

Záměrné sebepoškozování u děti adolescentů

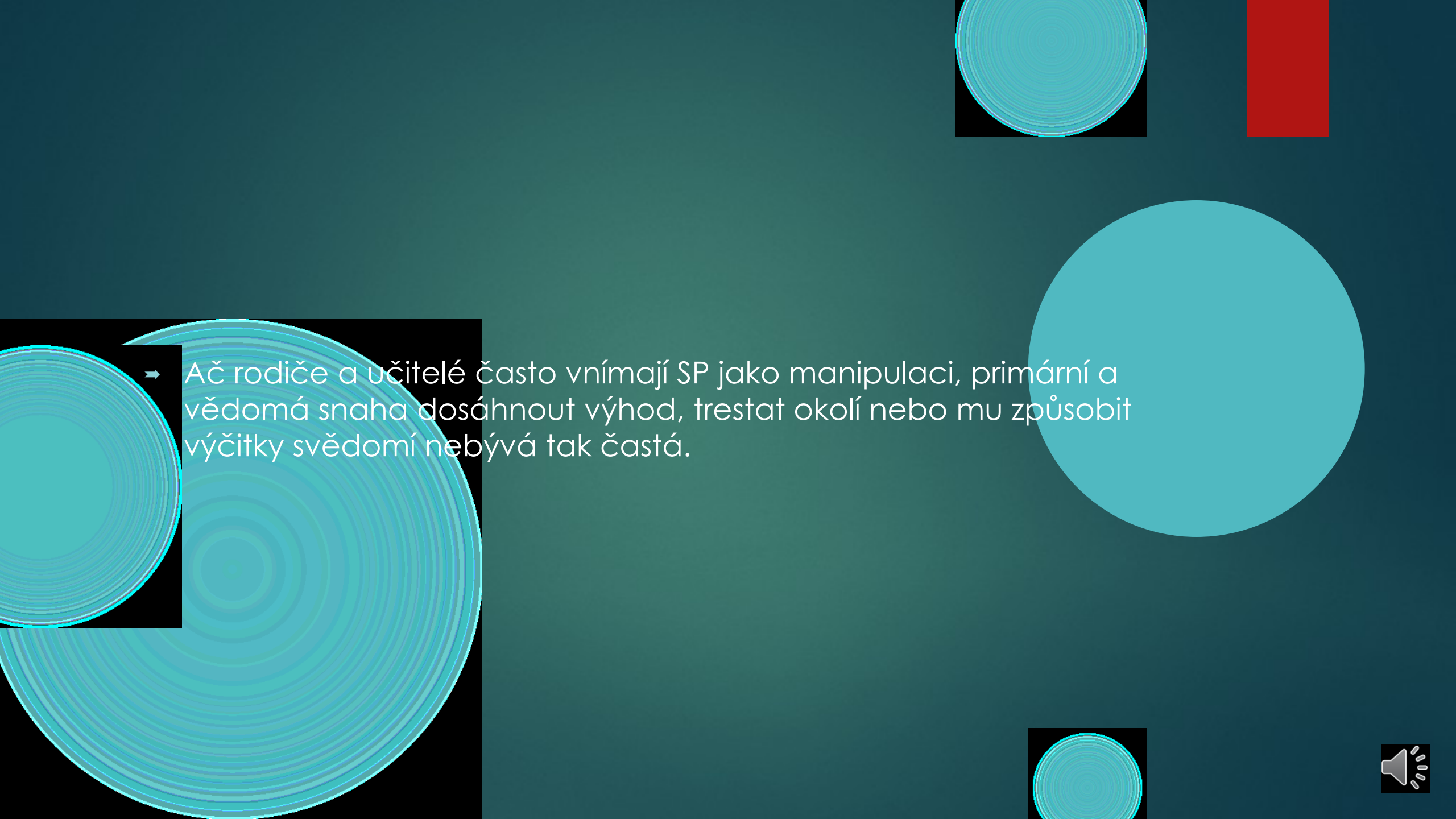
TÁŇA FIKAROVÁ, KATEDRA PSYCHOLOGIE, PEDAGOGICKÁ FAKULTA MU



