

# Sebepoškozování je „nakažlivé“ a týká se už i osmiletých dětí. Zákazy nefungují, říká terapeutka



ADÉLA KARÁSKOVÁ SKOUPÁ



Odebírat e-mailem



Lenka Ottová působí roky na Lince bezpečí a sleduje na ní velký nárůst tématu sebepoškozování. Foto: Adam Hecl, Deník N

**Terapeuti mluví o epidemii. Lidí, kteří se poškozují, přibývá. Hlavně mezi dětmi a mladými. Na Lince bezpečí se jen za letošní první půlrok tohoto tématu týkalo přes 2300 hovorů, což je podobně jako za celý rok 2022. Terapeutka Lenka Ottová v rozhovoru vysvětluje, co stojí za nárůstem i jak lidem pomoci.**

**Dlouhodobě pracujete na krizových linkách, kam se na vás obrací lidé s psychickými problémy a jejich blízcí. Jaká je v poslední době vaše pracovní zkušenost se sebepoškozováním?**

Nárůst je markantní, zvláště hodně s tím zahýbala covidová doba. Když jsme na lince bezpečí, určené pro děti a mladé studující dospělé do 26 let, začínali, sebepoškozování bylo pouze jedno z témat, které se občas objevilo. V dnešní době převládají psychické problémy jako sebepoškozování, úzkosti, depresivní stavy a poruchy příjmu potravy.

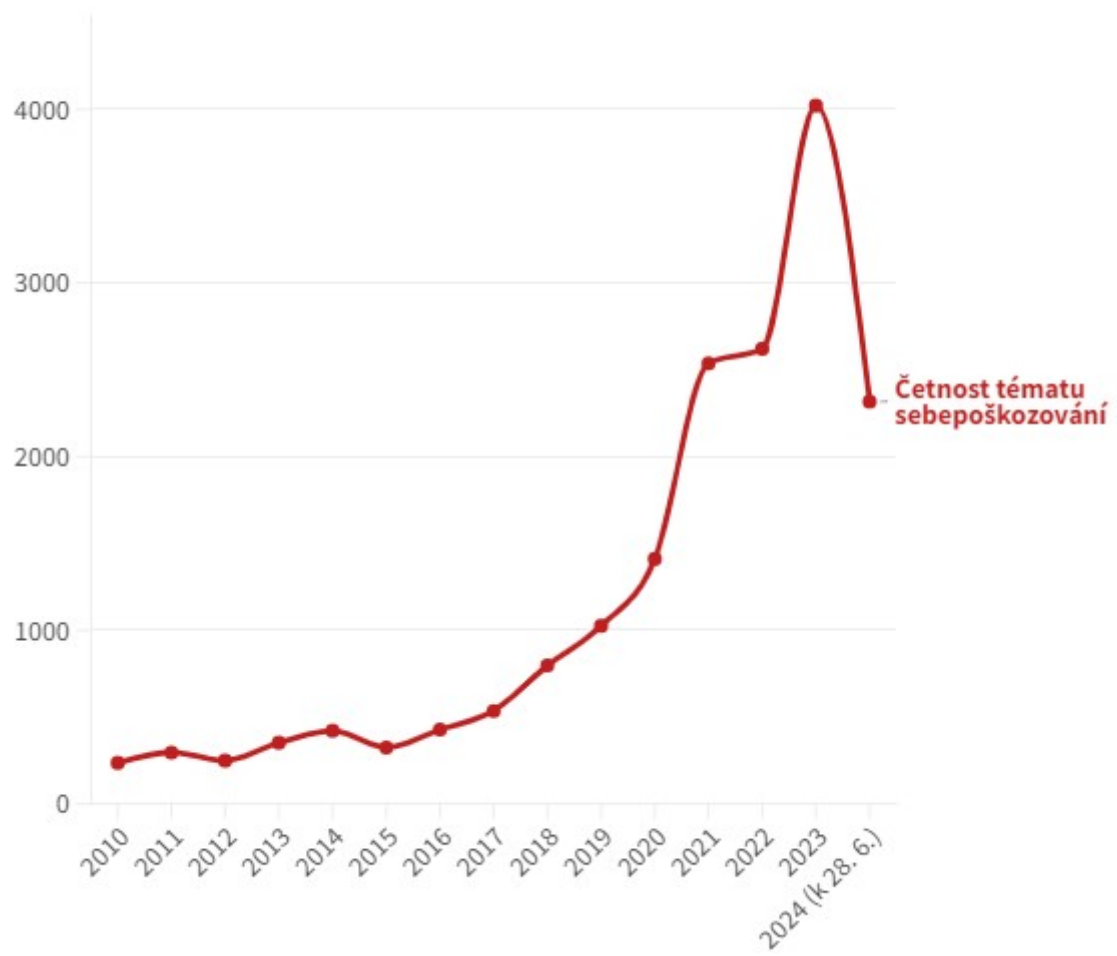
Pracuji také na lince určené rodičům nebo učitelům, kam volají s tím, že se dítě zase poškozuje a oni vůbec nevědí, jak to řešit a co si s tím počít.

