

Z uvedeného plyne, že sebepoškozování u mnohých slouží jako copingový mechanismus (mechanismus zvládnutí), který vede k transformaci zaplavující emoční bolesti v bolest fyzickou, zjevnou a ve formě poranění i viditelnou. U jedinců, kteří v danou chvíli nedisponují zralejšími, adaptivnějšími zvládacími strategiemi, slouží k dočasné úlevě od tenze, úzkosti, strachu a dalších negativních emocí. Akt sebepoškození může také zastavit paralyzující stavy disociace, derealizace a depersonalizace, zlepšit pocit kontaktu s realitou „tady a teď“ ve smyslu extrémní metody ukotvení (groundingu – důkaz, že mohu něco cítit, tedy fyzickou bolest). Naopak při vystupňovaném emočním hyperarousalu může sebepoškození zprostředkovat navození stavu odpojení, útěk před realitou. Může přinést pocit alespoň částečné kontroly nad nepříjemnými emocemi, obtěžujícími myšlenkami, frustrací, bezmocí, negativními automatickými myšlenkami, i nad vlastním tělem. V neposlední řadě slouží sebepoškození mnohdy jako způsob, jak se bránit suicidálním myšlenkám, kdy paradoxně dochází k narušení celistvosti vlastního těla ve snaze zachovat svou psychickou integritu, přežít. Ve světle těchto souvislostí se jeví jako kontroverzní případné naléhání okolí včetně zdravot-

nických profesionálů na sebepoškozujícího se jedince, aby okamžitě zcela zanechal svého rizikového chování. Dokud nedojde vlivem léčby k vytvoření a postupnému upevnění zralejších strategií zvládnutí zátěžových momentů, bude dotýčný pravděpodobně v sebepoškozování pokračovat skrytě či jiným způsobem, ale naruší se jeho důvěra v možnost získat pochopení a prohloubí se pocity sebeodevaluace.

Důležitou funkcí sebepoškozování je i non-verbální komunikace akutního emocionálního distresu, a to směrem k sobě i k okolí. Daný jedinec může volit takový způsob komunikace například v přesvědčení, že verbálnímu volání o pomoc by nikdo nenaslouchal, nepřikládal mu váhu, či z neschopnosti svou bolest vyjádřit vhodnými slovy. U většiny jedinců dochází k sebepoškozování skrytě a je spojeno s pocity studu, provinilosti a vynakládáním značného úsilí na skrývání následků tohoto jednání (např. zakrývání oblečením, náramky). Fyzické rány mohou být nakonec i pro ně samotné vyjádřením skutečnosti, že jejich vnitřní bolest je reálná. Častým a velmi stigmatizujícím mýtem, bohužel rozšířeným kromě běžné populace i mezi některými zdravotníky, např. v přednemocniční péči, na urgentních odděleních

a mezi odborníky v péči o duševní zdraví, je domněnka, že se lidé většinou sebepoškozují ve snaze o získání pozornosti. Jak uvádí Deb Martinson, autorka webové stránky Secret Shame, jednoho z prvních ucelených zdrojů o sebepoškozování: „Každý z nás někdy hledá pozornost, chtít pozornost není samo o sobě špatné ani chorobné. Když se někdo cítí být pod takovým tlakem a tak neviděný, že jediný možný způsob, jak vyjádřit bolest, je poranit vlastní tělo, je nepochybně v jeho životě něco špatné a není to vhodný čas na to vynášet morální soudy ohledně jeho chování.“ (34)

Závěr

Hlavním cílem předkládaného textu je především snaha o destigmatizaci fenoménu sebepoškozování, přiblížení prožitků a potřeb osob trpících tímto symptomem a umožnění vytvoření nehodnotícího, empatického a respektujícího postoje vůči nim. Tento postoj je předpokladem pro účinné provázení pacienta směrem k uzdravě. Druhá část článku bude pak přibližovat praktickým způsobem konkrétní možnosti intervence u sebepoškozujícího se jedince či jeho blízkého okolí i strategie léčby v dlouhodobějším horizontu.