Věk

- K sebepoškozování dochází zejména mezi 13 – 15 rokem věku
- Důsledkem rychlých změn, tělesných, psychických i sociálních, pak může být nejistota, zvýšený stres a následně pak sebepoškozující chování
- **Závažnost: k sebepoškozování dochází v raném nebo pozdějším věku?**
- V raném věku je třeba vyloučit: mentální retardaci, zneužívání, týrání, psychotické onemocnění, pervazivní vývojové poruchy
- vždy potřeba odeslat k klinickému psychologickému nebo psychiatrickému vyšetření





→ Ač rodiče a učitelé často vnímají SP jako manipulaci, primární a vědomá snaha dosáhnout výhod, trestat okolí nebo mu způsobit výčitky svědomí nebývá tak častá.

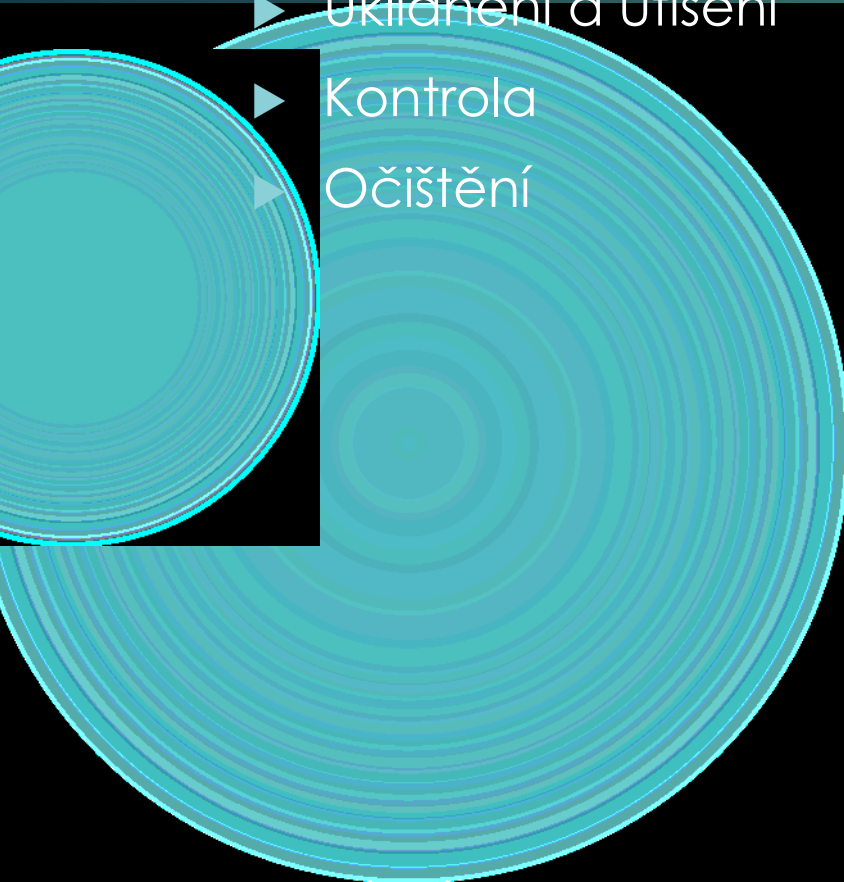


Funkce sebepoškozování dle Sutton (dle Kriegelová, 2008)

- Coping and crisis intervention – copingová strategie a krizová intervence,
- Calming and comforting – uklidnění a utěšení,
- Control – kontrola,
- Cleansing – očištění,
- Confirmation of existence – potvrzení existence,
- Creating comfortable numbness – navození utěšujících pocitů otupělosti,
- Chastisement – sebetrestání,
- Communication – komunikace.