**Jak vysoký je nárůst?**

Mezi terapeuty o něm soukromě mluvíme jako o epidemii. Děti se pravděpodobně během pandemie hodně izolovaly, nenaučily se emoce vyjádřit nějak jinak; ve chvíli, kdy se vrátily do společnosti, najednou zjistily, že potřebují emoce uvolnit, a neměly žádné mechanismy. Takže sáhly po sebepoškozování.

Nelibé emoce jako smutek nebo vztek děti berou jako něco nežádoucího a rychle od nich chtějí pryč. Přitom jsou přirozené a v životě mají svoje místo – pomáhá s emocí takzvaně pobýt, nechat ji projít, ventilovat zdravým způsobem.

## Vývoj četnosti tématu sebepoškození na Lince bezpečí



## **Takže nárůst případů, kdy se děti poškozuji, souvisí přímo s pandemií?**

Gradace ano. Máme několik teorií, ale podhoubí rostlo už před pandemií. Obecně nárůst psychických problémů podle výzkumů nastal už před covidem a domníváme se, že souvisí s rozvojem sociálních sítí.

## **Jaké jsou ty další teorie, co stojí za nárůstem sebepoškození?**

Třeba že děti nikdo neučí odventilovat emoce jinak. Na školách jsou sice různé preventivní programy, ale ani dospělí si často nevědí rady. Takže se děti ani nemají kde naučit vnímat své emoce.

Vůbec nevědí, co se s nimi děje a jak si pomoci. Neumí ten pocit ani pojmenovat, a tak sáhnou po úlevě, protože sebepoškození bohužel opravdu může fungovat jako krátkodobá úleva.

## **Jak si máme představit běžný hovor na krizové lince, který se týká takových problémů?**

Většinou to jsou hovory dospívajících, kdy ani není tématem sebepoškození. Řeší třeba, že jim není dobře, cítí v životě dlouhodobou prázdnotu. To je teď hodně časté. Nevidí smysl života, mají spoustu hezkých zážitků, ale nemají z nich radost.

Nebo mají problémy doma, ve škole, s kamarády, rozchody a chtějí o tom mluvit. A když se jich zeptáme: „Co ti pomáhá to zvládat?“, řeknou: „No, víte, já se řežu.“ Takže to berou jako standardní mechanismus, který jim pomáhá.

## **Víme, kolik lidí v Česku se zhruba poškozuje?**

To určitě nevíme. Myslím si, že vidíme špičku ledovce. Vidíme případy, na které se přijde, ale spousta dětí to dělá tak skrytě, že to rodiče nemají šanci zjistit.

## **A váš odhad?**

Ohledně sebepoškozování školím pedagogy nebo sociální pracovníky i psychology a v některých případech to jsou tři, čtyři nebo i více dětí ze třídy. Jinde zase řeknou, že se s tím nesetkali vůbec. Hodně časté to je v dětských domovech, v diagnostických ústavech. Tam není tolik času a zaměstnanců, aby se mohli věnovat každému dítěti zvlášť, takže volání o pomoc a po pozornosti může být opravdu silné.

