



**FNO** FAKULTNÍ  
NEMOCNICE  
OSTRAVA

**Sebepoškozování se u adolescentů**  
**Jan Uhlíř, Ostrava 28.11.2024**





## Sebepoškozování

- Vědomé, záměrné sebezraňování se
- Nemá suicidální cíl, ale je rizikovým faktorem suicidálního jednání
- Nejčastěji řezání se, pálení, bouchání, kousání
- Ale také opakované nesuicidální intoxikace
- Nejde o samostatnou psychiatrickou diagnózu
- 20-25% dívek 12-19 let
- Dívky x chlapci – 3:1



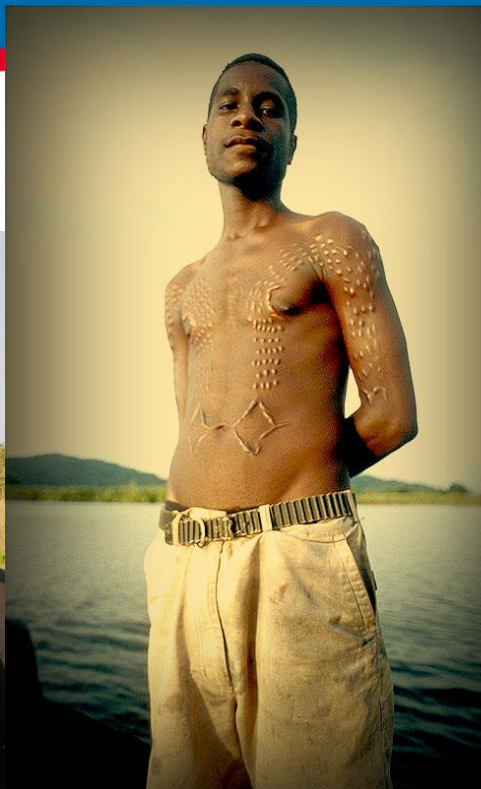
## Je čistě lidský fenomén?



## Jde o problém moderní doby?



## Jde o problém rozvinuté společnosti?





## Sebepoškozování - význam

- Sebepoškozování při deprivaci, izolaci – ptáci
- Stimul pro rozvoj odolnosti, iniciační rituál – primitivní kmeny
- Kulturní, umělecký – tetování, piercing, jizvy jako ozdoba
- Mírnění napětí, emočního výkyvu
- Závislostní chování
- Upozornění na sebe, zapadnutí do kolektivu



