**SEBEPOŠKOZOVÁNÍ**

Sebepoškozování je chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity. Jde tedy o jakékoliv chování, během kterého si člověk záměrně fyzicky ubližuje. K sebepoškozování nejčastěji dochází v období dospívání, ale může se objevovat i v dospělosti a často jde o důsledek náročné psychické bolesti.

<https://open.spotify.com/episode/71iFJ1Xr9faP6Ccu77NC0N?si=IaABejZGQo2bNjmENOxtkA&nd=1>

<https://open.spotify.com/episode/26NaQt3jbNLURn7N2bagMS?si=TtwkVc_FSFm6psx6Wc3wSQ&nd=1>

**Varovné signály**

Člověk, který se sebepoškozuje, může prožívat silné, nepříjemné pocity, pocity viny a studu, stres a mnoho dalšího. Často se lidé sebepoškozují v soukromí a své jednání se snaží skrýt. Varovné signály se také mohou lišit v závislosti na způsobu, kterým si daná osoba rozhodla ublížit. Může být tedy těžké sebepoškozování rozpoznat, nicméně mezi běžné signály patří:

V chování:

nepřiměřené zahalení - např. dlouhé rukávy v létě, potítka, hodně náramků na zápěstí, obvazy, vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení - např. plavání, tělocvik, připravené odpovědi na cíleně zaměřené otázky - např. často říkají, že se zranili v důsledku nešikovnosti, zvláštní osobní věci - např. žiletky, trávení času o samotě, odpojení se od kolektivu, stahování se z dříve oblíbených aktivit, nepředvídatelné, impulzivní chování, problémy ve vztazích

Na těle:

Jizvy; škrábance, řezné rány; modřiny; zlomené kosti; vytrhané vlasy; popáleniny

V prožívání:

přetrvávající otázky týkající se osobní identity; bezmoc, beznaděj; nárůst známek deprese, úzkosti; emoční nestabilita; výkyvy nálad; pocity viny, studu; podrážděnost

**Kde hledat pomoc**

* **dostupná psychiatrická či psychologická ambulance** – ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou
* **krizová centra** – netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchozí telefonická nebo e-mailová domluva vhodná, ale není nutná
* *Dětské krizové centrum* (V zápolí 21,  141 00 Praha 4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@ditekrize.cz, **Provozní doba:** Po, St 8:00 – 16:00,
Út – Čt 8:00 – 18:00, Pá 8:00 – 14:00)
* *Krizové centrum RIAPS* (Chelčického 39, Praha 3, tel. 222 580 697, nepřetržitý provoz)
* *Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny* Praha-Bohnice (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284016110, cki@plbohnice.cz)
* *Krizové centrum Spondea* (Sýpka 25, Brno – Černá Pole, tel. 541 235 511, 608 118 088, krizovapomoc@spondea.cz)
* **Linky důvěry** (níže jsou vybrány linky důvěry, na něž mohou volat děti
i dospělí, další naleznete na <http://www.dkc.cz/kontakty.php> nebo [www.capld.cz/linky.php](http://www.capld.cz/linky.php))
* Linka Bezpečí – tel. 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz
* Linka důvěry Centra krizové intervence PL Bohnice – tel. 284 016 666
* Linka důvěry Dětského krizového centra – tel. 241 484 149, problem@ditekrize.cz
* Linka důvěry RIAPS – tel. 222 580 697, linka@mcssp.cz
* Telefonická krizová intervence KC Spondea – tel. 541 235 511, 608 118 088, chat [www.chat.spondea.cz](http://www.chat.spondea.cz/)