - skype: ld\_dkc
  - internetové [poradenství](#): [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)
- **[SPONDEA Brno](#)**
  - telefonická krizová linka: 608 118 088, 725 735 983 (pondělí - pátek: 8:00 - 16:00)
  - internetové [poradenství](#): [krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

- osobní návštěvy: pondělí - čtvrtek: 8.00 - 18.00; pátek: 8.00 - 16.00
- **Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež**
  - telefon: 549 241 010, 608 902 410
  - e-mail: [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)
  - skype: modralinka
  - chat: <https://chat.modralinka.cz/>

KRIZOVÁ CENTRA, ambulantní zařízení

- **Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště krizové pomoci**
  - adresa: Cílkova 796/7, Praha 4
  - telefon pro objednání: 241 480 511
  - e-mail pro objednání: [ambulance@ditekrize.cz](mailto:ambulance@ditekrize.cz)
- **Centrum krizové intervence Praha**
  - adresa: Ústavní 91, Praha 8
  - telefon pro objednání: 284 016 110
- **Archa pro rodiny s dětmi**
  - adresa: Prokopova 17, Plzeň 301 00
  - tel: 733 614 645
  - e-mail: [archa@diakoniezapad.cz](mailto:archa@diakoniezapad.cz)
- **Povídej – Centrum krizové intervence v Kutné Hoře**
  - adresa poradny pro lidi v tísní: Česká 235, Kutná Hora
  - telefon: 327 511 111
  - internetové poradenství: [linkaduvery@kh.cz](mailto:linkaduvery@kh.cz)
- **SPONDEA Brno**
  - adresa krizového centra: Sýpka 25, Brno
  - telefon: 739 078 078
- **Rodinná poradna Centra sociálních služeb Ostrava, o.p.s.**
  - adresa: Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory
  - tel: 596 123 555, mobil: 739 424 175
  - e-mail: [kc@css-ostrava.cz](mailto:kc@css-ostrava.cz)

**Zaujal Vás článek a chcete pravidelně dostávat informace o nových příspěvcích? Přihlaste se k odběru newsletteru a sledujte nás na facebooku.**

**Pokud byste se chtěli v souvislosti s problematikou sebepoškození u dětí na cokoli zeptat renomované dětské psycholožky, pošlete svoji otázku na e-mail [nazory@sancedetem.cz](mailto:nazory@sancedetem.cz). Odpověď pro vás zdarma zajistíme a zašleme vám ji e-mailem.**

Tipy na další související zdroje informací

Zaujalo vás toto téma? Máme pro vás **tipy na další zdroje zajímavých informací z naší elektronické Odborné knihovny**. Kromě knižních titulů vám nabízíme související **výzkumy, legislativní dokumenty nebo audio- a videozáznamy** z českých rádií a televizí. Jednoduše klikněte na knížku nebo záznam, který vás zaujal, a dozvíte se více. Další související literaturu najdete v naší [Odborné knihovně](#).

### Literatura

- FRANKEL, B. – KRANZOVÁ, R. [O sebevraždách](#). Praha: nakladatelství Lidové noviny, 1998.
- KOUTEK, J. – KOCOURKOVÁ, J. [Sebevražedné chování](#). Praha: Portál, 2003.
- PHELPS, L. [Bolest jako úleva](#). Psychologie dnes, roč. 13(6), 24–26.
- LIPINSKÁ, K. [Nožem proti sobě](#). Děti a my, roč. 38, č. 5 (2008).
- PLATZNEROVÁ, A. [Sebepoškození: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby](#). Praha: Galén, 2009.
- BEEROVÁ, K. [Už si neubližuj!](#) Psychologie dnes, roč. 16, č. 3/2010.
- KOCOURKOVÁ, J. – KOUTEK, J. [Sebepoškození v adolescenci – narůstající problém?](#) Československá psychologie, roč.52, č. 6 (2008).

### Výzkumy

KRIEGELOVÁ M : [Záměrné sebepoškození v dětství a adolescenci](#), 2008.

