„Řezání, pálení, trhání vlasů“ – v Česku se sebepoškozuje až 17 % teenagerů. Prvním krokem na cestě z krize je bezpečný rozhovor

1.4.2025 - Martin Svoboda | Člověk v tísni

Odborníci odhadují, že se sebepoškozováním má zkušenost až 17 procent dospívajících. S případy sebepoškozování se i pracovníci Člověka v tísni setkávají mimo jiné stále častěji během supervizních setkání s učiteli i asistenty pedagoga.

Učitelé a rodiče se často potýkají s dilematem, jak na takovou situaci reagovat. Jedním ze základních nástrojů, který můžete jako dospělý využít, je bezpečný rozhovor. První rozhovor s dospívajícím by měl být veden s empatií, bez odsuzování a dramatizace, klíčem je aktivní naslouchání, posilování sebeuvědomění a nabídnutí odborné pomoci.

Sebepoškozování představuje závažnou patologii a zahrnuje různé formy ubližování, které je namířeno proti vlastnímu tělu. Dochází k vědomému, záměrnému, mnohdy opakovanému zraňování sama sebe, k porušení tělesné integrity, bez sledování záměru k suicidálnímu jednání. Sebepoškozování je nezdravá strategie pro zvládání stresu a náročných emocí. V první chvíli skutečně přinese úlevu, ale časem se dostaví mnohem více psychických obtíží, než jaké člověk měl.

Co dělat, když zjistíte, že se někdo z vašich žáků sebepoškozuje

Když jako vyučující zjistíte, že se někdo z vašich studentů sebepoškozuje, měli byste se v bezpečném rozhovoru s nimi soustředit na následující:

- Posilujte jejich pozitivní sebehodnocení: dospívající, který se sebepoškozuje, má často negativní myšlenky o sobě samém. Nevěří si, že se se složitými situacemi vyrovná. Zaměřte se na pozitivní sebeobraz – zmiňujte jeho silné stránky a to, co se mu povedlo.
- Vyslechněte jejich obavy, že se vnímají jako zátěž pro ostatní nebo že mají pocity viny: v dospívajícím, který se sebepoškozuje, se míchají nejrůznější emoce – zlost, strach, pocity viny, úzkost z případné reakce okolí. Vyslechněte je a vyjádřete pro jejich pocity pochopení.

Situace může být o to komplikovanější, pokud tušíte, že např. reakce rodičů může opravdu být nevhodná. V takové chvíli vám může pomoci připomenout si, v jaké roli jste.

Jako pedagogický pracovník máte povinnost rodiče o situaci informovat bez ohledu na osobní hodnocení situace. S tímto vědomím pak o tom otevřeně s dítětem mluvte: „Já to slyším a rozumím tvým obavám, ale zároveň mám povinnost to sdělit, společně naplánujeme, jak to uděláme, aby to pro tebe bylo co nejméně náročné.“

Pro rodiče je zjištění o sebepoškozování často velký šok

Zpráva o sebepoškozování dítěte je pro rodiče většinou šok, který je chrání před obrovským strachem. Reakce rodičů mohou být různorodé – od popření a bagatelizace až po paniku či snahu o okamžitou hospitalizaci. Pro pedagoga je důležité nebrat si emoční reakce rodičů osobně a být jim jako pedagog v těžké situaci oporou.

Důležité je, aby rodiče odcházeli s tím, že je vyučující nesoudí jako selhávající rodiče a že jejich dítě

vidí jako někoho, kdo si zaslouží pomoc a chce mu ji rozhodně poskytnout.

Pokud se necítíte být kompetentní v rozhovoru s rodiči pokračovat, můžete požádat školní poradenské pracoviště, aby případ převzalo.

