

## **Zámerné sebapoškodzovanie, alebo kde je možné hľadať korene sebapoškodzovania?**

*PhDr. Andrea Nagyová – psychologička, poradkyňa lektorka, Sevira, Nové Zámky*

Čo presne sebapoškodzovanie znamená? Sebapoškodzovanie, odborne nazvané aj automutilácia je akt fyzického násillia, ktoré človek spôsobuje sám sebe. Ide o vyjadrenie psychickej bolesti s pomocou bolesti fyzickej. Zámerné sebapoškodzovanie obyčajne začína v adolescencii vo veku od 13 do 19 rokov, môže pokračovať vo vyššom veku a jeho intenzita zvyčajne variuje v rôznych obdobiach. Viaceré odborné štúdie poukazujú na to, že väčšina dospievajúcich sa začala sebapoškodzovať vo veku 12 až 15 rokov, pričom ich konanie má tendenciu opakovať sa. Pre mladého človeka je to spôsob, ktorým sa snaží vyrovnávať s ťažkými a znepokojujúcimi situáciami, alebo myšlienkami vo svojom živote. Hlavným cieľom sebapoškodzovania je cítiť fyzickú bolesť v zmysle vydať to zo seba von, alebo inými slovami vyventilovať bolesť psychicnú.

### **Prečo sa to deje?**

Dôvody a príčiny, ktoré vedú ku sebapoškodzovaniu sa môžu rôzne – pocit osamelosti, odmietnutie, stres, smútok, frustrácia, môžu vyústiť až k tomu, že sa ich dôsledky snažíme riešiť tým, že si ubližujeme. Všetky tieto stavy sa dajú opísať len slovami a je pre nás ťažké predstaviť si, čo sa za nimi ukrýva. Každý z nás tieto situácie prežíva inak. Preto aj to môže byť dôvod, že niektorým ľuďom pomáha psychicnú bolesť zvládnuť tá fyzická. Odkryť túto svoju oblasť a povedať niekomu o sebapoškodzovaní nie je jednoduché. Môže to byť ale veľmi nápomocné, keď sa dokážeme takejto záťaže „zbaviť“, zdieľať ju s niekým. Požiadat' o pomoc môže byť náročné, pretože mladí ľudia často cítia hanbu za svoje činy, je to však cesta a možnosť cítiť sa lepšie a zvládať náročné situácie aj iným spôsobom

Tými najbezpečnejšími pre dieťa by mali byť rodičia. S prvou vzťahovou osobou si dieťa vytvára väzbu. Nielen na fyzickej, ale aj na psychickej báze, nazývame ju vzťahovou väzbou. Spravidla touto osobou býva matka. Čo všetko sa v rámci tejto interakcie odohráva?

### **Dieťa sa vo svojom prvom vzťahu v živote - vo vzťahu k blízkej osobe učí, že:**

- to, čo vo svojom vnútri cíti, čo prežíva, je úplne v poriadku (tak sa učí cítiť a akceptovať svoje emócie a seba)
- že s dôverou sa so svojimi potrebami môže obrátiť na rodiča ( učí sa dôvere sebe i iným)
- že vzťah, v ktorom si jeho potreby si niekto všimne, berie ich vážne, zdieľa ich s ním je vlastne ten pravý ľudský vzťah (učí sa vytvárať vzťahy a priateľstvá)
- že zdieľaný emocionálny zážitok znamená nielen byť s druhým prepojený, ale prináša i úľavu (učí sa regulovať svoje emócie)
- že i ten najempatickejší rodič má svoje slabé chvíle a nie je k dispozícii (učí sa akceptovať nedokonalosť)

Kľúčovou úlohou rodiča je naučiť dieťa vytvárať vzťahy – k sebe, k iným, k svetu (to zahŕňa naučiť dieťa dôvere v seba a v iných). Vďaka tejto zručnosti a schopnosti sa dieťa učí, že- to, čo vo svojom vnútri cíti, čo prežíva, je úplne v poriadku (tak sa učí cítiť a akceptovať svoje emócie a seba) a že s dôverou sa so svojimi potrebami môže obrátiť na rodiča (učí sa dôvere sebe i iným). Preto ak sa takýto vzťah nevytvorí, môže mať za následok neschopnosť dieťaťa pomenovávať svoje pocity, nedôverovať iným, zníženie sebaúcty a sebahodnoty. Sebapoškodzúci jedinec si často nevie rady, nevie prečo má potrebu ubližovať si, iba cíti pritom pocit uvoľnenia – a to potrebuje.

Vo všeobecnosti sa viac sebapoškodzujú dievčatá a častými príčinami, ktoré ich vedú k tomuto správaniu sú napr. predchádzajúce skúsenosti kamarátov a rodinných príslušníkov so sebapoškodzovaním, zneužívanie drog, depresia, anxieta, impulzivita a nízke sebavedomie. U chlapcov medzi častejšie príčiny patrí predchádzajúce suicidálne správanie kamarátov a rodinných príslušníkov, zneužívanie drog a nízke sebavedomie. Mladí ľudia sa často krátko nachádzajú v náročných rodinných pomeroch – rozvod rodičov, choroba v rodine, či boj rodičov cez deti, príp. boj o deti po rozvode, nedostatok financií. Aj tieto spomenuté situácie sa môžu stať spúšťačmi sebapoškodzujúceho správania.

