

Záměrné sebepoškození



PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

„Napětí ve mně roste, sílí a já mám pocit, že za chvíli musím explodovat. Když se říznu, všechno to zmizí. Cítím, jak všechno to špatné se ze mě odplavuje... cítím úlevu... na chvíli... Člověk je jak na horské dráze, která se točí stále dokola...“

Co je to záměrné sebepoškození?

Záměrné sebepoškození je definováno jako **přímá a záměrná destrukce nebo poškození vlastních tělesných tkání bez záměru spáchat sebevraždu.**

Jedná se o velice závažný a nebezpečný problém. V dospělé populaci se vyskytuje u cca 4% lidí, přičemž nejčastější věk začátku sebepoškození je v době adolescence.

Nejčastější způsoby sebepoškození:

- řezání (břitvou, nožem nebo jinými ostrými předměty),
- škrábání, propichování nebo štípání,
- sebetlučení,
- popálení a opaření,
- trhání vlasů,
- kousání se,
- polykání nejdých předmětů

Proč se lidé sebepoškozují?

Lidé, kteří se sebepoškozují, mají potíže vyrovnat se se svými emocemi. Zjednodušeně by se dalo říci, že se jim emoce natolik nakupí, a oni si s tímto objemem neví rady. Jediný možný způsob, jak emoce vyventilovat, je pro ně pak právě sebepoškození – potřebují nával emocí dostat pryč. Způsobují si bolest, protože to vnímají jako jediný způsob, jak se uvolnit, vrátit se do reality, získat kontrolu nebo vyjádřit to, co slovy nelze. Za těmito činy mohou být pocity smutku, deprese, pocit viny, hněv, nenávisť, strach, úzkost, osamělost, hanba nebo nízké sebevědomí.

Ukazuje se také, že někteří z těchto lidí, zažili ve svém životě mnoho bolesti – úzkosti, zneužití, týrání, ztráta někoho blízkého a další. Nicméně to ale neznamená, že člověk, který se sebepoškozuje, byl vždy týraný a zneužívaný.

„I když nelze změnit situace, které se už staly, můžeme pracovat na lepším pochopení těch současných a snažit se je vyřešit.“



„Život v rovnováze...“

Jak zvládnout záměrné sebepoškozování?

Pokud jste se rozhodli zastavit sebepoškozování, už jenom toto rozhodnutí je velmi odvážné! A je dobře, že se do toho chcete pustit! Existuje několik způsobů. Všechny uvedené techniky jsou velmi užitečné a dají se využít i jako doplněk probíhající terapie u odborníka, která je vhodnou formou pomoci, pokud potřebujete někoho, kdo by vám v tomto nelehkém boji pomohl.

Mějte také na paměti, že možná se nepodaří sebepoškozování zastavit ihned. Možná budete muset vyzkoušet několik způsobů, než najdete ten svůj. Také se může stát, že na nějakou dobu své nutkání provést sebepoškození překonáte, ale po určitém čase nebo po nějaké velmi vypjaté situaci se k němu znovu vrátíte. Pokud se tak stane, nevzdávejte to – to je prostě součástí procesu!

☞ **Vedťe si deník**

Je možné, že se kolem vás dějí věci tak rychle, že si nestíháte ani uvědomit, co vás vede k tomu, abyste se sebepoškozovali. Zkuste se zastavit. Vymezte si čas – cca 20-30 min (nejlépe odpoledne nebo k večeru, ale ne těsně před spaním). Zapište si, co všechno se během dne událo. A pokud jste se ten den sebepoškodili, zapište si pokaždé, co se dělo před, během a poté, co jste to udělali. Co se dělo? S kým a kde jste byli? Co vám běželo hlavou – jaké jste měli myšlenky? Zaměřte se i na vaše tělesné pocity – jak vám bylo? Bušilo vám srdce, třáslí jste se? Pokud si vše budete pečlivě zapisovat, můžete ze svých zápisků časem vysledovat, co je spouštěčem vašeho sebepoškozování (může to být cokoli – lidi, situace, výročí, určitá fáze dne, fyzické pocity nebo určité myšlenky) a identifikovat tak vaše „nutkání“, které předchází samotnému sebepoškozování a které je důležitou součástí procesu jeho zvládnutí.

