

Fakta o sebepoškození – verze pro národní prostředí

Jaroslav Šejvl, Filip Šedivý

e-mail | jaroslav.sejvl@lf1.cuni.cz

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

Pro účely projektu COPERISK byl přeložen a o domácí informace rozšířen norský dokument s názvem *Fakta om selvskading*. Dokument pochází z dílny Národního centra pro výzkum a prevenci sebevražd (NSSF – Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging / <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/>) a vznikl ve spolupráci s University of Oslo (www.med.uio.no, 2020). Vycházeli jsme z norského textu revidovaného ke dni 27. března 2020 a domácích dat ke dni 19. září 2023.

CO JE TO SEBEPOŠKOZOVÁNÍ?

Sebeпоškození definujeme jako (sebe)ublížení, které si člověk způsobil úmyslně, ale bez úmyslu spáchat sebevraždu. Může to být provedeno formou řezání, pálení, předávkování, otravou a dalšími formami jednání. Ti, kteří se sebeпоškozují, mohou použít jednu nebo více souběžných forem sebedestrukčního jednání. Stupeň zdravotního nebezpečí (ohrožení) se liší podle intenzity poškození a použitého mechanismu: od povrchových, drobných poranění až po zranění ohrožující zdraví a život.

Sebeпоškození z hlediska lékařské diagnostiky posuzujeme komplexně napříč psychiatrickým spektrem; specificky pak ve smyslu X 60 až X 84 podle MKN 10.

PROČ SI LIDÉ UBLÍŽUJÍ?

Existuje celé spektrum příčin pro sebeпоškození (rodinné důvody, příčiny spojené ve vztazích s vrstevníky, vlastní pocity, dřívější nepříjemné zážitky či jiné okolnosti). Děti a dospívající, kteří se sebeпоškozují, mohou mít obtíže s vyrovnáním se s nepříjemnými až drtivými pocity, jako je (těžká) úzkost, smutek nebo otupělost. Mnoho pacientů uvádí, že právě sebeпоškození jim pomáhá takové pocity tlumit a cítit se tak subjektivně lépe. Tato tvrzení potvrzuje fakt, že se během sebeпоškození vyplavují v mozku endorfiny, které způsobují úlevu. Jiní uvádějí, že při sebeпоškození zažívají pocit kontroly nad vlastním tělem, myšlenkami, emocemi a také určitou zkušenost směřující k zotavení. Sebeпоškození může být pro některé způsob, jak vyjádřit své pocity a komuni-

kovat tak s okolím o tom, jak se cítí. Nejlépe lze sebeпоškození porozumět jako způsobu zvládnání zátěže, který může být krátkodobě účinný, ale rozhodně nevhodný a životu nebezpečný.

VÝSKYT SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Norská data ukazují, že incidence sebeпоškození v Norsku je 16,2 %. V Česku se uvádí, že ročně je hospitalizováno z důvodu sebeпоškození kolem 3 000 osob ve věku 15–24 let. V mezinárodním měřítku se uvádí, že 18 % (mezinárodní čísla se liší od 13–23 %) mladých lidí ve věku 12–18 let a 4 % dospělých se úmyslně sebeпоškozují. Odhady se mezi jednotlivými průzkumy a zeměmi liší, nicméně pokud jsou dotazníkové otázky velmi podrobně zaměřené na sebeпоškozující chování, incidence stoupá.

Co se týká pohlaví, sebeпоškozují se ženy i muži přibližně stejně, avšak výskyt je nejvyšší u mladých žen ve věku dospívání. V Norsku se sebeпоškozuje 22,4 % dívek a 9,7 % chlapců. Sebeпоškození začíná nejčastěji ve věku od 12 do 15 let a může být buď dočasné, nebo dlouhodobé. V Česku je situace obdobná, uvádí se, že se sebeпоškozuje 17 % adolescentů, 13 % mladých dospělých a 5,5 % dospělých, přičemž dívky ve věku 14–17 let jsou hospitalizovány čtyřikrát častěji než chlapci ve stejném věku.

