

Sebepoškozování

Sebepoškozování je, když si někdo úmyslně ubližuje. Často jde o způsob, jakým se vyrovnává například se silnými a nepříjemnými pocity, těžkými situacemi v životě či třeba bolestivými vzpomínkami. Sebepoškozování je nebezpečné, a proto je důležité naučit se překonávat nepříjemné pocity bezpečnějšími způsoby.

Jak můžete poznat, že se někdo sebepoškozuje

- nosí trička s dlouhými rukávy nebo dlouhé kalhoty, i když není zima
- má jizvy nebo popáleniny (například na zápěstí)
- používá obvazy nebo náplasti ke skrytí některých zranění
- má dobře připravené vysvětlení, jak se zranil
- projevuje smutek, deprese či třeba stres

Jak můžete pomoci

V případě, že zjistíte, že si někdo ubližuje, zde je několik tipů, jak můžete reagovat:

- dejte najevo, že vám na tom druhém záleží
- vyslechněte ho
- nepanikařte a nereagujte přehnaně
- neodsuzujte ho nebo jeho chování
- připomeňte pozitivní vlastnosti a věci, ve kterých je dobrý
- nabídněte pomoc při hledání podpory (např. školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce, odborníci na Lince bezpečí)
- když se svěří, neslibujte, že to zůstane vaším tajemstvím

Tyto situace mohou být velmi složité a už jen vědomí, že se někdo sebepoškozuje, může být stresující i pro vás samotné. Pamatujte, že není vaší povinností situaci řešit. Pokud se o sebepoškozování druhého dozvíte, můžete prožívat různé emoce, což je v pořádku. Může vám to být líto, můžete cítit smutek, ale také naštvání. I vy si v takové situaci zasloužíte podporu a měli byste si promluvit s dospělým, kterému důvěřujete.



Pokud vás trápí sebepoškozování

I když vám sebepoškozování může poskytnout dočasné rozptýlení, vždy existují jiné a lepší možnosti, jak se vypořádat s tím, čím procházíte. Zasloužíte si cítit se lépe. Musíte požádat o pomoc.

Kdo vám může pomoci?

- rodina
- přátelé
- škola - školní psycholog, oblíbený učitel, metodik prevence, výchovný poradce
- váš lékař
- Linka bezpečí - 116 111

Věci, které můžete zkusit místo sebepoškozování:



vyplakat se



počkat 20 minut



svěřit se někomu, komu důvěřujete



zavolat na Linku bezpečí (116 111)



dělat něco, co vám dělá radost (jít na procházku, pustit oblíbený seriál, pomazlit se s domácím mazlíčkem)



Můžete se také zamyslet nad tím, které konkrétní situace u vás vedou k sebepoškozování. Pojmenujte si je a zkuste si vymyslet plán, co v danou situaci dělat. Vždy je lepší mít někoho, kdo vám s plánem pomůže. Zkuste si o tom popovídat s rodiči, třídním učitelem, školním psychologem nebo s někým, komu důvěřujete.

Požádejte někoho blízkého o pomoc. Pokud si nejste jistí kde a jak začít, přečtěte si materiály:

Jak požádat rodiče o pomoc

Kde hledat psychickou podporu mimo domov.