Mladiství spočiatku dôkazy sebapoškodzovania na svojom tele dômyselne ukrývajú (pod dlhé rukávy trička, mikiny – aj v lete, pod dlhé nohavice). Rodičia, alebo pedagógovia by mali sústrediť svoju pozornosť na nevysvetliteľné rany na predlaktí, ramenách a nohách. Rezy majú často krátku podobu „lineárnych priamok“, paralelných umiestnených pri sebe, pripomínajú tzv. „rebrík“. Niektorí dospievajúci si „vyrezávajú“ písmená alebo slová. Signálom, že ide o zámerné sebapoškodzovanie môže byť aj to, že je to na ruke, ktorou dieťa nepíše. Niektoré rany vyzerajú skôr ako poškrabanie, nie porezanie. Po odhalení jaziev na tele, napr. zo strany rodičov si nachádzajú iné miesta na svojom tele, ktoré zvyčajne rodičia nekontrolujú, napr. vnútorná strana stehna, brucho, prsia a pod.

### **Ako zareagovať, keď zistíte, že sa dieťa sebapoškodzuje?**

- otvorene komunikovať s dieťaťom,
- dať najavo empatiu, (ktorá však neznamená úplnú akceptáciu, súhlas s jeho konaním).
- zachovať pokoj, nemali by reagovať hystericky, agresívne.
- pokúsiť sa zhodnotiť situáciu na základe priamych otázok,
- pokúsiť sa hľadať príčiny jeho konania.
- POZOR – deti s takýmito problémami majú tendenciu klamať, vyhovárať sa, že poranenie im spôsobilo domáce zviera, oškrekli sa na tréningu a pod.

Sebapoškodzujúci sa obávajú reakcie okolia a najmä rodičov. Dieťa so sebadeštruktívnym správaním nemôžeme odsudzovať. Snahou každého dospelého, ktorý s ním prichádza do styku, by malo byť vylúčenie rizika opakovania neadaptívneho správania. Je potrebné, aby sa rodičia, alebo jeho blízky o dieťa úprimne zaujímali. Taktiež je nevyhnutné, aby sa rodičia zamysleli nad tým, či oni sami nejakým spôsobom neprispievajú k záťažovej situácii, v ktorej sa dieťa nachádza.....uvedomiť si, nakoľko sú pre dieťa bezpečným prístavom.

### **Techniky na zvládanie emócií**

- Píšte si denník, všetky pocity, ktoré máte si popíšte, napíšte list pre niekoho, alebo niekomu, kde mu povieťe všetko čo potrebujete.....
- Vyventilujte svoj hnev – môžete sa vykričať, vyčmárať, vybehať, vyskákať
- Presmerujte pozornosť inde – pozrite si film, pustite hudbu, čítajte knihu, časopis
- Upokojte sa – pokúste sa pokojne dýchať od pľúc po brucho, dýchanie nech je pokojné, pomalé ( nie prehĺbené)
- Zlé myšlienky pošlite preč – predstavte si, že sú ako mrak, ktorý vietor odveje preč, alebo ako bublina ktorá praskne a zmizne...nedovoľte myšlienkam usadiť sa vo vašej mysli

Ako bolo vyššie uvedené, človek, ktorý sa sebapoškodzuje potrebuje pomoc, blízku osobu, ktorá bude pre neho bezpečná. Spomenutí boli hlavne rodičia, ale v niektorých prípadoch to nie je možné. Preto nápomocné môžu byť aj iné blízke osoby, napríklad pedagóg, vychovávateľ, ktorému dieťa dôveruje, či rovesník. Oni môžu byť tým prvým „schodíkom“ po ktorom sa mladistvý vyberie na cestu získania dôvery a následne liečenia. Ak získajú skúsenosť, že sa môžu so svojim problémom zdôveriť bude asi ľahšie pristúpiť aj k odborníkovi. V rámci tohto článku bolo snahou poukázať na „možné“ príčiny a hľadanie koreňov vedúcich k sebapoškodzovaniu, ale tých koreňov môže byť samozrejme viac. My sme sa zamerali na vzťahy a z nich prameniacu vzťahovú väzbu. Verím, že niektoré podnety, či myšlienky budú podnetné či už pre rodičov, pomáhajúce profesie, alebo tých, ktorých sa táto problematika dotýka.

**Použitá literatúra:** K.Hoffman, G.Cooper, B.Powell ,2018

**Internetový zdroj** <https://cPPPapbyTca.sk/article/show/102>

<https://ipcko.sk/pomoc-pri-sebapokodzovani-existuje/>