V období let 2002 až 2018 byl v mnoha zemích zaznamenán velký nárůst sebeпоškození, včetně Norska i Česka. V Česku například Linka bezpečí (dále „LB“) uvádí, že v roce 2017 zaznamenala 537 telefonátů na téma sebeпоškození, zatímco v roce 2022 to bylo již 2 607 telefonátů. Dále LB uvádí, že 14 % všech telefonátů se týkalo sebeпоškození a dokonce 20 % se týkalo přímo sebevražedných tendencí.

Důvody vzrůstající četnosti případů sebeпоškození mezi dětmi a dospívající populací se nadále zkoumají, nicméně nelze je vysvětlit pouze současným zvýšením výskytu psychických problémů, častějšími zmínkami o sebeпоškození v populární kultuře a na sociálních sítích, nebo i zvý-

šenou ochotou se k sebepoškození přiznat. K vysvětlení nestačí ani narůstající pozornost, která je společností této problematice věnována, nebo lepší zaznamenávání jednotlivých případů.

JAKÉ FAKTORY PŘÍSPÍVAJÍ K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ?

Sebepoškození můžeme chápat i jako výraz „volání o pomoc“, tedy toho, že se s jedincem dějí negativní změny, nicméně příčina tohoto jednání se může v každém jednotlivém případě lišit. K sebepoškození často dochází i v těžké životní situaci. Mnoho lidí, kteří si úmyslně ubližují, má z dětství a dospívání traumatické zážitky. Sebepoškození je často příznakem základních psychologických problémů – sebepoškozující se lidé mají častěji než ostatní deprese, úzkosti, problémy s návykovými látkami, poruchy příjmu potravy, psychózu nebo emočně nestabilní poruchu osobnosti. Protože se vyskytuje napříč různými problémy, bylo sebepoškození také navrženo jako samostatná diagnostická kategorie.

JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ SEBEVRAŽEDNĚ ZAMĚŘENÝ ČIN?

Sebepoškození se od sebevražedných pokusů liší tím, že není konáno s úmyslem takto zemřít, jako je tomu při pokusu o sebevraždu. Přitom víme, že asi třetina z těch, kteří mají v anamnéze sebepoškození, také provedla jeden nebo více pokusů o sebevraždu. Někteří lidé mohou mít mnoho epizod sebepoškození bez jakékoli touhy zemřít, zatímco jiní mohou mít také epizody, kdy chtěli zemřít nebo byly jejich pocity ambivalentní.

JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NAKAŽLIVÉ?

Sebepoškození může být v některých případech z určitého úhlu pohledu společensky nakažlivé. U lidí, kteří se dříve sebepoškozovali, může tyto tendence posílit to, když slyší o sebepoškození (pozitivně) mluvit někoho jiného, nebo když vidí někoho se sebepoškozovat (případně vidí následky sebepoškození). To může platit, byť v menší míře, i pro lidi, kteří dříve se sebepoškozením problémy neměli. Tato tvrzení dokládají pozorování v léčebných ústavech, ve školských zařízeních nebo jiném prostředí, kde se vyskytují mladí lidé. Efekt nakažlivosti můžeme pozorovat také v případech, kdy je sebepoškození v médiích nebo populární kultuře prezentováno romantickým / pozitivním způsobem, nebo když je uváděn jeho přesný, až návodný popis. Pokud se však o sebepoškození diskutuje otevřeně a racionálně, tedy jakožto o problému, a ne jako o řešení, efekt nakažlivosti mizí.

Většina studií naznačuje, že k sebepoškození dochází především během emočních krizí a není nijak zvlášť spo-

jeno s příslušností k subkultuře, v níž může být sebepoškození normou. Přesto můžeme pozorovat nárůst sebepoškození, pakliže se člověk účastní různých online fór/komunit, která sebepoškození prezentují jako řešení problémů, nebo jinak podporují sebedestruktivní chování.

CO MŮŽE UDĚLAT NĚKDO, KDO SE SEBEPOŠKOZUJE, ABY S TÍM SKONČIL?

