

## Sebapoškodzovanie

K napísaniu tohto článku ma podnietila skutočnosť, že v poradenskej praxi i škole sa na nás obracajú rodičia a učitelia s prosbou o pomoc pre svoje deti/ žiakov, ktorí podliehajú čoraz viac rozšírenej forme sociálno-patologických javov medzi mladými – sebapoškodzovaniu.

**Sebapoškodzovanie** je správanie s úmyslom ublížiť si, porušiť si vonkajšiu stránku tela alebo niektorej jeho časti (narušiť si telesnú celistvosť) bez úmyslu zomrieť.

Podľa literatúry sebapoškodzovanie realizujú pubescentní či adolescentní jedinci vo veku 11-25 rokov, skôr dievčatá než chlapci.

Väčšine z nás už len keď berú krv je zle alebo to podstúpime ako nutné zlo. Predstava, že by sme si sami, dobrovoľne ublížili a spôsobovali si bolesť, je neprijateľná. Čo teda núti čoraz viac mladých ľudí siahať si na telo a spôsobať mu bolesť?

**Dôvody** môžu byť rôzne. No bez poznania dôvodu nemôžeme hľadať riešenia. Niektoré z dôvodov sú nasledujúce:

- Dospievajúci prežíva vysokú mieru emócií zranenia, úzkosti, prípadne bolesti (psychickej) a ublíženie seba je spôsob, ako prehlúšiť túto citovú a emocionálnu bolesť bolesťou fyzickou
- Náročné rodinné pomery a vzťahy – rozvod rodičov, nevyliciteľná choroba seba či rodiča, boj rodičov cez deti a o deti po rozvode, nedostatok financií
- Vzor a podpora u rovesníkov, ako spôsob zvládania náročných životných situácií, kedy všetky dostupné iné spôsoby, ako si pomôcť, zlyhali
- Po ubližovaní sa v tele uvoľnia endorfíny, takže nastáva uvoľnenie a kvôli tejto úľave v sebapoškodzovaní pokračuje
- Skutočnosť, že niektoré z týchto detí boli zneužitú: fyzicky, psychicky alebo sexuálne a sebapoškodzovanie je spôsob, ktorým sa trestajú alebo snažia necítiť zradu, hanbu, hnev či vinu
- Pre niektorých je to spôsob, ako znova nadobudnúť kontrolu nad svojím životom

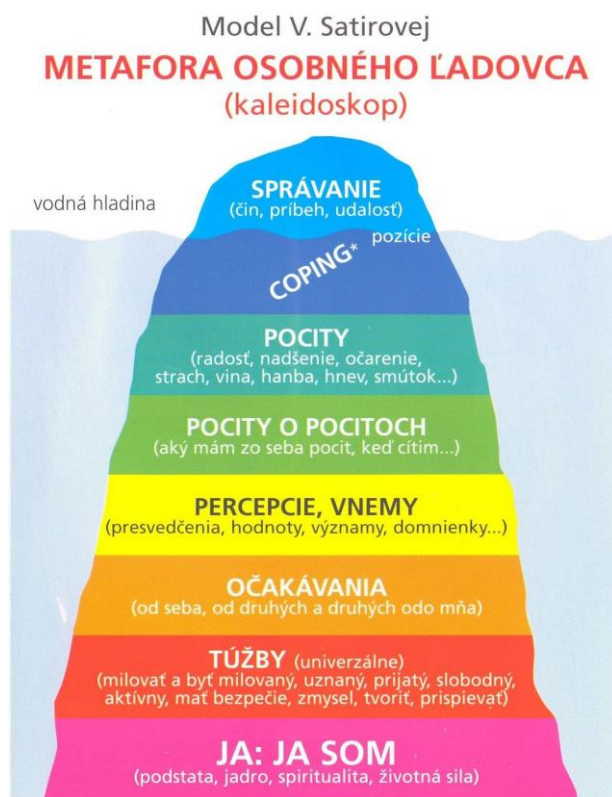
Mladí ľudia si väčšinou ubližujú rezaním (sklom, žiletkou, strúhadlom, nožom, zrkadielkom), pálením (cigaretami, zápalkami...), pichaním sa špendlíkmi (najmä pod kožu rúk, nôh, pod nechty...), škriabaním sa až do krvi, bitím seba (udierajú si ruky, hlavu, stehná...) a iné.