LITERATURA

1. Linka bezpečí. PRESS KIT sebeposkozovani LB 05 2023 [Internet]. 2023 [cit. 2025 Feb 21]. Available from: https://www.linkabezpeci.cz/documents/41242/90388/PRESS_KIT_sebeposkozovani_LB_05_2023.pdf/2d2e88c3-2c3b-dc96-7dbd-abf38120bd60?t=1687243889332.
2. Linka bezpečí. Report LB [Internet]. 2024 Jul [cit. 2025 Feb 21]. p. 3. Available from: https://sebevrazdy.cz/wp-content/uploads/2024/07/Report_LB.pdf.
3. Linka bezpečí. Náročnější tematika zadávající si delší čas strávený s jedním klientem [Internet]. [n.d.] [cit. 2025 Feb 21]. Available from: <https://www.linkabezpeci.cz/documents/41242/90388/narocnejši-tematika-zadajici-si-delsi-cas-straveny-s-jednim-klientem.pdf/1265ec69-5281-7d5b-790e-5a744c9411d2?t=1738062610116>.
4. Favazza AR. Self-Mutilation. 2nd ed. Washington, DC: American Psychiatric Press; 1999. In Kriegellová M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci [e-kniha]. Praha: Grada Publishing. 2011:17.
5. Sutton J. Healing the Hurt Within. Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds. 3rd ed. Oxford: How To Books. 2007:1-34.
6. Kriegellová M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci [e-kniha]. Praha: Grada Publishing. 2011:17-33.
7. Kriegellová M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci [e-kniha]. Praha: Grada Publishing. 2011. p. 29-30.
8. Sutton J. Healing the Hurt Within. Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds. 3rd ed. Oxford: How To Books. 2007:3-23.
9. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Self-harm: assessment, management and preventing recurrence [Internet]. NICE guideline NG225. Londýn: NICE; 2022 [cited 2025 Jan 17]. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225/resources/selfharm-assessment-management-and-preventing-recurrence-pdf-66143837346757>.

10. Favazza AR, Conterio K. The plight of chronic self-mutilators. Community Ment Health J. 1988;24(1):22-30.
11. Sutton J. Healing the Hurt Within. Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds. 3rd ed. Oxford: How To Books. 2007:76-81.
12. Kapur N, Gask L. Introduction to suicide and self-harm. Psychiatry [Internet]. 2009;8(7): 233-6. [cited 2025 Jan 17]. Available from: [doi:10.1016/j.mpps.2009.04.008](https://doi.org/10.1016/j.mpps.2009.04.008).
13. NÚDZ. Sebepečování. [Internet]. Sebevrazdy.cz. [cited 2025 Jan 17]. Available from: <https://sebevrazdy.cz/sebeposkozovani/#sebeposkozovani-info>.
14. Klonsky ED, Victor SE, Saffer BY. Nonsuicidal self-injury: what we know, and what we need to know. Can J Psychiatry [Internet]. 2014 Nov [cited 2025 Feb 22];59(11):565-8. Available from: <https://doi.org/10.1177/070674371405901101>.
15. Kapur N, Gask L. Introduction to suicide and self-harm. Psychiatry [Internet]. 2009;8(7): 233-6. [cited 2025 Jan 17]. Available from: [doi:10.1016/j.mpps.2009.04.008](https://doi.org/10.1016/j.mpps.2009.04.008).
16. Swannell SV, Martin GE, Page A, et al. Prevalence of non-suicidal self-injury in nonclinical samples: systematic review, meta-analysis and meta-regression. [Internet]. Suicide Life Threat Behav. 2014 Jun;44(3):273-303. [cit. 2025 Jan 17]. Available from: [doi: 10.1111/sltb.12070](https://doi.org/10.1111/sltb.12070).
17. Lim KS, Wong CH, McIntyre RS, et al. Global Lifetime and 12-Month Prevalence of Suicidal Behavior, Deliberate Self-Harm and Non-Suicidal Self-Injury in Children and Adolescents between 1989 and 2018: A Meta-Analysis. [Internet]. Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 19;16(22):4581. [cit. 2025 Jan 17]. Available from: [doi: 10.3390/ijerph16224581](https://doi.org/10.3390/ijerph16224581).
18. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, et al. Caring for Young Pe-

19. NÚDZ. Sebepečování. [Internet]. Sebevrazdy.cz. [cited 2025 Jan 17]. Available from: <https://sebevrazdy.cz/sebeposkozovani/#sebeposkozovani-statistiky>.
20. Váňová A, Šejvl J, Komrská Š, et al. Záměrné sebepoškozování a jeho prevalence u českých dospívajících. Adiktologie v preventivní a léčebné praxi [Internet]. 2024 [cited 2025 Feb 22];7(3-4):170-177. Available from: <https://doi.org/10.35198/APLP/2024-003-4-0004>.
21. Krajský úřad Ústeckého kraje, Anreva Solution. Závěrečná zpráva z realizace výzkumného šetření rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji [Internet]. Ústí nad Labem: Krajský úřad Ústeckého kraje; 2023 [cit. 2025 Feb 19]. Available from: https://www.kr-ustecky.cz/assets/File.ashx?id_org=450018&id_dokumenty=1783786.
22. Národní ústav duševního zdraví. Národní monitoring duševního zdraví dětí – 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření [Internet]. [n.d.] [cit. 2025 Feb 21]. Available from: https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Tiskove_zpravy/TZ-Narodni_monitoring_dusevniho_zdravi-deti-40_vykazuje_znamky_stredni_az_tezke_deprese_30_uzkosti_Odbornici_pripavuji_preventivni_opatreni.pdf.
23. Dolejš M, Veselý D, Kubínková N, et al. Výskyt sebepoškozování u českých adolescentů [Internet]. Katedra psychologie Filozofické fakulty UP; [n.d.] [cit. 2025 Feb 21]. Available from: <https://persona.upol.cz/download/incidence-of-self-harm-in-czech-adolescents/>.