Rozhodnutí skončit se sebepoškozením může být velmi obtížné. Nejjednodušší pomocí může být snaha o rozptýlení myšlenek, které se k sebepoškození vztahují (např. sledování filmu, čtení knihy, poslouchání hudby), nebo kontaktování někoho, kdo může pomoci. V některých případech mohou také pomoci náhražky sebedestruktivního chování, jako je například malování si barvou, nebo přejíždění kostkou ledu po zápěstí či přikládání studeného obkladu na zápěstí. Rovněž mohou pomáhat dechová a relaxační cvičení, která napomáhají zvládat vypjaté emoční situace a přispívají tak k větší emoční stabilitě. Rozhodně se doporučuje nezůstávat na tento problém sám, vždy je prospěšné do řešení problému zapojit více lidí z okolí, kteří jsou nápomocní. Důležitým faktorem je také odhalit příčinu sebepoškození a udržení motivace s tímto nezdravým způsobem vyrovnávání se se zátěží nadále pracovat (motivační složka), s čímž může pomoci psychoterapie.

KDO MŮŽE NABÍDNOUT POMOC?

Každé odborné zdravotnické zařízení by mělo být schopno detekovat známky sebepoškozujícího chování a reagovat na něj, a poté v kontextu své odbornosti přispět:

- emoční podporou a praktickou pomocí se zvládnutím problémů a situací, které zvyšují riziko pro sebepoškození jedince;
- posouzením, zda daný člověk trpí psychologickými obtížemi, které mohou k sebepoškození přispívat, a případně jej odkázat do adekvátní odborné péče.

V dnešní době již existují důkazy o účinné léčbě pro lidi, kteří se opakovaně sebepoškozují nebo mají problémy s regulací emocí. Jako účinná se jeví dialektická behaviorální terapie, kognitivně behaviorální terapie, nebo terapie založená na mentalizaci. Pro pedagogické pracovníky vydalo MŠMT metodický dokument, který se sebepoškozením zabývá a je volně dostupný na internetových stránkách ministerstva. Jako velmi cenné zdroje pomoci se také jeví různé neziskové organizace (např. Linka bezpečí, Nevypusť duši a další). O účinných možnostech léčby by měl být schopen poskytnout informace také praktický lékař/pediatr.

Jako problematický se však v Česku jeví nedostatek zařízení, která poskytují akutní psychiatrickou lůžkovou péči dětským pacientům, kdy podmínky pro dojezdovou

dobu 30 minut nesplňuje 89 % území s dopadem na 59 % obyvatel ve věku do 18 let. Dojezdovou vzdálenost do ambulance dětské a dorostové psychiatrie do 30 minut nesplňuje 35 % území, což se týká 11 % obyvatel mladších 18 let.

Překlad textu, adaptace na české prostředí a otištění byly provedeny s laskavým svolením instituce původu.

POUŽITÁ LITERATURA

Metodické dokumenty: Příloha 16 Sebeпоškození [online]. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, MŠMT © 2013 – 2023 [cit. 7. 8. 2023]. Dostupné z: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.msmt.cz%2Fuploads%2FPriloha_16_Sebeposkozovani.doc&wdOrigin=BROWSELINK

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og-forebygging. *Fakta om selvskading* [online]. 27. 3. 2020 [cit. 28. 4. 2023]. Dostupné z: https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selvsmord-selvskading/selvskading/nssf_hva-er-selvskading.pdf

P.S. žij [online]. NUDZ All Rights Reserved © Copyright 2022 [cit. 7. 8. 2023]. Dostupné z: www.sebevrazdy.cz

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Analýza vybraných fenoménů současné dětské psychiatrie* [online]. 1. 12. 2021 [cit. 7. 8. 2023]. Dostupné z: [detska-psychiatrie.pdf \(uzis.cz\)](https://www.uzis.cz/detska-psychiatrie.pdf)

Výroční zpráva 2022 [online]. Linka bezpečí, 8. 6. 2023 [cit. 7. 8. 2023]. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/documents/41242/88344/vyrocní-zprava-2022.pdf/caf9115f-63c6-d6bf-5813-983c04200a73?t=1687849181468>