Spočiatku tieto zárezy na svojom tele dômyselne kryjú (pod dlhé rukávy trička, mikiny –aj v lete, pod dlhé nohavice). Zjazvené telo – najmä ak im na to niekto príde, no stále pociťujú nutkanie poškodiť sa, ukryjú a nájdu si iné miesto svojho tela, ktoré nekontrolujete( napr. stehno, brucho, prsia...). Jednak túžia, aby dospeli na to prišli a pomohli im neubližovať si. Na druhú stranu ak nezniesiteľnosť pocitov napätia, beznádeje a zúfalstva narastá a opäť tu nie je nikto, kto by pomohol, prípadne sa dospievajúci bojí, aká by bola reakcia dospelého, a preto nič nepovie, vznikajúce napätie a bolesť ventiluje rezaním či pálením. Spôsobením si bolesti dôjde častokrát k úľave, ktorú však onedlho vystriedajú výčitky z toho, že som si ublížil/a, hanba (že to neviem ináč, i hanba za to, ako bude vyzerať moje telo) a znova narastá napätie. Opakovaním tejto činnosti sa z „riešenia“ stáva náchylnosť a zvyk uvoľniť napätie násilným, sebapoškodzujúcim spôsobom. Kolobeh je podobný ako pri návykových látkach –potrebujem to, čo mi ubližuje.

Mnohým deťom prináša úľavu aj pohľad na tečúcu krv, prípadne si poškodovanie a vytekanie krvi natočia. Na internetových stránkach sa spájajú s tými, u ktorých majú dojem, že im rozumejú a chápu ich, lebo robia to isté – s ľuďmi, ktorí sa tiež poškodzujú.

U detí v puberte a adolescencii je veľmi dôležitý **výzor**. Je to jedna z najdôležitejších oblastí **vytvárania identity** (prijat' svoje meniace sa telo) a dosiahnutia osobnostnej integrity dieťaťa. Ublížiť si znamená, že dieťa má ťažkosti so sebprijatím a s neakceptovaním určitej časti seba (či už svojho myslenia, nejakej udalosti, ktorá sa stala v jeho živote, nejakého pocitu – často hnevu...). Siahnuť si na seba rezaním či iným ubližujúcim spôsobom znamená siahnuť si na svoju identitu, na podstatu toho, za koho sa dieťa považuje, kým je.

Ponúkam Vám pohľad do vnútra dieťaťa, ktoré sa poškodzuje pomocou metafory kaleidoskopu (viď nižšie).



\* anglické COPING tu znamená zaobchádzanie alebo zvládanie

Satir, V., Banmen, J., Gerber, L., Gomori, M. (1991): The Satir Model  
© IVS v SR, Oľga Nemcová, Hana Ščibranyová, design © Danka Pohlodová, júl 2006

Toto je pohľad na naše vnútro: čo sa deje vnútri nás, keď sa stane nejaká udalosť – nejakým spôsobom sa v tej chvíli správame, niečo cítime, nejakým spôsobom sa z toho, čo cítime, cítíme, pripisujeme tomu nejaký význam, vytvárame si presvedčenia, niečo v tej chvíli očakávame, vynárajú sa nám pri tom nejaké túžby, nejakým spôsobom v tej chvíli zažívame seba. Čo sa deje vnútri človeka, ktorý sa poškodzuje? Samozrejme je to veľmi individuálne, ale prinášam vám pohľad na vnútro jedného z mojich klientov.

To, čo vidíme, je správanie: že sa niekto reže. Všetko ostatné, čo sa deje vnútri človeka, je väčšinou hlboko skryté, niekedy nepoznané, prípadne sa o tom nehovorí.

**Správanie:** reže sa, zárezy, pozerá sa na tečúcu krv

**Coping (ako situáciu zvláda):** únik, popretie, ignorácia

**Stresová pozícia:** zmierovanie, rušenie

**Pocity:** smútok, ľútosť, hnev, úľava

**Pocity II.:** strach, zúfalstvo, hnev na seba, hanba, vina

**Percepcie:** Môj život je na nič.

Nikomu nechýbam. Nikto sa o mňa nezaujíma.

Som vzduch.

Som odkázaná sama na seba.

Nemôžem nikomu nič povedať, aby som nikoho nezaťažovala.

Aj bezo mňa majú naši dosť starostí.

Ja nie som dôležitá, ani to, čo cítim a potrebujem.

**Očakávania:**

- od iných: Nieкто si všimne moje zúfalstvo.

Nech si nikto nevšimne, že sa režem.

- iných odo mňa: Že to zvládnem. Že nebudem robiť ťažkosti.

- od seba: Že to zvládnem. Že nebudem robiť ťažkosti. Že sa nebudem rezať.