Rodiče kvůli sebepoškozování svého dítěte často prožívají obrovské pocity viny. Kdybych tohle jako rodič zjistila, určitě bych pro sebe také vyhledala odbornou pomoc. Rozhodně to nemusí být vina rodičů. Může se to stát, i když rodič neudělal nic špatně.

## **Pozorujete kromě nárůstu případů i něco dalšího, co je v této oblasti nové nebo překvapivé?**

S tím, jak se téma víc dostává do povědomí, naštěstí padly některé až ostrakizující názory, že když se někdo sebepoškozuje, je emo, přecitlivělý, labilní holka... Hodně lidí už ví, že se poškozuji také kluci i někteří dospělí lidé. Že to mohou být velice inteligentní lidé, že mají jen nějakou hlubokou vnitřní bolest.

## Úleva a pak pocity viny

**Jak byste člověku, který se sebepoškozováním nemá žádnou zkušenost, vysvětlila, jak ho poznat? Kde končí nějaká chvilková slabost nebo nerozvážnost a kde začíná tendence se poškozovat?**

Sebepoškozování je závislostní chování. Něco jiného je zaexperimentovat si, jednou se zkusit popálit cigaretou nebo říznout. Ve chvíli, kdy je to opakované a kdy nastoupí závislostní cyklus, je to nebezpečné.

Spustí se například nervozita, objeví se spouštěč, nervozita narůstá, člověk začne bažit po tom si ublížit, jako někdo touží po sklenice alkoholu nebo po cigaretě. Potom následuje veliký vnitřní boj si neublížit. Člověk ho prohraje, protože je na to sám. Poškodí se a vyplaví se koktejl chemických látek v mozku. Všechno to, co nám udělá dobře. Mozek to totiž vyhodnotí tak, že musí opečovat zraněné tělo.

Člověku se uleví, ale okamžitě přijdou pocity viny. A při další příležitosti, kdy dojde ke spouštěči, se kolečko roztočí znova. Typická závislost.

## **V tomto případě už je to opravdu nebezpečné?**

Ano. Mám hodně klientů v terapeutické praxi, kteří začínali tím, že po sobě škrabkali. Potom už vám ale nepomůže se jen poškrábat, už se musíte například říznout. A už ne jednou týdně, ale několikrát. A pak už ani nevíte, proč to děláte. Už tam třeba ten spouštěč ani nevidíte. Prostě toužíte po samotné bolesti, protože přináší úlevu.

## **Často se mluví o řezání, ale sebepoškozování má asi více podob.**

Ano. Je to opravdu široká škála – kromě řezání je to pálení se cigaretou, trhání si vlasů nebo polykání prášků tak, abych se nezabil a aby mi bylo hodně špatně.

## **Člověk si dokáže představit závislost na alkoholu: když je mi špatně, sáhnu po lahvi. U sebepoškozování jsem tedy závislý na tom, že když se říznu nebo popálím, vyplavím si nějaké emoce?**

Na to jsou dvě teorie: Jedna mluví o tom, že když se zraníte, mozek vyplaví chemický koktejl látek, aby vám nebylo tak zle. Serotonin, endorfiny... To může u člověka, který má těchto látek málo, způsobit úlevu.

Druhá teorie je závislost na tom, že ze sebe vyplavuji něco, co mě trápí uvnitř. Což se netýká ani tak chemických látek, jako spíš návyku.

Klienti mi třeba líčí, že celý den myslí na to, jak přijdou domů, vyndají žiletku, sednou si, říznou se, uvolní se, odteče všechno to špatné a jim bude dobře. Takže závislost na rituálu, na prožitku i na bolesti.

## Víme, co k sebepoškozování vede?

Když jsme se o tom s dospívajícími nebo dětmi bavili dříve, sledovali jsme často kořeny, jako je nefunkční rodina, pohlavní zneužívání nebo šikana.

