

již 4 726 (3), toto téma tak obsazuje druhé místo v četnosti za tématem sebevraždy.

Definice a klasifikace

Záměrné sebepoškození je definováno jako přímá a záměrná destrukce nebo poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého suicidálního záměru a bez záměru sexuálního nebo dekorativního (4, 5).

Klasifikace sebepoškozujícího chování se v průběhu posledních dekád vyvíjela, zejména v anglicky psané odborné literatuře se vyskytuje řada pojmů s mnohdy překrývajícími se, ne vždy konkrétně definovanými významy. V českém prostředí neexistuje ucelená klasifikace či názvosloví pro sebepoškození. Nejednotnost terminologie a absence oficiálně užívaných, přesně definovaných označení pro jednotlivé kategorie kontinua sebepoškozujícího jednání komplikuje výzkumnou práci i hodnocení závěrů jednotlivých odborných zdrojů a následně jejich klinickou implikaci (6).

V často citovaných zdrojích z nultých let tohoto století (7, 8) se nadřazený pojem **sebe-poškozující chování** („*Self-destructive behavior*“) dělí na čtyři odlišné kategorie:

- **automutilace** („*Automutilation*“ či „*Self-mutilation*“)
 - Jedná se o akt nezáměrného, přímého fyzického sebepoškození, důsledkem kterého je poškození vlastního těla střední až vysoké letality, často s trvalými následky (např. autokastrace, autoenukleace oka, autoamputace), a to u jedinců s vážnou psychopatií anebo fyziopatologií.
 - Akt automutilace může být jednorázový, nebo má charakter stereotypního chování bez suicidálního záměru – často u institucionalizovaných osob s mentálním potížením; projevem jsou např. rytmičné údery hlavou, tlak na oční bulby, kousání prstů, rtů, jazyka či paží.
 - Výskyt: onemocnění schizofrenního okruhu, Lesh-Nyhanův syndrom, Smith-Magenis syndrom, Prader-Williho syndrom, Cornelia de Lange syndrom, Tourettův syndrom.
- **sebe-poškození nepřímé, rizikové chování** („*Self-harm*“, „*Risk-taking*“)
 - Jedná se o dlouhodobé jednání bez přímého záměru poškodit se nebo zemřít; v daný moment není poškození vlastního

těla evidentní či zjevně patrné a dotýčný jedinec tak může škodlivé následky svého jednání i dlouhodobě ignorovat, popírat či bagatelizovat.

- Např. kouření, zneužívání alkoholu, léků a drog, rizikové stravovací chování (přejídání, restrikce potravy), vyhledávání extrémního rizika (nebezpečné řízení, vysoce rizikové sportovní aktivity), hazardní hry, excesivní fyzická zátěž, nadměrné pracovní nasazení, vystupňovaný perfekcionismus, sebezanedbávání (upřednostňování potřeb a zájmů ostatních), setrávání v násilných/zneužívajících vztazích, promiskuita, prostituce atd.
- **(záměrné) sebepoškození** („*Deliberate self-harm*“, „*Self-harm*“)
 - Jednorázové nebo periodické jednání s přímým záměrem fyzicky se poškodit, ale bez záměru zemřít.
 - Vyskytuje se u jedinců bez jasné psychopatie i u jedinců s diagnostikovanou duševní poruchou (např. hraniční porucha osobnosti, posttraumatická stresová porucha a další).
 - Dělí se na dvě kategorie:
 - **sebetrávení/předávkování** („*Self-poisoning*“/„*Overdosing*“)
 - **sebezraňování** („*Self-Injury*“, starší termíny „*Self-harm*“, „*Deliberate self-harm*“) – řezání, pálení kůže, trhání vlasů, řas, obočí či ochlupení (trichotilománie), kousání, škrábání, zabraňování hojení ran jejich úmyslným rozrušováním, údery do částí vlastního těla, údery hlavou, vkládání předmětů pod kůži, do tělesných otvorů (za účelem sebeublížení, nikoliv sexuálního uspokojení), propichování, prošívání, leptání, vypalování, polykání cizích předmětů, lámání kostí
- **suicidální jednání** („*Suicide*“, „*Parasuicide*“, „*Attempted suicide*“)
 - Jednání s přímým záměrem zemřít nebo vyjádření záměru ukončit život.

V novějších anglicky psaných zdrojích domínuje pro označení sebepoškozujícího chování charakteru řezání či pálení kůže termín **nonsuicidal self-injury** (v odborných zdrojích užívaná zkratka **NSSI**, česky nesuicidální sebe-poškození či sebezraňování). Konkrétně této

kategorii se dále věnuji v předkládaném článku, za účelem stručnosti a plynulosti textu označuji tento jev jednoslovně českým výrazem **sebe-poškození**. Od používání přívlastku „záměrné“ (v anglické terminologii synonyma „*deliberate*“ či „*intentional*“) se v odborných textech již upouští s ohledem na fakt, že u některých osob dochází k sebepoškození během stavu disociace, bez následného povědomí o přítomnosti úmyslu sebepoškodit se v době realizace aktu (9).

Nejčastějšími metodami nesuicidálního sebe-poškození jsou řezání kůže (72 %), pálení kůže (35 %), sebebití (30 %), narušování hojení ran (22 %), trhání vlasů (10 %) a lámání kostí (8 %). Důležitým faktem je, že většina (78 %) jedinců se sebepoškozuje vícero metodami (10). Typickými tělesnými partiemi, kde dochází k sebepoškození, jsou předloktí (od zápěstí po loket). Další části těla, které bývají poraněny, jsou paže, dolní končetiny (stehna, kotníky, chodidla), hrudník, břicho, hlava (obličej), dlaně a genitálie. Motivem k volbě určité tělesné partie pak může být snadná dostupnost, možnost skrytí rány před okolím (oblečením, náramky, v oblasti již zjizvené předchozím lékařským zákrokem, v místě tetování), může se jednat o oblast asociovanou s anamnézou fyzického nebo sexuálního zneužívání, o nenáviděnou část těla a podobně (11).

Širší kontinuum sebepoškozujícího chování zahrnuje mnohdy radikálně odlišné společensky akceptované projevy: od již prakticky běžných dekorativních procedur typu tetování, piercingu či kosmetické plastické chirurgie přes většinovou společnost znepokojující sebezraňování např. řezáním, až k veřejnost šokujícím případům automutilace typicky z psychotické motivace. Sebevražda jako extrémní podoba sebepoškozujícího chování je sice v recentních zdrojích vnímána jako kategorie oddělená od nesuicidálního sebepoškození, nicméně obě skupiny se do jisté míry překrývají (12).

Souvislost mezi sebe-poškozením a suicidálním chováním

Při sebepoškození jedinec poškozuje své tělo bez záměru ukončit svůj život; cílem je obvykle dočasná úleva od psychické bolesti nebo vyjádření vnitřního konfliktu. Přesto, že někteří jedinci, kteří se sebepoškozuji, mívají intermitentně suicidální myšlenky, často popisují funkci aktu sebepoškození jako způsob,