### Audiozáznamy

[Sebepoškození](#). Radio, ČRo Radio Wave - Diagnóza F, 2012.

### Videozáznamy

- [Krása bolesti](#). TV, Česká televize - Pološero, 2012.
- [Bolest je moje obrana \(Sebepoškození\)](#). TV, Česká televize - Rodina, škola a já, 2007.

Autor/ka

[Mgr. Jan Kulháněk](#)

Klinický psycholog a psychoterapeut, vystudoval jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Pracoval jako psycholog na Dětské psychiatrické klinice Fakultní nemocnice Motol v Praze (1992–2006), byl vedoucím psychologem a [psychoterapeutem](#) v Denním psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov (2008–2011). Specializuje se na léčbu poruch příjmu potravy u dětí i dospělých, ve své práci využívá arteterapii. Podílel se na realizaci Mezinárodní konference o poruchách příjmu potravy v letech 2003–2011. Vyučuje na Pražské vysoké škole psychoterapeutických studií a má privátní psychoterapeutickou praxi.

Odborná knihovna:

- [Rozhovor s arteterapeutem Janem Kulhánkem](#)
- [Poruchy příjmu potravy - Jan Kulháněk a Jana \(pacientka\)](#)
- [Idealni.cz \[elektronický zdroj\] : portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí](#)
- [Závislost dětí na elektronice - Jan Kulháněk](#)
- [Děti u internetu a televize - Jan Kulháněk](#)
- [Děti na sociálních sítích - Jan Kulháněk](#)
- [Závislost dětí na elektronice - Jan Kulháněk](#)
- [Poruchy příjmu potravy - Jan Kulháněk](#)
- [Poprvé na tábor - Jan Kulháněk](#)
- [Volná výchova dětí - Jan Kulháněk](#)
- [„Vliv digitálních technologií na život našich dětí strašně podceňujeme,“ říká terapeut Jan Kulháněk](#)
- [„Bude se ti trochu stýskat a je to tak v pořádku.“ Jak připravit děti na tábor nebo školu v přírodě? - Jan Kulháněk](#)
- [Dítě přirozeně problém se svým tělem nemá, naučí ho to až jeho okolí, vysvětluje psycholog - Jan Kulháněk](#)
- [Nejvíc sebevědomí do žil vlijí rodiče dítěti tím, že ho prostě milují, říká psychoterapeut - Jan Kulháněk](#)
- [Posměch ani bodyshaming nikoho nikdy nenamotivuje. Rodiče, kteří dětem takto „pomáhají“, jsou vedle - Jan Kulháněk](#)
- [Překvap problém, než překvapí tebe](#)

- [Počkej, až se vrátí domů táta! Mám napočítat do tří? Strach vyvolávají hlavně bezradní rodiče](#)
- [Na setkání s čertem potřebujete bezpečný prostor. Pokud dítě o setkání stojí, říká psychoterapeut](#)

#### Články:

- [Setkání s psychickým onemocněním](#)
- [Nejčastější duševní onemocnění](#)
- [Dítě nemocného rodiče](#)
- [Poruchy nálady](#)
- [Problémy se spánkem](#)
- [Problémy se sebepoškozováním](#)
- [Problémy s myšlenkami na smrt](#)
- [Schizofrenie u dětí](#)
- [Poruchy příjmu potravy v dětství a dospívání](#)
- [Dětské fobie](#)
- [Problémy s pomočováním](#)
- [Rodina, půl zdraví](#)

#### Autor/ka

##### [PhDr. Alexandra Machková \(roz. Fraňková\)](#)

Klinická psycholožka a terapeutka, 14 let pracovala v pražském Dětském krizovém centru. Zaměřuje se na problematiku syndromu CAN, krizové životní situace, supervizní práci ve zdravotnictví a v psychosociálních službách, distanční krizovou intervenci, nedirektivní terapeutický přístup, terapii hrou, práci s tělem. Přednáší na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a působí jako lektorka vzdělávání sociálních pracovníků a [kurátorů](#). Je členkou Českomoravské psychologické společnosti a Asociace klinických psychologů.