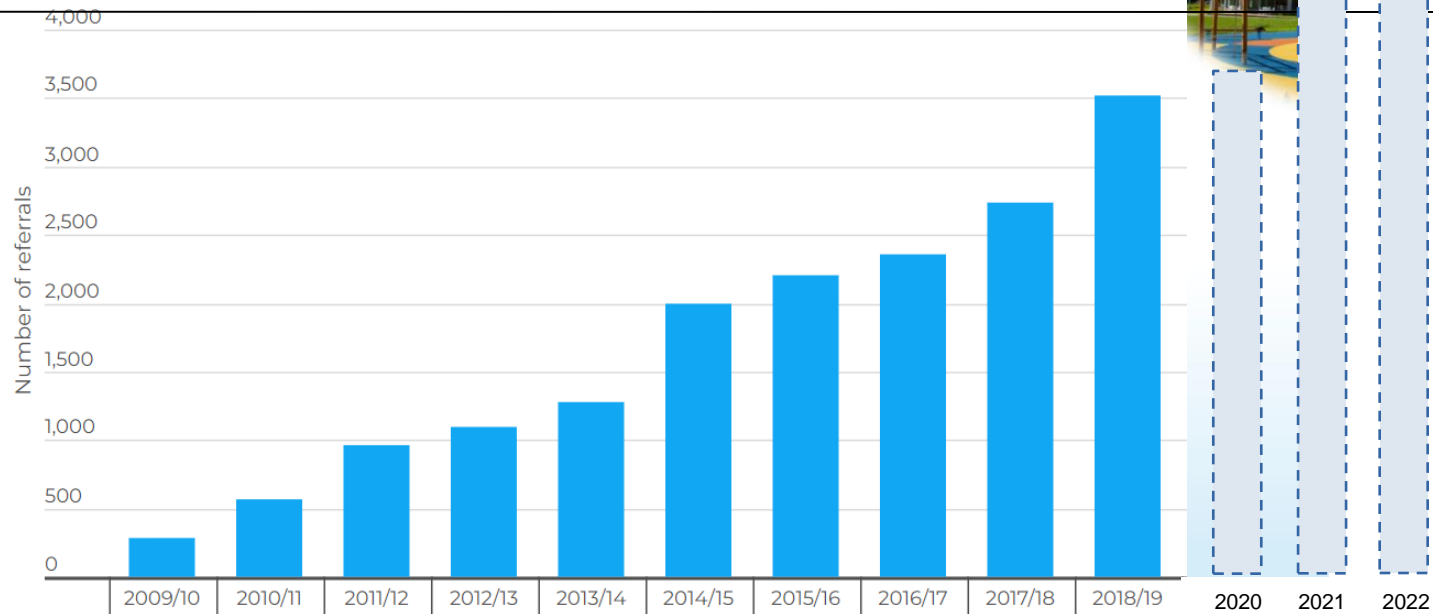


## Sebepoškozování - příčiny

- Multifaktoriální – vnější i vnitřní
- Narušení attachmentu -  
<https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>
- Patologické navazování vazeb s vrstevníky
- Šikana, nezáměr okolí
- Hyperprotektivní přístup
- „infekčnost“ – vliv sociálních sítí
- Pandemická opatření
- Nenávist k sobě, trestání se, nesnesitelná emoce



## Referrals to Childline for suicidal concern



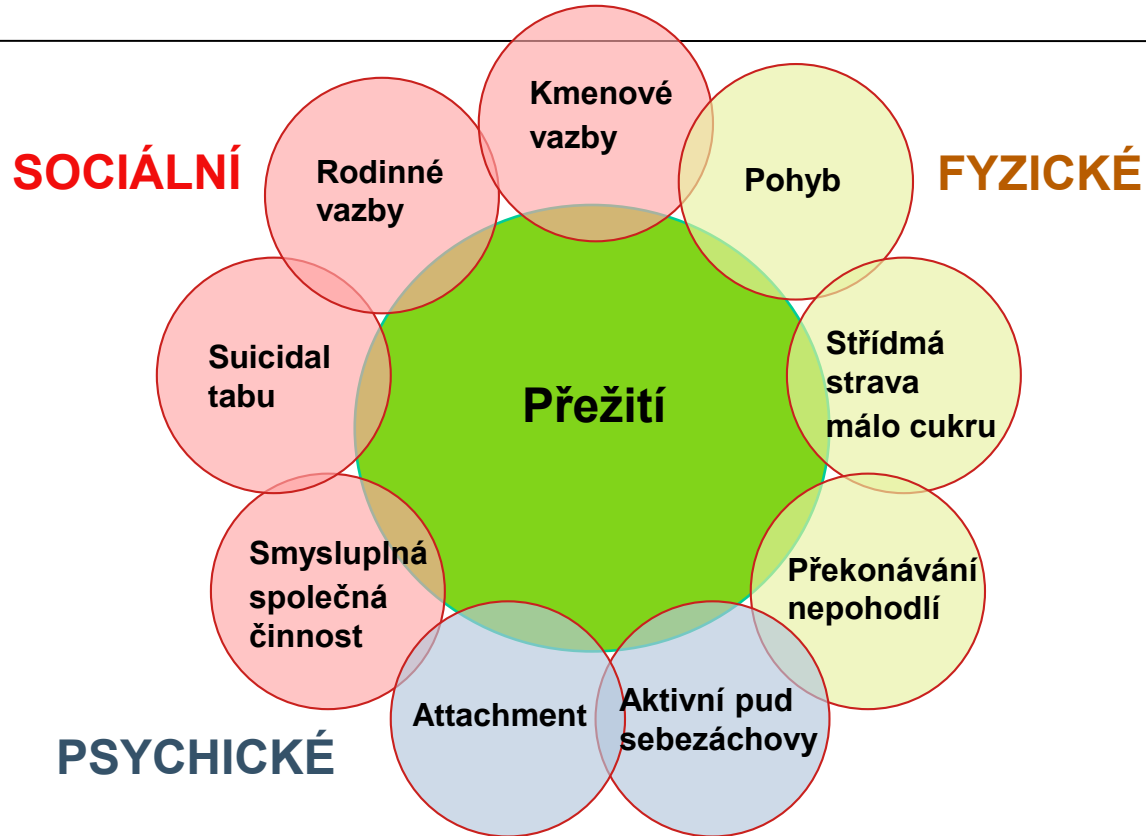
 [Download data](#)