☞ **Odvraťte pozornost od nutkání**

Odvedení pozornosti v momentu nutkání, je další možností, jak zvládnout sebepoškozování. Snažte se najít nějaký způsob, kterým budete moci vyjádřit své pocity (vybijte se na polštáři, pište si, co vám běží hlavou, vykřičte se, zacvičte si, zatancujte si, roztrhejte noviny, zabalte se do deky, běžte se projít do přírody, pusťte si svou oblíbenou hudbu, řekněte někomu blízkému, jak se cítíte, zhluboka dýchejte, proveďte progresivní svalovou relaxaci, dejte si sprchu, vezměte si do ruky kostky ledu, místo pořezání se pokreslete fixou, snězte něco s výraznou chutí apod.). Postupně ze svého deníku vypište všechny situace, ve kterých si záměrně ubližujete. K tomuto seznamu si můžete vyváženě napsat, co vše můžete dělat, pokud máte nutkání sebepoškodit se. Tento seznam můžete vytvářet postupně, měnit jej. Důležité je, aby vám uvedené činnosti byly co nejvíce blízké.

☞ **Oddalte sebepoškozování**

Pokud cítíte nutkání ublížit si, stanovte si dobu, po kterou tento čin oddálíte (pro začátek např. 1, 2, 5 nebo 10 min, později hodinu a více...). Pokud se vám daří sebepoškození oddálit, prodlužujte čas, co nejvíce to jde. Může se stát, že se vám to bude dařit, ale po čase si znovu začnete ubližovat. Důležité ale je, že už víte, že sebepoškození jde oddálit a že ho můžete mít pod kontrolou. Vy to dokážete!

☞ **Promluvte si sám se sebou**

V momentě, kdy cítíte potřebu provést sebepoškození, zaměřte se na sebe, na přítomnost, co se právě děje – jaké máte myšlenky a pocity. Např.: „Cítím, že si potřebuji ublížit, protože mě nikdo nemá rád.“ – zkuste nahradit tyto myšlenky na větu typu: „I když jsem smutný a osamělý, nechci si ubližovat, chci najít nějaký jiný způsob, jak tyto pocity vyjádřit.“ Zaměřte se opět na své záznamy v deníku na myšlenky, které se nejčastěji objevují, když si ubližujete. Jsou tyto myšlenky, vaše přesvědčení, opravdu pravdivé? Jak by vám bylo, kdybyste je dokázali změnit nebo alespoň nechat jít? Jak by vám bylo bez nich? Pokud jsou pro vás tyto otázky těžké, požádejte o pomoc dobrého přítele, někoho z rodiny nebo terapeuta.

☞ **Co se mi na sobě líbí**

I když se vám zdá, že je poslední dobou velmi těžké, zamyslet se nad tím, co se vám na vás líbí, zkuste to. Každý týden si vymezte čas, kdy si zapíšete, co vše se vám na vás líbí, s čím jste spokojeni, co se vám podařilo – mohou to být jen maličkosti. Může vám to pomoci přesunout vaši pozornost od negativních pocitů k těm pozitivním a postupně budovat i lepší náhled na sebe sama.

☞ **Pečujte o sebe**

Snažte se pravidelně věnovat nějaké fyzické aktivitě (snižuje to stres). Jezte pravidelně vyváženou stravu. Ujistěte se, že máte dostatek spánku. Věnujte se aktivitám, které vám pomohou s vyjadřováním svých pocitů (kreslení, psaní příběhů, písní, básní, vedení blogu, apod.). Snažte se pro každý týden vymyslet předem nějakou aktivitu, která vás baví a budete se na ní těšit (jít na výlet, setkání s přáteli atd.).

☞ **Řekněte si o pomoc**

Řada lidí se bojí požádat o pomoc, brání jim v tom stud, strach a řada dalších pocitů. Ale vyhledání pomoci je velký krok, který se velmi cení. Nikde není psáno, že to musíte zvládnout sami. Každý se někdy dostane do situace, kdy potřebuje pomoc. Řekněte si o ní! Požádejte o pomoc někoho blízkého nebo odborníka. Můžete si také vytvořit seznam lidí, organizací, webových stránek, které by pro vás byly užitečné. Tento seznam vám bude připomínat, že nejste sami, a kde můžete získat pomoc.