Ale v současné době to tak zdaleka není. Mladí lidé popisují velice často pocity prázdnoty a smysl existence někde v nedohlednu: Má cenu vůbec chodit do školy? Má cenu žít? Má cenu zakládat rodinu? Nechci být jako moji rodiče, nevidím v tom smysl.

Také sledujeme velké stavy úzkosti – ta je opravdu nebezpečná v tom, že je to strach z něčeho nedefinovatelného, což vzbuzuje velkou hrůzu. Často si jsou nejistí, mají velice nízké sebevědomí, nemají schopnosti vytvářet si sociální vazby.

Sebepoškozování souvisí i s tím, že frustrace vzbuzuje vztek. A vztek je tabu. Na někoho zakřičet? Tak to jsem špatný člověk. Holky se nezlobí, holky nesmí křičet. Holky ale v sobě mají také vztek a je to úplně přirozená věc. A tak radši, než bych zakřičela, ublížím sobě a budu hodná holka. Nebo klišé, že kluci nebrečí – to je také něco, co strašně škodí.



**Hovořili jsme se dvěma muži, kteří o sobě mluví tak, že jsou nespolečenští, spíš outsideri. Jeden z nich má za sebou vyloženě traumatické dětství, domácí násilí, alkoholismus rodičů, dospívání v dětském domově. K poškozování ho pak dovedla, jak říká, přítelkynina smrt. Slýcháte často podobné příběhy? Je to ve spojení se sebepoškozováním standardní?**

To úplně není. Rodiče mi do praxe přivádějí například šestnáctileté sedmnáctileté holky. Ony žijí relativně spokojeným životem, vůbec nejsou outsideri, ale vnímají se tak. Mají třeba i koníčky, ale už je nenaplňují.

Mám i klienty, zvláště ty starší, u kterých sebepoškozování pokračuje, a často tvrdí: „Já měl hezké dětství, táta mě vždycky hrozně srovnal, a proto je ze mě takový fajn člověk.“ A když se bavíme o tom, jak to srovnání vypadalo, dozvíme se, že byl týraný. Facky, ponižování, ubližování, zesměšňování.

Společný jmenovatel u původu v dětství bývá, že rodiče dětem říkali, jak se mají cítit. Neuznávali jejich emoce, říkali jim: „Takhle to necítíš, ty jsi zlý kluk, a proto tohle děláš.“ Ale ten zlý kluk byl třeba naprosto lítostivý a nešťastný. Takže znejistěl ohledně vlastních emocí.

Tento obrovský vnitřní chaos je potřeba dostat ven. A když mě nikdo neučil dostat ho ven jinak, pomůže sebepoškození.

**Muž z našeho příběhu mluvil o tom, že když se kolem svých patnácti let začal řezat, ulevilo se mu – spolu s krví odtékaly problémy. Je toto častý popis?**

Je. Máme čtyři okruhy: lidé ze sebe buď potřebují něco dostat, nebo naopak potřebují cítit, že žijí – živému teče krev, živý cítí bolest.

Potom jsou to stavy, kdy máte miliony myšlenek a nemůžete je vypnout, takže to zastavíte tím, že si ublížíte.

A pak to jsou hluboké pocity smutku a beznaděje, které neumíte pustit ven. Ti lidé o sebe neumí pečovat jinak, než že si napřed ublíží a potom se opečují, omyjí si zranění, zalepí.

**Mluvili jsme také s mužem, který má diagnostikovanou depresi, odmala pociťuje úzkosti. S odborníky je začal řešit až na vysoké škole. Je podmínkou sebepoškozování úzkostná nebo depresivní diagnóza?**

Určitě není. Mám hodně klientů, kteří pociťují obrovský vztek a chtěli by někomu ublížit. Potřebují agresi pustit ven, tak ublíží sobě. To je také takový velký balíček, kdy neumí ovládat svoje impulzy.

