

# Informační brožurka: Jak reagovat, když se moje dítě sebepoškozuje?

---

Mgr. Michaela Syslová

---

**Sebepoškozování** je bohužel rostoucím problémem, který vyžaduje citlivou a informovanou reakci od rodičů a pečujících osob. Následující informace a doporučení jsou určeny k poskytnutí podpory a směrnic pro rodiče, kteří se setkávají s touto výzvou:

## **Porozumění sebepoškozování:**

Sebepoškozování je strategie, kterou některé děti a mladí lidé používají ke zvládnání stresu a psychické zátěže. Může sice přinést dočasnou úlevu od emocionální bolesti, ale je to krátkozraké řešení, které vede k dalším potížím.

---

## **1. Pochopení reakce:**

- Reakce na zjištění, že se vaše dítě sebepoškozuje, mohou být silné a rozmanité. Je normální cítit šok, strach, smutek, nebo zlost. Je důležité si tyto pocity uznat a zpracovat je před komunikací s dítětem.
- 

## **2. Otevřená komunikace:**

- Vyjádřete pochopení a nabídněte podporu. Zeptejte se, co způsobuje vašemu dítěti stres a napětí.
  - Otevřená komunikace: Dovolte dítěti vyjádřit své pocity a obavy, aniž byste ho soudili nebo kritizovali.
  - Vyhledání pomoci: Motivujte dítě ke spolupráci s psychologem, který mu pomůže naučit se zdravějším způsobům zvládnání stresu a emocí.
- 

## **3. Čemu se vyhnout:**

- Obviňování a kritice: Vyhněte se obviňování a kritice, které mohou vést k dalšímu stresu a uzavření dítěte do sebe.
- Výhrůžky a zákazy: Vyhněte se hrozbám a zákazům, které mohou situaci ještě zhoršit.

---

#### 4. Poskytnutí alternativ:

- Pomáhejte vašemu dítěti hledat zdravější způsoby, jak zvládat stres a negativní emoce. To může zahrnovat fyzickou aktivitu, uměleckou terapii, nebo relaxační techniky.

- **Kostky ledu:**

Kostky ledu v ruce mohou poskytnout fyzický pocit, který odvede pozornost od nutkání sebepoškozování.

- **Gumička:**

Mírné štípnutí gumičkou může být méně škodlivou alternativou řezání.

- **Studená nebo horká sprcha:**

Střídané sprchování (střídání horké a studené vody) může také pomoci odvrátit pozornost od nutkání k sebepoškozování.

- **Kreslení červené čáry:**

Někteří jedinci mohou najít úlevu od nutkání řezat se tím, že si místo řezání nakreslí na kůži červenou čáru.

- **Mačkání míčku nebo stresového balónku:**

Mačkání gumového míčku nebo stresového balónku může také pomoci odvrátit pozornost od nutkání sebepoškozování.

- **Dechové techniky**

Dechové techniky, jako je například dýchání do čtverce, mohou pomoci zklidnit mysl a snížit nutkání k sebepoškozování. Více technik naleznete například zde: <https://nevyypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>.

- **Štípaní se**

Pokud se tento postup používá jako přechodná strategie při práci s terapeutem, může to být méně závažná alternativa.

---

#### 5. Podpora a pozitivní posílení:

- Ujišťujte vaše dítě o vaší lásce a podpoře. Oceňujte jeho snahu o zlepšení a práci na sobě.
-

## 6. Vzdělání a zdroje:

- Informujte se o sebepoškozování a jak ho řešit. Využijte dostupných zdrojů, jako jsou knihy, webové stránky a podpůrné skupiny.
- 

### Krizové linky a zdroje:

- **Linka bezpečí:** 116 111 (nonstop a zdarma)
  - **Rodičovská linka:** 606 021 021 (Po-Čt 13:00-21:00, Pá 9:00-17:00)
- 

Výše uvedené informace a doporučení poskytují ucelený pohled na to, jak mohou rodiče reagovat na sebepoškozování svých dětí. Je důležité mít na paměti, že každý případ je jedinečný a může vyžadovat individuální přístup. V případě potřeby neváhejte vyhledat profesionální pomoc a podporu.