**Túžby:** byť milovaná, akceptovaná, uznaná, patriť niekam

**Ja: Ja som:** Ja som nula, nič.

Ak si dieťa ubližuje, samé si s tým nedokáže poradiť. Už skutočnosť, že k tomu došlo je signálom, že dieťa v určitom zmysle ( najmä po citovej stránke) stráda. Rodičia majú pre dieťa aj v období dospievania neoceniteľný význam. Tento vzťah medzi rodičom a dieťaťom je ale komplikovaný: na jednej strane je mladý človek neuveriteľne kritický voči rodičom, hnevá sa, má dojem, že mu nerozumejú, súdi ich. Na druhej strane potrebuje stále ich blízkosť a oporu. Mnoho rodičov kritičnosť a súdenie ich detí odradí. Pubescenti sú nadmerne zraniteľní a citliví, čo však málokedy dávajú navonok. Omnoho viditeľnejší a častejší je u nich hnev. Aj preto je pre rodičov ťažké sa im priblížiť. Mnohí rodičia sa cítia v puberte svojich detí nahnevaní a správanie ich detí ich často uráža a zraňuje ich dôstojnosť. O to náročnejšie je to v prípade, keď sa dieťa poškodzuje. Už aj tak zranené a opustené vnútro hľadá podporu, emocionálnu rovnováhu a stálosť. Pre hľadanie emocionálnej rovnováhy a podpory je dôležité, aby rodič sám bol v tomto smere vzorom. Deti napodobňujú spôsob, akým zvládame život a náročné životné situácie my, dospelí. Ak sami nezvládame svoj život a emócie, ak je náš život jeden veľký chaos, ak je rodič často nešťastný a nespokojný so svojou životnou situáciou, vzťahmi, dieťa si vytvorí záver, že si musí so svojou situáciou poradiť samé. Naučí sa, že život je ťažký a nezvládnuteľný a túto emocionálnu náročnosť sa snaží ustáť tým, že si ublíži. Dôjde tak k situácii, že dieťa nehľadá u rodiča podporu, dieťa sa naňho neobracia s tým, aby mu dospelý pomohol problém vyriešiť, ale dieťa chráni dospelého. Často dôjde k výmene rolí –z dieťaťa sa stáva rodič, rodič hľadá ochranu u dieťaťa.

**Príčiny,** kedy je dieťa náchylnejšie k sebapoškodzovaniu, kedy k tomu môže dôjsť:

- Rozvod/rozchod rodiča
- Choroba dieťaťa
- Choroba rodiča – najmä ak je nevyliciteľná
- Finančné ťažkosti

- Psychické problémy: depresia, schizofrénia, nervozita...
- Šikanovanie
- Poruchy príjmu potravy, závislosti...
- Nový partner/ka v živote rodiča
- Príchod nevlastného súrodenca
- Rozchod s priateľom/priateľkou
- Strata bývania
- Dlhodobá nezamestnanosť rodičov
- Dlhodobé finančné strádanie
- Zmena bydliska, spolužiakov.....

Nedostatok času, priestoru, podpory na smútenie, nedostatok zručností, ako sa s novou situáciou vysporiadať môže (no nemusí) viesť k sebapoškodzovaniu. Pre každého dospelávajúceho je dôležité, mať pri sebe dospelú osobu, ktorá mu bude pomocou a môže s ňou čokoľvek prebrať, o čomkoľvek hovoriť bez súdenia. Ak takouto podporujúcou dospelou osobou nevie či nemôže byť rodič, je dôležité, aby si dospelávajúci našiel inú dospelú osobu, ktorá by mu bola emocionálnou podporou.

### **Ako zareagovať, ak viem, že moje dieťa si ubližuje?**

#### Čo nerobiť, čo nepomáha:

- Nekričte, krik nepomáha
- Nesúďte, nevyčítajte - ešte viac si dieťa bude myslieť, že mu nerozumiete
- Nelamentujte
- Nevyhrážajte sa
- Nebite dieťa – to jeho sebadôveru (aj tak krehkú) ešte viac ničí
- Nemoralizujte a nekáždte dieťaťu – ono vie, že to nemá robiť, len si nevie pomôcť
- Nehovorte dieťaťu, že je nevďačné – vytvorí to ešte väčšiu citovú odcudzenosť
- Nezaťažujte dieťa neprimeranou zodpovednosťou (napr. Ako si mi to mohol urobiť? Čo všetko ja pre teba robím. Tvoj otec sa na mňa vykašlal a ešte aj ty robíš ťažkosti)

#### Čo robiť?

- Povedzte dieťaťu, že vás to vystrašilo, ale že mu chcete pomôcť
- Poproste dieťa, aby s tým prestalo alebo aspoň snažilo sa prestať
- Poskytnite mu priestor na bezpečný rozhovor
- Snažte sa identifikovať situácie, ktoré môžu byť spúšťačom, napr. večer pred spaním, keď je samé, keď sa mu niečo nevydarilo, keď sa rozišlo s frajerom/frajerkou....
- Pomôžte dieťaťu pomenovať pocity (niekedy to bude znamenať, že aj vy budete musieť vyjsť na trh so svojou kožou a zdieľať svoje prežívanie)
- Pomôžte dieťaťu tieto pocity prijať a hľadať spôsob, ako lepším spôsobom mať tieto emócie či situáciu pod kontrolou
- Buďte dieťaťu rodičom a priateľom
- Vyhľadajte odbornú pomoc (psychologické poradne, linky dôvery...)