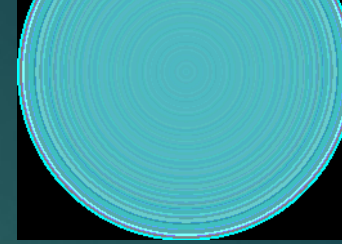
Funkce sebepoškození

- ▶ Copingová strategie
- ▶ Uklidnění a utišení
- ▶ Kontrola
- ▶ Očištění



Funkce sebepoškození


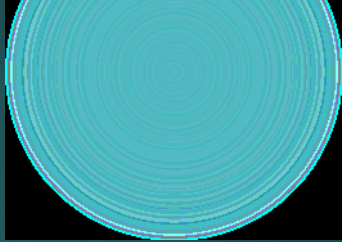
- ▶ Navození utěšujících pocitů otupělosti
- ▶ Potvrzení existence
- ▶ Sebetrestání
- ▶ Komunikace




Co je obvykle součástí životní historie

- tzv. invalidace – zpochybňování správnosti, odůvodněnosti jeho pocitů a interpretací situací blízkými dospělými.
- Děti jsou v dysfunkčních rodinách často závažně trestány za vyjádření určitých myšlenek a pocitů a odnášejí si přesvědčení, že mají nesprávné pocity, kterým nemohou důvěřovat, a že některé pocity jsou zakázané.





→ Přesto sebepoškozování dítěte neznamena automaticky dysfunkční, zneužívající nebo zanedbávající rodinu. Zpochybňovat prožitky dítěte mohou i „normální“ situace v rodině nebo škole:

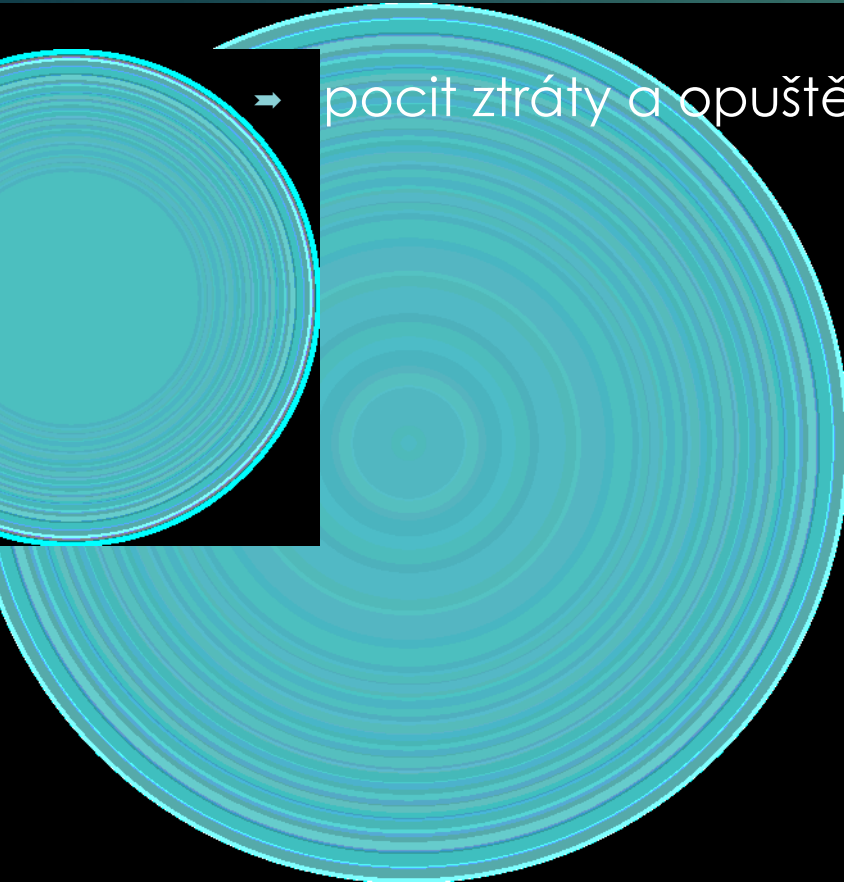
- 
- „Zlobíš se, a nechceš si to přiznat.“
 - „Ale ano, udělal jsi to, nelži.“
 - „Jsi prostě jen líný.“
 - „Jen se málo snažíš.“
 - „Teď už aspoň máš proč brečet!“



Přímý spouštěč sebepoškozování

→ Přímým spouštěčem SP bývá nejčastěji:

→ pocit ztráty a opuštění, pocit studu, kritika.