Source: Data was sent to RCPCH



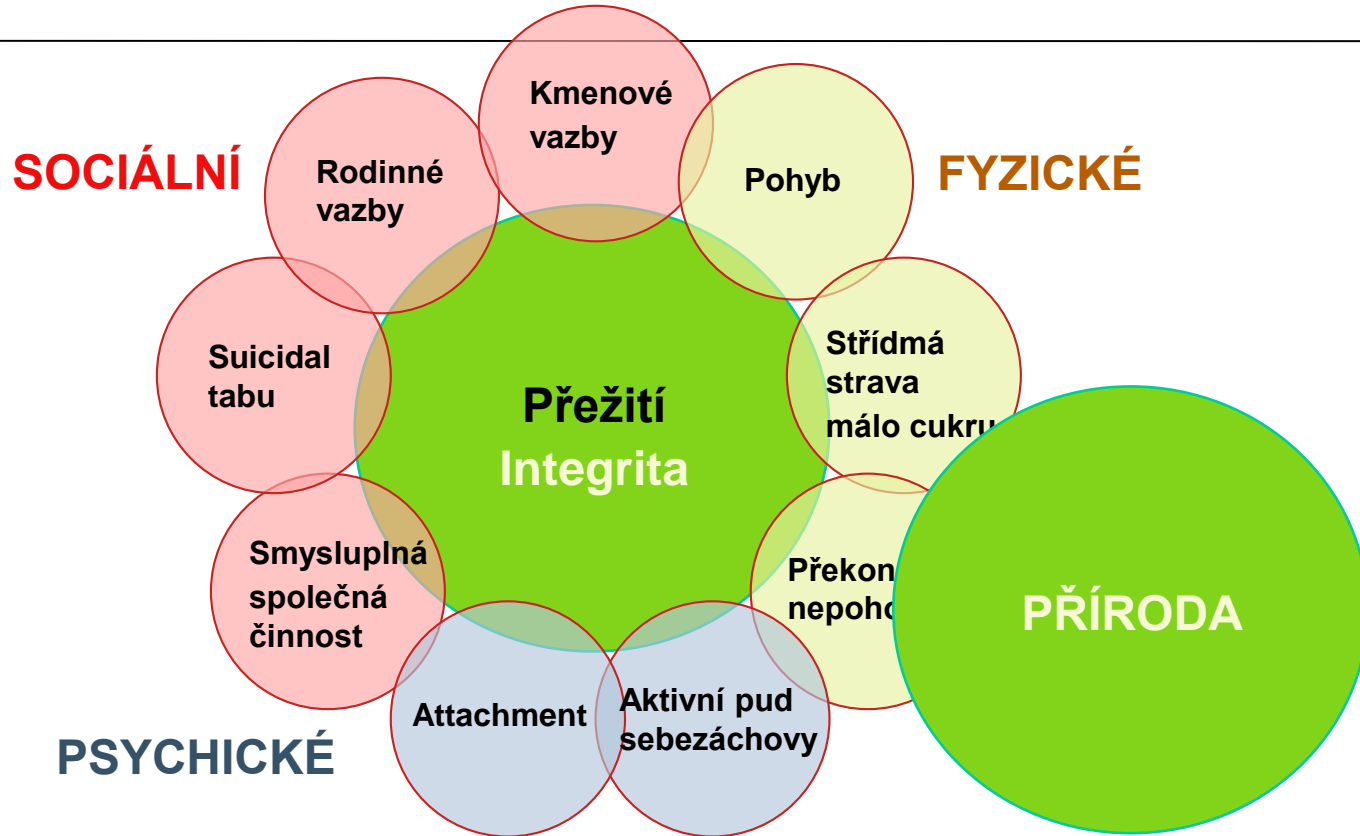
# Zdroje odolnosti

---



# Zdroje odolnosti

---



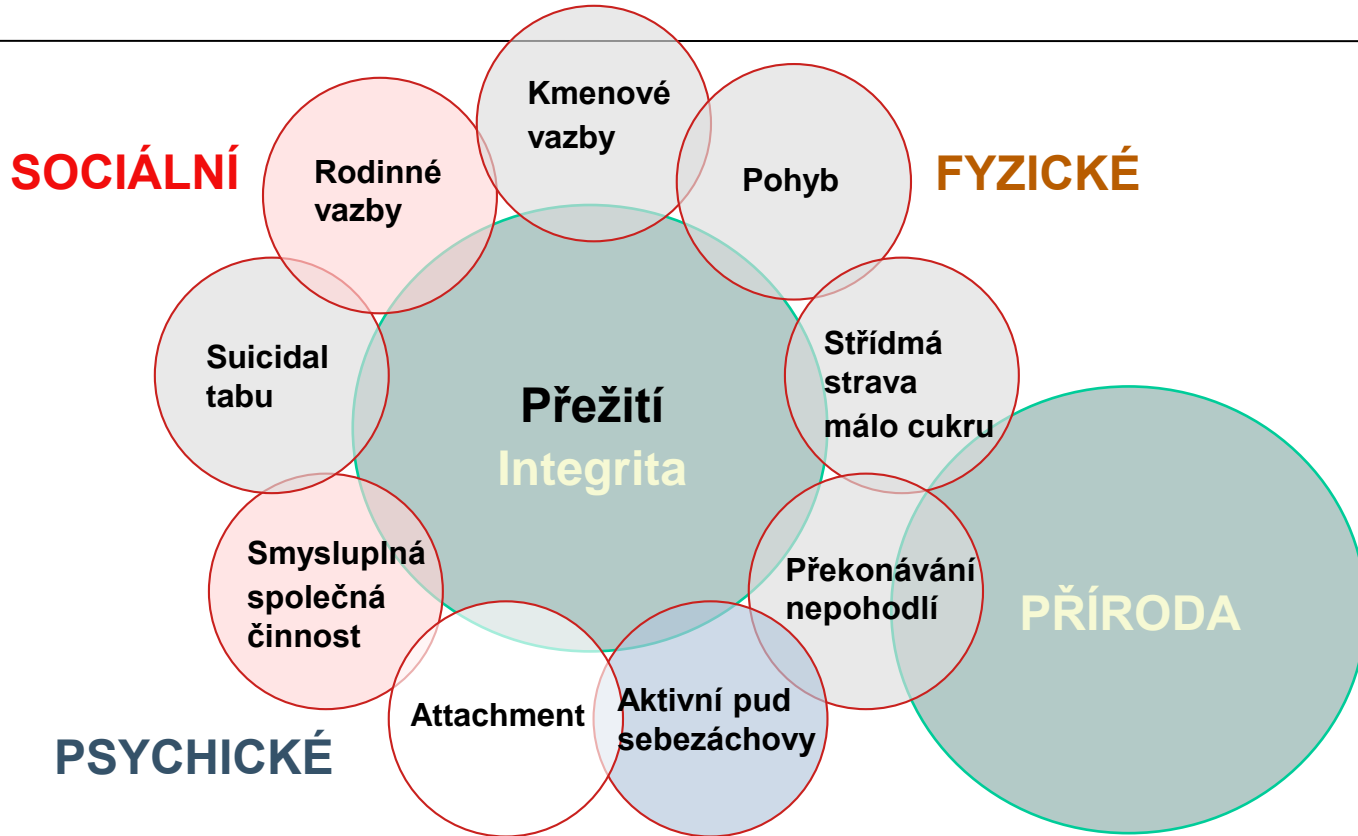
