

Sebepoškozování: Jak nabídnout bezpečí a podporu

Autorky: Stela Ožanová, Karolína Trubáková, Sára Selingerová, Lucie Rampouchová,

Proč příručka vznikla?

Příručka vznikla s cílem pomoci lidem mluvit o sebepoškozování otevřeně, citlivě a bez odsuzování. Naučíš se zde praktické rady a tipy, jak reagovat a pomoci blízkému člověku v nouzi.

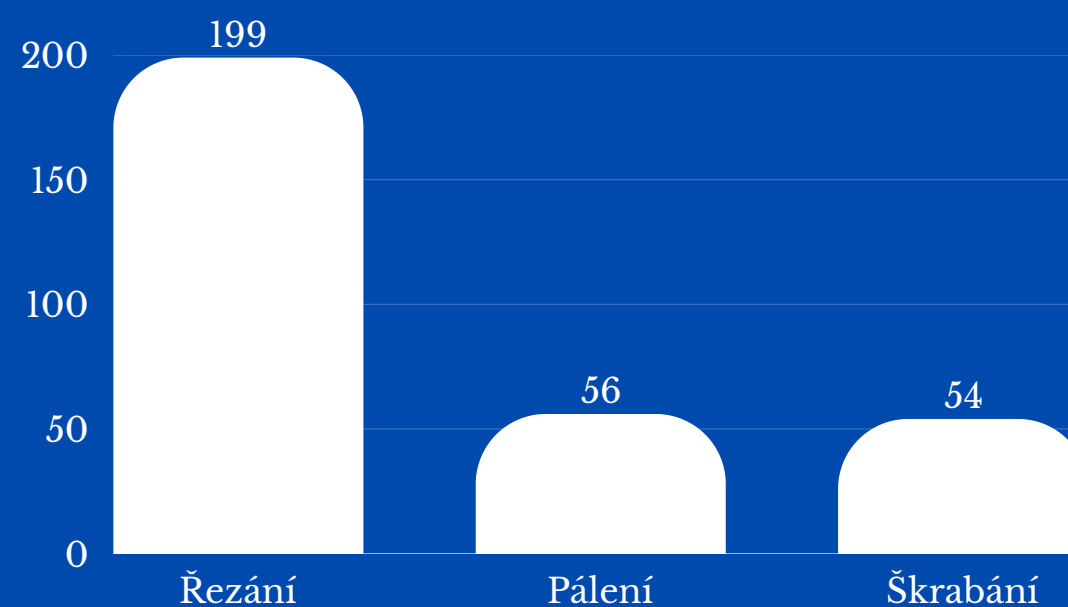
Příručka vznikla v rámci vzdělávacího projektu Ambassador a zdůrazňujeme, že se nejedná o práci odborníků.



Co je to sebepoškozování?

Sebepoškozování je záměrné ubližování si sobě samému, jako způsob vyrovnávání se s intenzivní psychickou bolestí, napětím nebo jinými náročnými emocemi. [1]

Nejčastější typy sebeškzování



Výzkum proběhl v rámci projektu Ambassador formou dotazníku, který vyplnilo 266 respondentů

Techniky, co můžou pomoci

Není reálné chtít po člověku, který se sebepoškozuje, aby s tím hned přestal. Lepší je naopak hledat způsoby, které mu pomohou snižovat nutkání si ublížit. [2]

Technika s gumičkou

Nasad' si gumičku kolem zápěstí. Když pocítíš nutkání si ublížit, jemně za ni zatáhni a pusť ji. Malé štípnutí může pomoci uvolnit napětí.

Technika motýlího objetí

Založ ruce na hrudi, spoj palce a střídavě jemně poklepávej na hrudník.

Technika s ledem

Drž chvíli kostku ledu v ruce. Silný chlad může odvést pozornost od nutkání si ublížit.



Jak vést rozhovor?

Při rozhovoru je důležité navázat kontakt citlivě. Zvolte vhodné prostředí, které je klidné, tiché a bezpečné. Zaměřte se na to nabídnout pomoc, nespěchat a netlačit na ni, pokud komunikovat nechce. Například: „*Všiml jsem si, že jsi poslední dobou více uzavřený do sebe. Děje se něco? Chceš si se mnou o tom popovídat?*“ nebo „*Když by sis to rozmyslel a chtěl si promluvit, jsem tu pro tebe.*“ [3]

Pokud za vámi osoba přijde sama, je klíčové ukázat podporu a otevřenost. Buďte také připraveni na možné silné návaly emocí (pláč, vztek, pocity viny). V průběhu rozhovoru si všímejte také změn v neverbální komunikaci a případně se doptávejte, zda-li chce osoba v konverzaci pokračovat. Můžete říct například: „*Jsem rád, že jsi za mnou přišel. O čem si chceš promluvit?*“ nebo „*Můžeš mi říct vše, co považuješ za důležité, abych věděl.*“ [3]

Další příklady typických vět: „*Jak dlouho se takto cítíš?*“ nebo „*Co bys nyní potřeboval, aby nastalo?*“ nebo „*Je v pořádku, že se takto cítíš. Jsem tady pro tebe.*“ [3]

Odborná pomoc

Sebepoškozování je náročné a složité téma, a je úplně v pořádku, když nevíte jak se s ním sami vypořádat. I pokud máte pocit, že víte, jak problém s jedincem vyřešit sami, nedoporučujeme za každou cenu brát věci do vlastních rukou a raději vyhledat odbornou pomoc. Obrátte se na lidi, kteří jsou odborně proškoleni k tomu, aby tyto problémy dokázali řešit a dané osobě pomoci. Zkuste se osoby zeptat, zda-li ví na koho se obrátit, a případně jí ukázat, kde pomoc hledat. Využít můžete například **Linku bezpečí (tel.: 116 111)** nebo **Linku první psychické pomoci (tel.: 116 123)**.

Reference:

1. Linka bezpečí. Sebepoškozování. Rok vydání neuveden. Dostupné online: <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani> [cit. 2026-03-05]
2. Člověk v tísni. Sebepoškozování u teenagerů: Návod, jak jim pomoci. Publikováno 1.4.2025. Dostupné online: <https://www.clovekvtisni.cz/sebepozkovani-u-teenageru-navod-pro-rodice-ucitele-12478gp> [cit. 2026-03-05]
3. KOSEK, Martin. Krizově intervenční rozhovor. Online. 2013. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/>. [cit. 2026-03-05].