Z psychologického hlediska lidé, kteří se poškozují, často

- trpí chronickou úzkostí
- mají sklon k podrážděnosti
- sami sebe nemají rádi/sami sebe znehodnocují
- jsou přecitlivělí na odmítnutí
- mívají chronický vztek, obvykle na sebe
- mají sklon potlačovat zlost
- mívají intenzivní agresivní pocity, které výrazně odsuzují a často potlačují nebo obražejí proti sobě
- bývají impulzivnější a mívají oslabenou schopnost kontrolovat impulzy
- mívají sklon jednat v souladu se svou momentální náladou
- mají sklon neplánovat do budoucna
- bývají depresivní a mívají sebevražedné/sebedestruktivní sklony
- nemají flexibilní repertoár dovedností pro zvládnání zátěže
- mají sklon k vyhýbavosti
- cítí se slabí, bezmocní.

	Rizikové faktory	Doména	Protektivní faktory
Rizikové a protektivní faktory	<ul style="list-style-type: none"> • emoční labilita • impulzivita • výrazný egocentrismus, 	osobnost	<ul style="list-style-type: none"> • harmonický vývoj osobnosti s adekvátní asertivitou a odolností vůči zátěži
	<p>hraniční (<u>borderline</u>) rysy</p> <ul style="list-style-type: none"> • zanedbávání • zneužívání • <u>invalidace</u> pocitů a prožitků • chybění hranic ve výchově • chybění prostoru pro zdravé vyjádření agresivity • dysfunkční rodina • časná ztráta nebo separace od jednoho z rodičů, nezaměstnanost rodičů 	rodina	<ul style="list-style-type: none"> • kompletní rodina • podpůrné a motivující rodinné zázemí • jasné hranice ve výchově



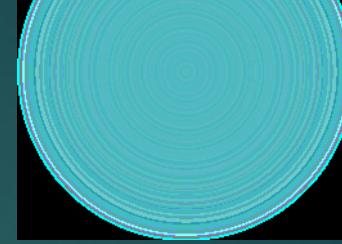
<ul style="list-style-type: none">• hraniční porucha• porucha příjmu potravy (anorexie, bulimie)• posttraumatická stresová porucha	psychiatrické poruchy	<ul style="list-style-type: none">• medikamentózní terapie, ale zejména psychoterapie uvedených poruch
<ul style="list-style-type: none">• šikana• negativní vzory – poškozující se spolužák/skupina (emo, gotici)• šokovaný, indiskrétní, odsuzující, trestající učitel	škola	<ul style="list-style-type: none">• vnímavost školy vůči osobnostním specifickým• otevřená komunikace (učitel, školní psycholog)• pochopení, respekt a diskretnost v jednání s poškozujícím se• ochota naslouchat bez hodnocení a zděšení

Doporučovaný postup:

- Posoudit aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odeslat dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení
- Kontaktovat rodinu, systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou
- Předat dítě školnímu psychologovi. Pokud škola nedisponuje školním psychologem, lze samozřejmě využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance
- Stanovit jasně hranice a pravidla na půdě školy
- Ideální přístup je takový, ve kterém je SP tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pociťuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalším následkům).

Nevhodný postup:

- snaha okamžitě odstranit sebepoškozující chování
- sankce a ignorace



Možnosti a limity pedagoga

- Pedagog může v některých případech být nejdůležitějším dospělým **motivujícím dítě ke změně**, resp. vyhledání odborné pomoci. Na druhou stranu bez spolupráce s rodinou je jeho kompetence (ale i odpovědnost) limitovaná.
- Poškozující se dítě/mladistvý představuje velkou zátěž na toleranci odpovědného dospělého a rizikový faktor vzniku burn-out syndromu a dalších psychických potíží – učitel zainteresovaný v problému poškozujícího se žáka potřebuje účinné metody prevence vyhoření, podporu nadřízeného a v ideálním případě supervizi u certifikovaného supervizora.