Neumět ale neznamená, že by byli hloupí nebo něco nezvládali. To znamená, že je to nikdo neučil udělat líp.

Pak jsou klienti-perfekcionisté, které rodiče naopak hrozně opečovávají a vedou. Ty děti jsou takový projekt rodičů. Nároky ale mají tak vysoké, že jim nelze dostát. Kdyby na nás v práci někdo vyvíjel obrovský tlak, také si s tím těžko poradíme. V dospívání to vede k tomu, že mám samé jedničky, mám milion kroužků, jsem hvězda třídy, ale když už nemohu, řeším to tak, že si ublížím.

**Nakolik je sebepoškozování problémem právě dospívajících dívek, jak máme asi často ve svých představách? Jak časté je, že se sebepoškozování objeví třeba až u lidí kolem třicítky a starších?**

Věkové rozložení se posunulo i směrem dolů. Máme už osmileté děti, chlapce i holky, kteří se sebepoškozují. To dřív nebývalo. I sebevražedné tendence jdou do nižších věkových kategorií. To je hodně alarmující jev.

Potom samozřejmě puberta standardně vede k rozkolísání, emoční nestabilitě. To je velmi časté období, kdy se se sebepoškozováním setkáváme. Pokud se neřeší, může to přetrvat dál. Pokud se člověk poškozuje v dospělosti, možná bych zapátrala, jestli už v minulosti nedělal něco, co mu škodilo.

Protože v případě, že je nám špatně, se často vracíme k podobným strategiím. Na seminářích se ptáme účastníků: „A čím si škodíte vy?“ Jsou tam psychologové, učitelé... Každý něco vymyslíme: málo spíme, pijeme moc kávy, nesportujeme a podobně.

Sebepoškozování často přetrvává do dospělosti třeba v případě emočně nestabilní poruchy, když se s tím terapeuticky nepracuje.

**Jak pestrá je tedy škála projevů? Jsou i maminky, které si doma tajně ubližují, senioři, úplně malé děti?**

Typické sebepoškozování, kdy poškozují svoje tělo za účelem navození vnitřní stability, ventilace emocí, a ne se záměrem se zabít, opravdu bývá spíš v období dospívání.

Ale samozřejmě že se sebepoškozuje svým způsobem maminka doma, když vytáhne z kabelky Lexaurin a zapije ho skleničkou vína. Co je to jiného než nějaká jiná forma sebepoškozování? V tu chvíli si také určitě neprospívá. A když dítě toto ví a vidí, že sami rodiče svoje impulzy neumí ventilovat dobrou cestou, může k tomu sklouznout snadněji.

Určitě není dobré dětem říkat: „Nepoškozujte se.“ Spíš je dobré s nimi probírat strategie: „Co děláte, když vám není dobře? Co vám funguje a neškodí?“ Protože sebepoškozování sice funguje, ale ve výsledku vždycky uškodí.

## **Nakolik se lidé stydí za to, že se poškozují?**

Určitě je to stigma. Někteří lidé to berou tak, že se poškozují slaboši, že je to manipulace, že chtějí pozornost. Ale chtít pozornost není manipulace. Když chci pozornost tak zoufale, že už si ublížím, zřejmě mi opravdu velice chybí.

Zároveň je sebepoškození „nakažlivé“. Když se ve třídě začne poškozovat jeden člověk, je možné, že se přidají i ti, které by to nenapadlo. Lidé se sdružují na Facebooku, ve skupinách si fotí jizvy a navzájem se podporují. V terapii je motivuju, aby se spíš družili s lidmi, kteří to mají zpracované a pomáhají si přestat.

Někteří klienti se za to opravdu hluboce stydí a skrývají to. Jiní zase naopak – například se oblékají tak, aby jizvy byly co nejvíce vidět.

## **Cítit emoce je normální**

**V čem je hlavní úskalí toho, že se někdo řeže, polyká prášky nebo si jinak ubližuje? Co vidíte jako ten hlavní problém?**

Jednak že je to opravdu nezdravý způsob a překročení pomyslné bariéry pudu sebezáchovy. Není přirozené si ubližovat. Tak nás příroda neudělala.