# Zdroje odolnosti

---



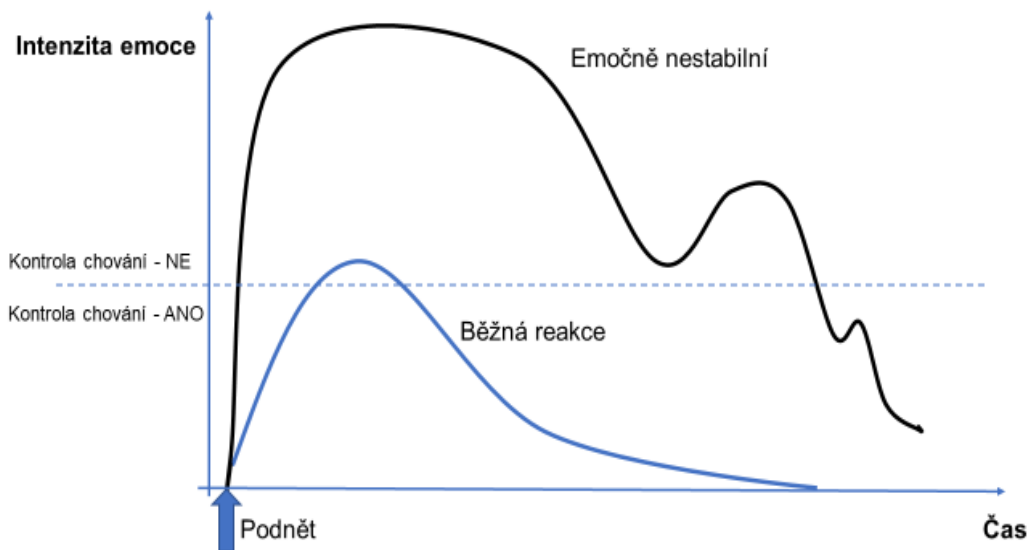
# Zdroje odolnosti

---





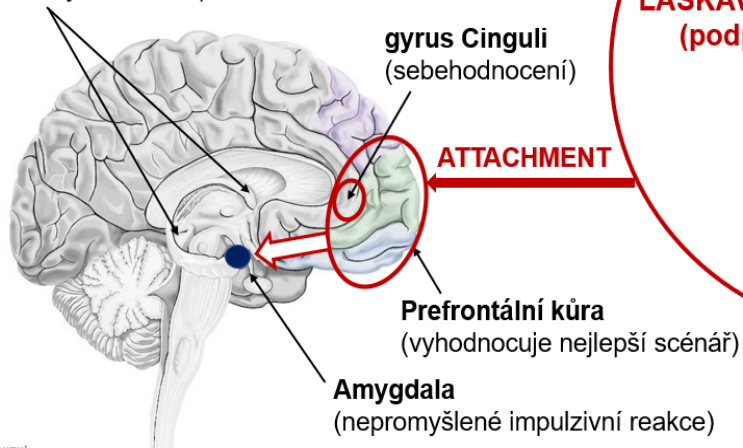
**Rozdíl mezi standardní a emočně nestabilní reaktivitou**



**Jak se mozek učí regulovat emoce**

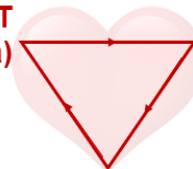
**Limbecký systém**

(zápis starých traumat)



