

Fenomén sebeoškozování – jak můžeme účinně pomoci? 1. část: Porozumět sebeoškozování jako symptomu

MUDr. Michaela Chmelíková

Péxis – centrum psychosomatické péče, Ústí nad Labem

Soukromá psychoterapeutická praxe v Ústí nad Labem

Následující sdělení se věnuje nejprve teoretickému uchopení jevu sebeoškozování (definice, klasifikace, epidemiologie, etiologické faktory) a následně přibližuje aktuální poznatky o behaviorálních projevech sebeoškozujícího chování. Zvláštní důraz je kladen na zprostředkování povědomí o subjektivně prožívaných pocitech a potřebách jedinců, kteří trpí tímto symptomem. Právě porozumění se ukazuje být zásadním faktorem pro vytvoření adekvátního postoje odborníků k dané problematice. Téma sebeoškozování je zatíženo řadou mýtů a stigmatizujících předsudků, což může buď přímo odrazovat dotyčné jedince od vyhledání odborné pomoci, nebo znemožňovat navázání kvalitního, na důvěře založeného terapeutického vztahu nás, pomáhajících odborníků, s našimi pacienty. Ve výsledku pak neporozumění jevu sebeoškozování narušuje podmínky pro úspěšný proces jejich úzdravy.

Klíčová slova: sebeoškozování, emoční dysregulace, hraniční porucha osobnosti (BPD), posttraumatická stresová porucha (PTSD), prevalence, stigmatizace.

The phenomenon of nonsuicidal self-injury – how can we help effectively?

Part 1: Understanding nonsuicidal self-injury as a symptom

This article first explores the theoretical framework of nonsuicidal self-injury (NSSI) (definition, classification, epidemiology, etiological factors) and then presents current findings on the behavioral manifestations of self-injurious behavior. Special emphasis is placed on conveying an understanding of the subjective experiences and needs of individuals suffering from this symptom. Understanding is shown to be a crucial factor in shaping an appropriate professional approach to the issue. The topic of NSSI is burdened by numerous myths and stigmatizing prejudices, which can either directly discourage affected individuals from seeking professional help or hinder the establishment of a high-quality, trust-based therapeutic relationship between us, as helping professionals, and our patients. Ultimately, a lack of understanding of NSSI disrupts the conditions necessary for a successful recovery process.

Key words: self-injury, emotional dysregulation, borderline personality disorder (BPD), post-traumatic stress disorder (PTSD), prevalence, stigmatization.

Pojem sebeoškozování je velmi často skloňován nejen mezi odborníky v péči o duševní zdraví, ale rezonuje v celé populaci, v médiích, na sociálních sítích. Výzkumná pozornost je mu věnována ve větší míře až v posledních dekadách, zhruba od počátku nového milénia, a frekvence

výskytu tohoto jevu neustále celosvětově narůstá. Pro ilustraci z našeho českého kontextu: počet kontaktů Linky bezpečí kvůli tématu sebeoškozování narostl jen mezi lety 2017 a 2022 o 500 %, v roce 2022 bylo takových kontaktů 2621 (1), v roce 2023 jich bylo 4021 (2), v loňském roce pak

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2025;26(2):94-100

<https://doi.org/10.36290/psy.2025.017>

Článek přijat redakcí: 25. 2. 2025

Článek přijat k tisku: 17. 3. 2025

MUDr. Michaela Chmelíková

psychoterapie.chmelikova@gmail.com