Jaké mohou být reakce rodičů a jak se na ně připravit:

- Tohle jí/mu okamžitě zatrhnu

Jak můžete nejlépe odpovědět: *„Rozumíme, že se bojíte, my se bojíme také, ale to vydržíme, promyslíme to a uděláme, co můžeme. Andrea se snaží spolupracovat. Se zákazy nejsou u sebepoškozování dobré zkušenosti. Společně uděláme vše pro to, aby Andrea se sebepoškozováním přestala.*"

- To je jenom věc školy, doma je v pohodě, tam nic takového nedělá

Jak můžete nejlépe odpovědět: *„To je dobře, že Andrea má stabilní zázemí. Tím lépe nám můžete pomoci řešit, aby se to ve škole nedělo.“*

- No to je šílený, okamžitě ji/ho nechám hospitalizovat

Jak můžete nejlépe odpovědět: *„Rozumíme, že to je velký šok. Situace naštěstí zatím není tak vážná. Společně včas uděláme všechno pro to, aby k tomu nemuselo dojít.“*

Zákazy nepomáhají, klíčem je dlouhodobá strategie

Je nereálné sebepoškozujícího žádat, aby okamžitě přestal – jeho psychický stav se tím pouze zhorší. Dobrou cestou je naopak hledat způsoby, jak psychický tlak snižovat a zmírňovat nutkání ublížit si, a připravit si dlouhodobější plán podpory.

- Učím se identifikovat spouštěče – jak poznám, že se blíží okamžik, kdy budu cítit nutkání se sebepoškozováním začít.
- Hledám vhodnější strategie uvolnění – když začnu psychický tlak uvolňovat včas, stačí jemnější technika (viz odkláněcí techniky dále).
- Hledám bezpečné prostředí a podporu při napětí – na koho se můžu obrátit, když to na mě jde.
- Nenosím u sebe nebezpečné předměty.
- Naučím se techniky odklánění – viz níže.

Jak fungují odkláněcí techniky

Odkláněcí techniky mohou pomoci dospívajícím najít zdravější způsoby, jak se vyrovnat s emocionální bolestí a stresem.

Zde shrnujeme ty základní, další najdete v našem online kurzu Sebepoškozování – příběh Andrey, v článku Linky bezpečí a na webu projektu O sebe.

- Důležitá je poloha těla – doporučujeme stabilní posed, který dává oporu a nabízí možnost lépe dýchat.
- Práce s dechem (např. zaměření se na výdech ústy, počítat doby nádechu a delšího výdechu, dýchání „do čtverce“, ve smyslu nádech-zádrž-výdech-zádrž apod.).
- Zaměřit pozornost na něco jiného (počítání pozpátku, odříkání abecedy pozpátku, co vidím kolem sebe – barvy, tvary apod.).
- Práce s napětím v těle (uvolňování a svírání pěsti na 4 doby, tlačení dlaní proti sobě, zatnout

všechny svaly v těle na 4 doby apod.).
- Pokud se v těle objeví třes – je to zdravý signál, že se tělo vyrovnává se stresem, s napětím. Proto je dobré třes podpořit – vyzkoušet (skákat, třepat rukama jako by měl člověk mokré ruce – vždy jen 4x, aby to měl pod kontrolou).

- Změnit prostředí nebo zajít za někým, někomu zavolat (kamarád/ka, rodiče, Linka bezpečí apod.).
- Rituál sebepéče (mazání krému, voňavá koupel…).
- Využít smysly – kousnout do citronu nebo vložit do úst rozinku a vnímat chuť ovoce v ústech.
- Tančit, zpívat, malovat
- Sport – z výzkumů plyne, že např. pravidelné cvičení jógy přispívá ke spokojenosti, a tím i k lepšímu zvládání stresových situací.

Důležité je také brát ohled na potřeby žáka či žákyně ve škole. Výuku je možno upravit tak, aby se ve škole cítili komfortně, a to jak fyzicky, tak psychicky, např.:

- úkoly a termíny lze plánovat flexibilně a individuálně
- lze upravit způsob hodnocení
- lze omezit tlak na výkon
- lze při výuce postupovat citlivě
- lze vytvářet podpůrné a bezpečné prostředí ve třídě
- lze spolupracovat s rodiči a odborníky

https://www.clovekvtisni.cz/rezani-paleni-trhani-vlasu-v-cesku-se-sebeposkozuje-az-17-teenageru-prvnim-krokem-na-ceste-z-krize-je-bezpecny-rozhovor-12478gp