**LASKAVOST**  
(podpora)

**SVOBODA**  
(důvěra)



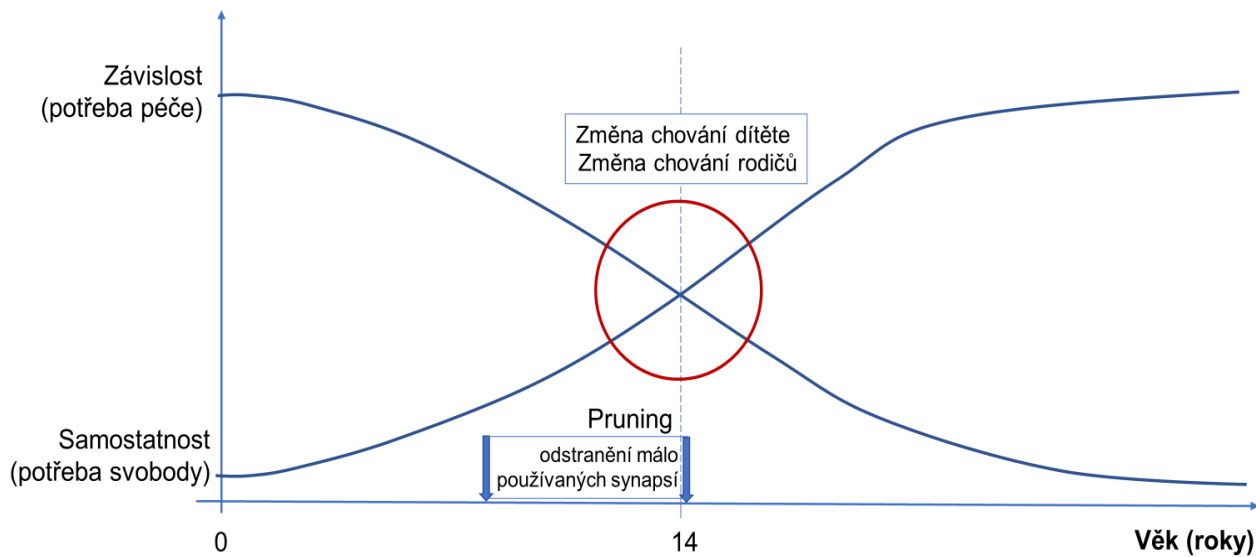
**NÁROKY**  
(hranice)



**HIERARCHIE HODNOT VE SPOLEČNOSTI, KOMUNITA, SVĚT**



## CO SE DĚJE S PSYCHIKOU V PUBERTĚ





## **Sebepoškozování - pomoc**

- Ptát se, co již v minulosti pomohlo
  - blízkost jiné osoby, zájem, respekt, smysluplná činnost, pohyb
- Co nepomáhá
  - scény, bagatelizace, obviňování, vyhrožování, nezájem
- Validace
- Poctivost
- Podpora efektivního





## **Sebepoškozování - pomoc**

- CHIPS
- **CH** – chlazení – ledová voda na obličej, led do ruky, na tepny..
- **I** – intenzivní cvičení – sed u zdi, 20 dřepů
- **P** – prodýchání – dýchání do trojúhelníku
- **S** – svalová relaxace – zatnou sval s nádechem, uvolnit s výdechem



## **Sebepoškozování - terapie**

- Vychází z vyšetření a stanovení diagnózy
  - Ambulance, stacionář, hospitalizace
  - Psychoterapie – specifické programy, DBT /Opařany, Brno/
  - Farmakoterapie dle stavu – reaguje na aktuální stav pacienta
  - Spolupráce s rodinou, se školou – multidisciplinární přístup
-



## Sebepoškozování - pomoc

### Vnitřní antidepresiva – hormony štěstí

#### Dopamin

Hudba/ krása  
Zkusit něco nového  
Dokončit něco  
Dostatek spánku  
Bílkoviny ve stravě

#### Oxytocin

Čas s přáteli/ s mazlíčkem  
Udělat něco pro druhého  
Někoho pochválit  
Někoho obejmout  
Příjemná společná činnost

#### Serotonin

Pohyb (chůze, joga)  
Meditace  
Příroda  
Sluneční světlo

#### Endorfiny/ Endo-kanabinoidy

Cvičení/ namáhavější pohyb  
Smích  
Dobrodružství  
Tvoření (kreslení, hudba, šití)



# **DĚKUJEME ZA POZORNOST**

[https://www.youtube.com/watch?v= MNXbmqe\\_oU](https://www.youtube.com/watch?v=MNXbmqe_oU)

---