### **Ako naložiť so svojimi pocitmi?**

Vždy, opakujem vždy, keď robím s dospelávajúcimi, ktorí sa poškodzujú, ma to v prvom momente vydesí. Priznám sa im, že mám o nich strach. Vnímam ich beznádej a zúfalstvo, no zároveň vnímam ich nalievajúcu potrebu po pozornosti a pomoci. Zároveň nemôžem ostať len pri strachu. V kútiku duše

strach sprevádza nádej. Nádej, že je v nich túžba po živote, nádej a viera v ich životnú silu, mladíckosť a elán, ktorý je možno toho času pod nánosom bolesti, zranenia či hnevu.

Prežívam aj zmätok. Povedia mi to ako senzáciu, snažia sa so mnou vytvoriť koalíciu, aby som to nepovedala rodičom. A pravdou je, že niekedy o tom ich rodičia ani len netušia. V inom prípade sa rodičia snažia tlačiť na mňa i na dieťa – len aby po jednej návšteve u nás, v poradni, prestalo. Práca s deťmi, ktoré sa poškodzujú, je zdĺhavý proces - žiaden zázrak na počkanie.

Spočíva:

- Vo vytvorení pevného, vreleho akceptujúceho vzťahu
- V maximálne pravdivej otvorenej komunikácii
- V zdieľaní prežívania s osobou, ktorej dieťa dôveruje
- V bezpodmienečnom prijímaní dieťaťa (nie prejavov jeho správania)
- V nájdení zdravej alternatívy, ako zvládať emócie i seba

Aj dospelý, ktorý je v kontakte s takýmto dieťaťom musí byť vzorom pre dieťa v tom, ako zvláda svoje emócie a v spôsobe, akým zvláda náročné životné situácie.

**Odkaz všetkým teenagerom, ktorí si ubližujú:**

- Každý z vás môže prestať, ak sa tak rozhodne
- Každý z vás môže urobiť to rozhodnutie hneď.

Je veľa vecí v živote, ktoré sú na figu. Asi ste sa už aj mnohokrát v niekom sklamali. Ale vy ste tí, ktorí musíte povedať áno životu. Dobré čítate: musíte. Dnes to nie je populárne slovo a doba mu nepraje. Pravdou však je, že niektoré veci skutočne musíme a je to niečo, čo nemôže povedať nikto za nás. A áno životu znamená potom hľadať iný, zdravší spôsob, ako si poradiť so všetkým ťažkým, čo je vo vašom živote a nájsť si vhodných ľudí, ktorí vám s tým pomôžu.

Aby bolo jasné. To, že vám rozumiem, neznamená, že s tým súhlasím. Želala by som si, aby ste s tým prestali, aby ste si nemuseli takto ubližovať či sa trestať a aby ste si našli zdravšiu alternatívu, ako dostať svoje emócie a svoj život pod kontrolu. Veľa vnútornej slobody, chuti žiť a radosti z objavovania pekných chvíľ samých seba i tohto sveta a mnoho sily.

Mgr. Henrieta Popluhárová

Oddelenie prevencie CPPPaP Galanta

Použitá literatúra:

1. <https://www.iedu.sk/poradenstvo/Documents/Vojtova.rtf> (Vojtová, Z.: Sebapoškodzovanie u adolescentov, VÚDPaP Bratislava)
2. Satir, V., Banmen, J., Gerber, L., Gomori, M.: The Satir Model (1991)
3. <http://zdravie.pravda.sk/zdrava-dusa/clanok/14004-sebaposkodzovanim-dospievajuci-ventiluju-svoje-emocie/>
4. [http://www.displus.sk/articles.php?article\\_id=267](http://www.displus.sk/articles.php?article_id=267)
5. <http://zdravie.pravda.sk/zdrava-dusa/clanok/14003-sebaposkodzovanie-krvava-droga-so-zjazvenym-usmevom/>

6. <https://sk.wikipedia.org/wiki/Sebapoškodzovanie>
7. Ondrejko, P.: Samovražednosť ako sociálno-patologický jav, Centrum výskumu Fakulty humanitných štúdií Univerzity Tomáša Baťu Zlín, Česká republika
8. Klinovská E.: Základné informácie pre rodičov a učiteľov dospievajúcej mládeže ( podľa knihy E.Fenwickovej a T.Smitha: Adolescencia
9. <http://referaty.aktuality.sk/dospievanie/referat-2647>
10. [http://www.mpc-edu.sk/library/files/vojtova\\_web.pdf](http://www.mpc-edu.sk/library/files/vojtova_web.pdf) (Vojtová, Z.: Poradenské zručnosti pre prácu s adolescentmi, MPC Bratislava 2012)