#### Odborná knihovna:

- [Pololetní vysvědčení - Alexandra Fraňková](#)
- [Odvrácená strana dětství - Alexandra Fraňková](#)
- [Zásady výchovy - Alexandra Fraňková](#)
- [Filmový festival Odvrácená strana dětství - Alexandra Fraňková](#)
- [Pomozte dětem v České televizi - Tomáš Přenosil a Alexandra Fraňková](#)

- [Odvracená strana dětství - Alexandra Fraňková](#)
- [Týrané dítě z Kuřimi - MUDr. Alexandra Fraňková a MUDr. Vladimír Hort](#)
- [Sexuální zneužívání dětí - Alexandra Fraňková a Zuzana Baudyšová](#)
- [Dětské krizové centrum - Alexandra Fraňková](#)
- [Dětské krizové centrum pomáhá celým rodinám](#)
- [Nezbytnost interdisciplinárního přístupu k problematice sexuálního zneužívání a jeho úskalí](#)
- [Anestezie u dětí - MUDr. Karel Cvachovec — Dětské krizové centrum - Alexandra Fraňková a Veronika Pajerová](#)
- [Zneužívání dětí - Zora Dušková a Alexandra Fraňková](#)

#### Články:

- [Mýty a fakta o sexuálním zneužívání dětí](#)
- [Problémy se sebepoškozováním](#)

#### Doporučení rodičům

V první řadě je důležité přijmout sebepoškozování dítěte jako informaci o tom, že vašeho potomka něco trápí, neumí se vyznat ve vlastním nitru a řešit danou nelehkou situaci.

Je potřeba zamyslet se nad tím, **co vaše dítě potřebuje, v čem mu není dobře a nedokáže to samo změnit**. Zkuste vnímat svět jeho očima, přemýšlejte o tom, co prožívá, co se v něm odehrává, co ho může trápit. Snažte se vžít do jeho situace, jak byste jeho situaci prožívali vy? Co by vám na jeho místě pomohlo? Možná se vrátíte do období vlastního dospívání a zjistíte, že jste prožili cosi podobného.

Častými okruhy starostí dospívajících jsou: vztah k sobě, vztahové pole v rodině, vztahy s vrstevníky, školní prostředí. Co se může dít vašemu dítěti?

#### **Jakým způsobem můžete být nápomocni svým dětem?**

- Dávat dítěti zřetelněji (než dosud) najevo, že vám na něm záleží, že ho vnímáte a není vám lhostejné, že vás zajímají jeho radosti, ale i starosti. Zkuste se také svému dítěti otevřít, komunikovat, sdílet s ním, vyprávějte mu také o sobě (zároveň však dítě nezatěžujte svými problémy!).

- **Základem je dítě neobviňovat, nekritizovat, nehodnotit.** Nevyčítejte a nevydírejte, neodsuzujte své dítě. Nenuťte jej do rozhovoru o sebepoškozování, pokud se mu snaží vyhýbat. Tím by se u něj prohlubovaly pocity viny, neschopnosti, vlastního selhání. Nechte mu prostor pro „svobodné“ otevření se tématu, „Jsem tu pro tebe“.
- S ohledem na to, že často za sebepoškozováním stojí neutěšené a neuspokojivé interpersonální vztahy, je důležité začít s jejich postupným prohlubováním, vyjadřováním obecného zájmu o dospívajícího, například otázkami „Jak se ti dnes dařilo?“, „ Co se ti dnes povedlo?“, „Jaký jsi měl den?“, nikoliv „Co ve škole?“ (typická rodičovská otázka).
- **Vhodné je posilovat vzájemné vztahy prostřednictvím společných pozitivních zážitků**, jako je povídání, procházka, návštěva kina, divadla, zájmové činnosti či sport a jiné aktivity .
- Pokud si nevíte se situací rady nebo se vám nedaří zvládnout ji vlastními silami, neváhejte a nebojte se obrátit na odborníky v krizových centrech, poradnách, na linkách důvěry a podobně.