Když překročíme tuto pomyslnou bariéru, jednak nám nebude stačit se sebepoškozovat jednou za čas, budeme navyšovat frekvenci, a jednak na to často nasedají sebevražedné myšlenky – podle výzkumů ve zhruba šedesáti procentech případů. Ve chvíli, kdy už se zvládnou říznout trochu, je dost pravděpodobné, že se potom zvládnou i pokusit zabít.

Často to vede i k tomu, že se lidé ani zabít nechtějí, ale jak navyšují míru, říkají: „Já jsem se fikla moc a vůbec nevím proč.“ Potřebovala cítit bolest, tak přitlačila. A už to bylo na šití.

Problém je i riziko nápodoby a navíc je to strategie, které se stejně jako jiných závislostí strašně těžko zbavuje. Terapeutická léčba je často úporná a může trvat opravdu dlouho. A antidepressiva budou fungovat na někoho, kdo má deprese. Ale tomu, kdo se řeže a nemá deprese, pravděpodobně nepomohou.

### **Dá se vůbec zabránit tomu, aby se lidé poškozovali? Třeba když jsou někde hospitalizovaní?**

Sebepoškození bohužel nejde zabránit. Je i častá představa rodičů: „Já mu to zakážu – všechno mu seberu a on si nic neudělá.“ Zvládnou vypreparovat ořezávkou. Mně se vrátili z nemocnice klienti, kteří se tam naučili sebepoškozovat prsty, vyškrábali si díry do kůže. Nebo si začali vykusovat vnitřky tváře. Pokud si někdo bude chtít ublížit, má pořád ještě sebe. Může se pokousat, poškrábat, vytrhat si vlasy, může se štípat, neuvěřitelným způsobem fackovat...

## **Jak se tedy dá ze sebepoškozování dostat? Co pomáhá?**

My většinou mluvíme s klienty o tom, že sebepoškozování je takové lešení na domě, který je rozpadlý, nemá pevné základy. My tam to lešení musíme v terapii nějakou dobu nechat, protože kdybychom ho náhle strhli, spadne i dům.

Takže klienta různě posilujeme. Jeho sebevědomí, pokud ho nemá. Učíme ho, jak ze sebe dostávat vztek a další emoce jinak. Je normální cítit vztek a nikdo za to nemůže, že jej cítí. Pokud je člověk úzkostný, pracujeme s úzkostí – jak ji vyventilovat, z čeho pramení, jak se jí zbavit. Pátráme po tom, proč to člověk dělá.

Za každým chováním je vždycky emoce. A emoce prostě jsou. Ty si nemůžeme přikázat – přikážete si být veselý nebo našťvaný, to nefunguje.

Emoce jsou vyvolané nenaplněnou potřebou, takže když dokážeme naplnit potřeby člověka, emoce se promění a nebude mít potom zapotřebí se sebepoškozovat. A bude mít zásobu strategií, jak ze sebe emoce dostat ven, pokud se dostaví, aniž by si musel ublížit. Způsobů jsou spousty.

## **Jaké například?**

Dělám individuální terapii a pracuju s každým klientem zvlášť. Někomu pomůže, že začne běhat, rozšlape pet lahev, někdo láme klacky. Někdo si přejíždí kostkou ledu po místě, kde by si ublížil.

Někdo se řeže proto, aby o sebe mohl následně pečovat, takže si třeba vybere krém a vtírá si ho do místa, aniž by si ublížil. Přivoní si, zkusí konzistenci, udělá takový obřad. Sebepoškozování je impulzivní čin a tím, že zapojíme všechny smysly, se připojíme zpátky k sobě a učiníme rozhodnutí: mohu se natřít krémem, nebo si ublížit.

Někomu pomáhají antistresové omalovánky, někdo po sobě maluje červenou potravinovou barvou. Je to, jako když si člověk zlomí nohu a nosí sádku. Jde o období, které překleneme pomocí různých technik a budeme posilovat člověka a jeho zdroje.