SET – UP SYSTÉM aneb jak vést motivační rozhovor (Kreisman, Straus, 2017)

Prostředky intervence - pilíře

- support – podpora
- empathy – empatie
- truth – pravda (realita)

Cíle intervence

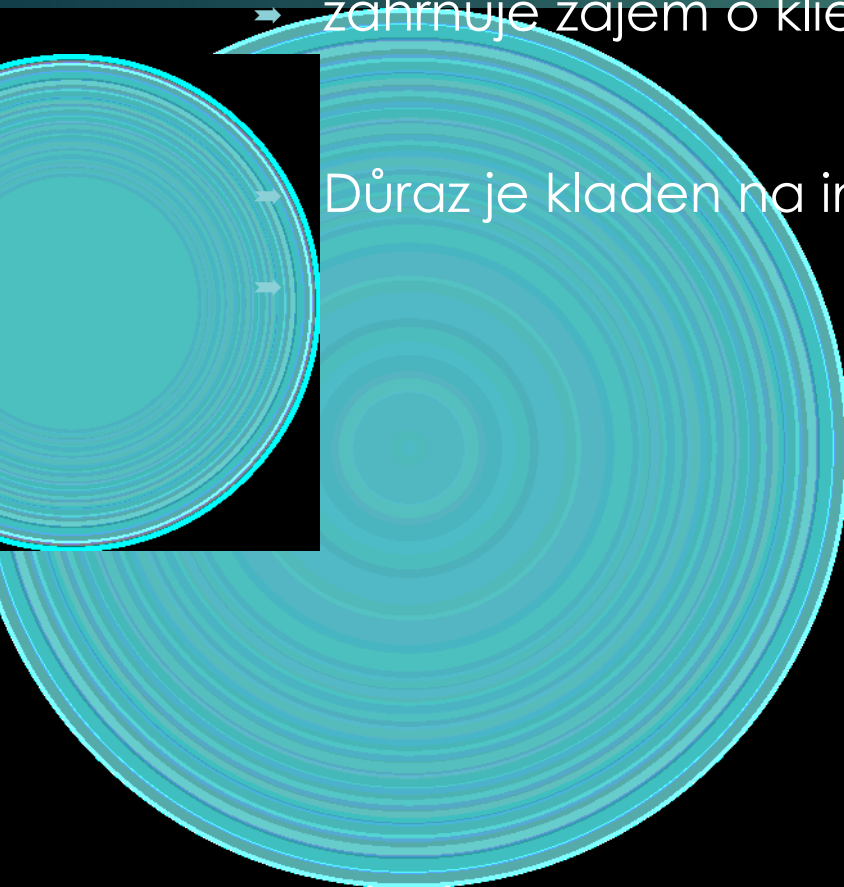
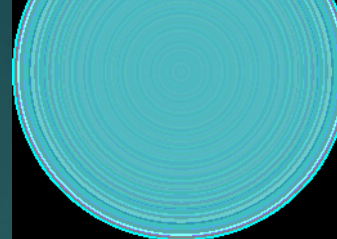
- understanding – porozumění
- perseverance – udržitelnost

produktivní komunikace vede k porozumění a stabilitě (např. dohoda ohledně pravidelné docházky ke školnímu psychologovi).