Některé mu mohou zůstat, jako například posilovna. Ta je třeba pro traumatizované lidi naprosto skvělá, protože se tam učí napnutí a uvolnění a nejsou pořád jen v napětí. Někdo chodí běhat, jiný začne psát smutné příběhy.



**Pro jednoho ze zpovídaných bylo důležité, aby jeho deprese – temnota – měla nějaký fyzický odraz v realitě. Aby bylo jasné, že si to nevymýšlí, a aby se na jeho duševní bolest dalo sáhnout. Je tato potřeba dostat temnotu ven do fyzického světa běžná?**

Ano. Když už se klienti dostanou z fáze sebepoškozování, často to řeší tetováním – přes jizvy si nechávají tetovat moc hezké obrázky.

**Vybavíte si nějaký konkrétní?**

Často nejsou optimistické. Jeden muž měl třeba přes jizvy vytetovanou větu „nejsem v pořádku“. Už se nepoškozoval, ale vždycky, když se na tetování podíval, řekl si: „Jo, tady to je, už to nepotřebuju ze sebe dostávat a teď jsem na cestě být v pořádku.“ Což nemusí znamenat, že je člověku opravdu skvěle, ale že už se zvládne nepoškozovat.

**Co mohu dělat jako rodič, jehož dítě se poškozuje?**

Jsou dvě tendence. Někteří rodiče zastrčí hlavu do písku a řeknou: „To tě přejde, to je puberta, teď to dělají všichni.“ Pak jsou ti, kteří se strašně vyděsí, nejradši by dítě hned někde hospitalizovali a vyčítají mu, co jim to dělá.

Ani jedna tato tendence, i když jim hluboce rozumím, není dobrá. Doporučuji zachovat chladnou hlavu a říct: „Vidím, že tě asi něco hodně trápí, když musíš tohle dělat. Jsem ráda, že mi to říkáš.“ Nebo když se mi sám nesvěří, říct: „Já to vidím, vůbec se nezlobím, chci ti pomoci, mám tě ráda.“ Přistoupit k tomu otevřeně. A hledat odbornou pomoc.

**Se stejnou cituplností, trpělivostí a ochotou máme přistupovat i ke svým blízkým, u kterých máme jen podezření, že by se to mohlo dít? Co mám dělat, když pozoruju u někoho z nich pokles nálady a všimnu si třeba jizvy?**

Určitě mu dát nabídku: „Mám pocit, že ti teď asi není úplně dobře, možná se pletu, ale jestli to tak je, můžeš mi říct opravdu cokoli a já to unesu. Jsem tady pro tebe.“ Dát mu ten prostor a netlačit, protože tlak vyvolá, že si člověk potom bude víc ubližovat.

Určitě před tím nezavírat oči, ale zároveň to nepřestřelit – nemá smysl člověku kontrolovat ruce. Pak si začne ubližovat v místech, která mu nekontrolujeme. Je těžké přijmout, že absolutní kontrola není možná.

**Jako rodiči by mi asi hodně vadilo, že své dítě nikdy nemohu stoprocentně zastavit v sebepoškozování.**

Ano. A fakt rozumím zoufalství i vzteku, co často mají rodiče, když jim říkám, jaký přístup je dobrý.

Oni se zlobí a tvrdí, že za všechno může třeba to, že je na mobilu. Je úlevné vyhodnotit to tak, že za všechno může mobil, tak mu ho seberu a on se přestane sebepoškozovat. Bylo by krásné, kdyby to tak fungovalo. Takový přístup ale většinou vede k odstranění té poslední sociální vazby. A dítě si pak ubližuje ještě víc. Takže nějaké zákazy opravdu nefungují.

**A když budu chtít dítě poslat k odborníkovi, narazím na jejich nedostatek?**

Narazím. Dětská psychiatrie je v kolapsovém stavu. Nemusíme zamířit rovnou na psychiatrii, sebepoškozování se většinou stejně léčí terapeuticky, ale i klinických psychologů je málo. S dětmi moc odborníků nepracuje, takže je potřeba mít trpělivost, hledat, využít například nabídek pojišťoven, které teď mají programy na podporu duševního zdraví a přispívají na terapie.

## **Takže zabrousit i do vod soukromých terapeutů a vybavit se trpělivostí.**

Ano, čekací lhůty jsou v některých krajích opravdu hrozná. Když jako krizový intervent motivuji rodiče vyhledat pomoc, ale vím, že jsou z Karlovarského kraje a tam jsou čekací lhůty čtvrt roku, je mi z toho smutno.

Ale abychom nebyli jen pesimisti, začínají se teď objevovat různé aktivity. Některé organizace snižují věkovou hranici na šestnáct let, i když předtím pracovaly jen s dospělými. V Opařanech vzniklo centrum pro DBT terapii, která hodně pomáhá právě dětem s disharmonickým vývojem osobnosti, kde je časté sebepoškozování nebo pokusy o sebevraždu. Všichni se snaží, ale lidé, kteří umí s tímto tématem pracovat, nevzniknou najednou.

Chce to přece jen i nějakou dobu praxe, protože sebepoškozování je náročné téma do terapie.

## **Co všechno jsou ty „ingredience“ v životě, o které bychom měli pečovat, abychom co nejvíce zabránili tomu, aby se naše dítě sebepoškozovalo?**

Určitě je fajn se dětem věnovat, ještě než to nastane. A tím myslím ne tak, že se zeptám, jak to jde ve škole, co kamarádi a tak. Ale třeba jim dát nabídku: „Kdyby ti nebylo fajn, jsem tady.“

**Co všechno jsou ty „ingredience“ v životě, o které bychom měli pečovat, abychom co nejvíce zabránili tomu, aby se naše dítě sebepoškozovalo?**

Určitě je fajn se dětem věnovat, ještě než to nastane. A tím myslím ne tak, že se zeptám, jak to jde ve škole, co kamarádi a tak. Ale třeba jim dát nabídku: „Kdyby ti nebylo fajn, jsem tady.“

Nebo to ukázat na sobě. Líbí se mi věta: „Netřeba až tolik vychovávat, je potřeba hezky žít a dítě se přidá.“ Takže když řeknu svému dítěti: „Dneska jsem fakt vzteklá, naštvaná, jdu si zaběhat.“ Nebo jdu na zahradu, zavřu se na chvíli do auta, tam si zakřičím a pak se vrátím. Tím mu dávám dobrý vzor. Je normální být naštvaná. Máma si s tím poradí, vrátila se a je v pohodě.

Nebo řeknu, že jsem smutná a pobřečím si u filmu, ať mě chvíli nechá. Zkrátka dávat dítěti vzor, že cítit emoce je normální, a ukazovat mu, jak je upouštět pryč, aniž by mě zahltily a musela jsem je potom vypustit nějak patologicky.

**Na závěr – co byste chtěla, aby lidé o sebepoškozování věděli? Co je důležité si uvědomit?**

Že je to volání o pomoc. Kdyby ten člověk neměl tak hluboké vnitřní bolesti, tenze, pocity, které jsou opravdu nesnesitelné, které musí přehlušit tělesnou bolestí, protože ta je snesitelnější než psychická, nedělal by to.

Že to není žádný manipulátor nebo psychiatrický člověk, nechce tím ubližovat svému okolí, i když to okolí to samozřejmě ovlivňuje. Ale že tomu člověku je hluboce špatně, když toto dělá.

A že je potřeba mu pomoci trpělivým přístupem a snahou vyhledat mu odbornou pomoc. Protože umět si říct o pomoc také není jednoduché. Často to neumíme. Být tam pro něj, otevřeně, a nedělat z toho obrovské haló. Ani to ale nebagatelizovat s tím, že to nic není a že to přejde. Jít tam s tím: „Jsem tady a teď pro tebe, pomohu ti. Spolu to můžeme zvládnout.“