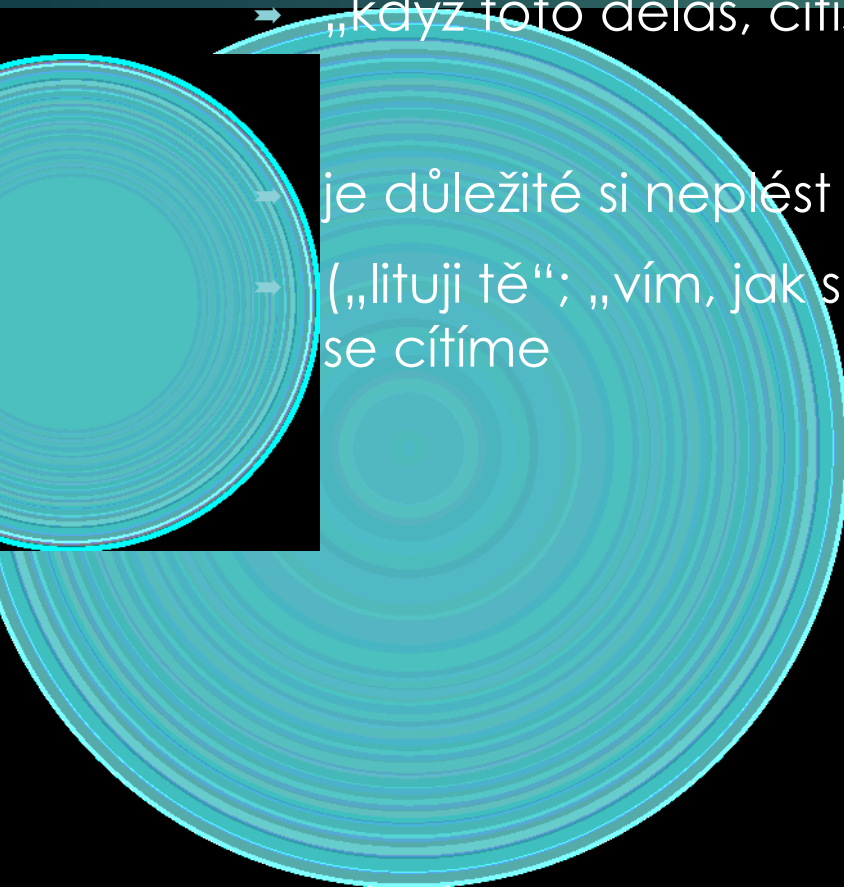
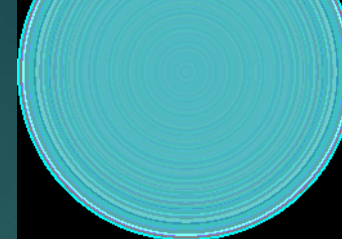
Support – podpora

- Support
- zahrnuje zájem o klienta – opravdu se zajímám o to, jak se cítíš
- Důraz je kladen na interventovy pocity a úsilí mu pomoci



Empatie

- vyjádření pokusu o pochopení chaotických pocitů klienta
- „když toto děláš, cítíš se asi strašně“
- je důležité si neplést empatii s lítostí
- („lituji tě“; „vím, jak se cítíš“) – spíš vyvolávají konflikt – nikdo neví, jak se cítíme



Truth

- pravda, realita
- tento aspekt komunikace má za cíl oslovit primární zodpovědnost žáka
- „stalo se to a to, má to tyto důsledky, co s tím budeš dělat“
- je důležité se vyhnout obviňování a trestání



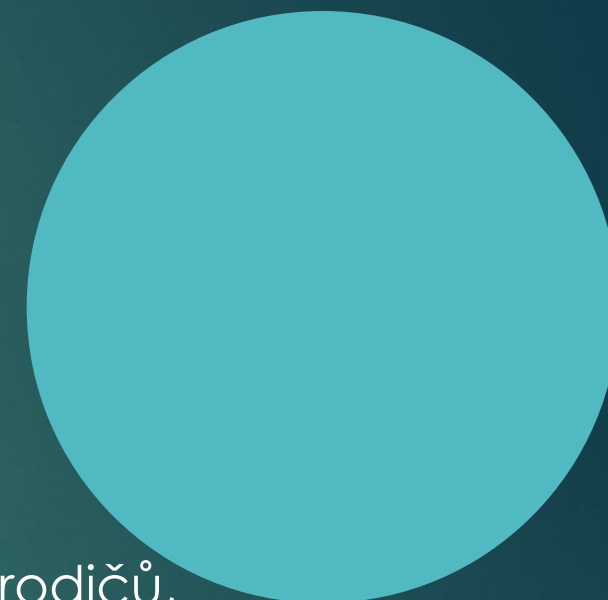
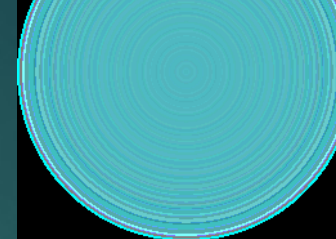
Když selžou jednotlivé pilíře...

- podpora – žák si myslí, že se o něj nezajímáme
- empatie – žák má dojem, že nevíme, jak se cítí
- realita – pokud mlčíme o problematickém chování žáka, jde jen o odkládání konfliktu, potíže vygradují a konflikt bude o to destruktivnější



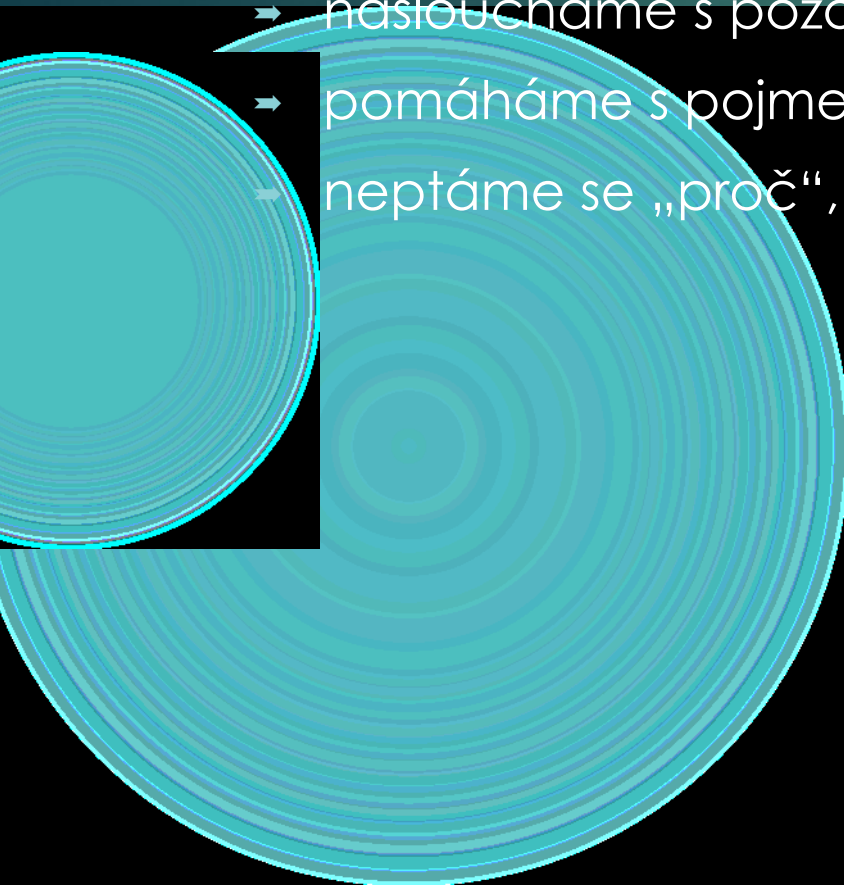
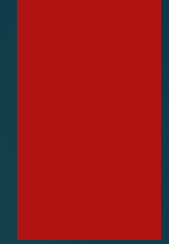
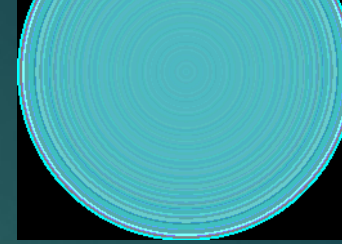
Rozhovor s dítětem

- pro navození důvěry a zjištění suspektního spouštěče mluvíme o blízkých tématech:
- školní prospěch
- vrstevnické vztahy ve škole
- vrstevnické vztahy mimo školu
- sourozenecké vztahy
- partnerské vztahy
- zájmy
- rodinná situace (rozvedení rodiče, střídavá péče, partneři rodičů, prarodiče)
- zda se něco v poslední době změnilo



Pojmenování emoce

- vyzveme dítě, aby nám řeklo, co se děje, co prožívá
- nasloucháme s pozorností a všímáme si jak dýchá
- pomáháme s pojmenováním emocí u něj
- neptáme se „proč“, ale „co tě rozzlobilo, „z čeho máš strach“.



Lokalizace emoce

- zeptáme se dítěte, kde v těle emoci cítí nejvíc
- pokud to půjde, můžeme si nechat říct, jaký je to pocit (teplý, studený, měkký, tvrdý, světlý, tmavý...)
- dítě může do toho místa dýchat, nebo si emoci položit na dlaň a zkusit ji odfouknout (jako peříčko) nebo zahodit u větších dětí
- můžeme pomoci metaforou návštěvníka: pan Strach přišel na návštěvu, můžeš ho nechat odejít, nebo se ho zeptat, proč přišel a co potřebuje

Mluvíme o emocích

- **může být těžké poslouchat bez toho, abychom zaujmulí postoj, názor, vyslechnout emoci a nesnažit se dítě uklidnit, ránu zacelit**
- potvrzujeme, snažíme se nedávat rady
- tělesný projev by měl být v souladu s tím, že nasloucháme pozorně
- je třeba si zajistit bezpečí a dostatek času na rozhovor (aby nás nerušily telefony, kolegové atd.)
- může být velmi těžké problém neřešit, ale pomoci dítěti vyjádřit, co cítí
- jako bychom byli nádobou na jeho emoce

Pomoc při pojmenování emocí

- můžeme se bát z různých důvodů pojmenovat pocity
- např. ano, to bolí, když ztratíš přítele
- tohle tě muselo bolet
- bojíme se, že se stav ještě zhorší, opak je pravdou
- děti prožijí vlastně potvrzení svého stavu

Pomoc určit, co dítě prožívá

- je pro tebe těžké
- je obtížné
- vidím, že
- dokážu si představit, že
- chápu, že se musíš trápit
- je ti smutno, když si představíš
- máš chuť – se pomstít, už ho nikdy nevidět, zavolat mu
- máš rád – hudbu, ptáky, zvířata

Abychom se dostali dál, klademe otevřené otázky

vynecháváme často otázku proč, ale spíš se ptáme:

co se děje?

Co to s tebou dělá?

co se v tobě odehrává, když...?

Z čeho jsi tak smutný, našťvaný?

co ti nejvíc chybí?

co ti dělá největší starosti?

co si o tom myslíš?

jak to prožíváš?

jak tomu rozumíš?

co si představuješ?

Z čeho máš strach?

Čeho se bojíš nejvíc?

Co potřebuješ?

Když jsou emoce projeveny:

- můžeme přejít k následujícímu:
- Jaké řešení by si představoval/a?
- Co můžeš udělat? Co můžu udělat já?
- Co s tím můžeme udělat?
- Jak ti můžu pomoci?

Ve chvíli kdy máme s dítětem dobrý vztah:

- můžeme splnit jejich přání v představách:
- to by bylo skvělé, kdyby se vaši nehádali...
- kéž bych teďka mohla přemluvit tvé rodiče, aby byli zase spolu
- projevená účast uspokojí i náhradní řešení

Literatura k tématu:

- ▶ Bartošová, K. (2014). Psychické markery sebepoškozování v souvislosti s formou rodiny a rodičovským výchovným stylem. [Elektronická verze]. Nepublikovaná disertační práce. Brno: Masarykova univerzita. Filozofická fakulta. Dostupné z <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=ir00442a&AN=mutd.theses.181554&lang=cs&site=eds-live&scope=site>
- ▶ Harmless. (2019). Harmless. Dostupné z <http://www.harmless.org.uk/>
- ▶ Kreisman, J. J., Straus, H. (2017). Nenávidím tě, neopouštěj mě! : zvládání hraniční poruchy osobnosti (Vydání první). Portál.
- ▶ Kriegelová, M. (2008). Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci. Praha: Grada.
- ▶ Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. (2016) Metodické dokumenty. Sebepoškozování. MŠMT. [online] Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>
- ▶ Platznerová, A. (2009). Sebepoškozování : aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby. Praha: Galén.
- ▶ Státní zdravotní ústav. (13. 1. 2014) Sebepoškozování_projekt 3. [Elektronická verze] Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/Proc_ublizuju_sam_sobe.pdf