

Podpora duševního zdraví a prevence mezi mládeží: *sebevraždy a sebepoškození*



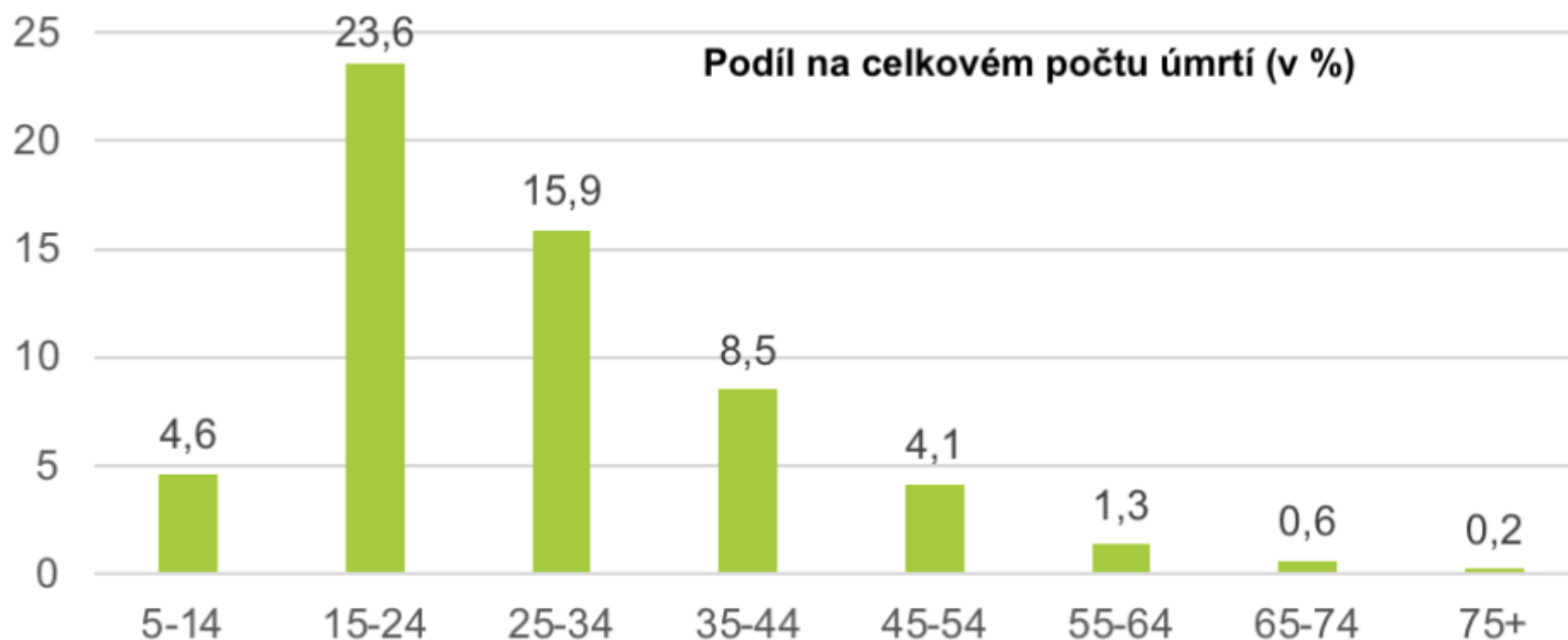
Mgr. Daniela Marková, školní metodik prevence

SEBEVRAŽDY

Sebevraždy = dlouhodobý proces

- Na celém světě zemře v důsledku sebevraždy přibližně 700 000 lidí ročně
- Počet pokusů o sebevraždu je zhruba 20x více
- V České republice zemře ročně zhruba 1300 lidí (4x více mužů než žen)
- U dětí do 15 let se sebevražedné jednání vyskytuje vzácně

U dětí a dospívajících ve věku 15-24 let je sebevražda **2. nejčastější příčinou úmrtí**



Graf 1. Procentuální podíl sebevražd na celkovém počtu úmrtí za rok 2021 v jednotlivých věkových skupinách v ČR

Varovné signály

- Když se žák začne projevovat významně jinak, než tomu bylo doposud
- **Změny v chování:**
 - samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
 - rizikové chování
 - zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života (např. užívání návykových látek)

Všechny varovné příznaky je potřeba brát vážně!

Není pravda, že kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá.

Realita: Kdo o sebevraždě mluví, pravděpodobně o ní přemýšlí, zejména když o ní mluví opakovaně a ve spojení s dalšími varovnými příznaky. Je důležité o sebevraždě otevřeně mluvit.

Role pedagoga

Pedagog by měl:

- ✓ být všímavý a podpůrný
- ✓ znát varovné signály, které mu pomohou identifikovat ohroženého žáka
- ✓ mít osvojený způsob vhodné komunikace při výskytu tématu sebevraždy
- ✓ vědět, na koho se dále obrátit, jaké jsou možné další kroky
- ✓ pracovat v týmu, téma sebevraždy by nikdy neměl řešit pedagog sám
- ✓ pečovat i o své duševní zdraví a věnovat se psychohygieně

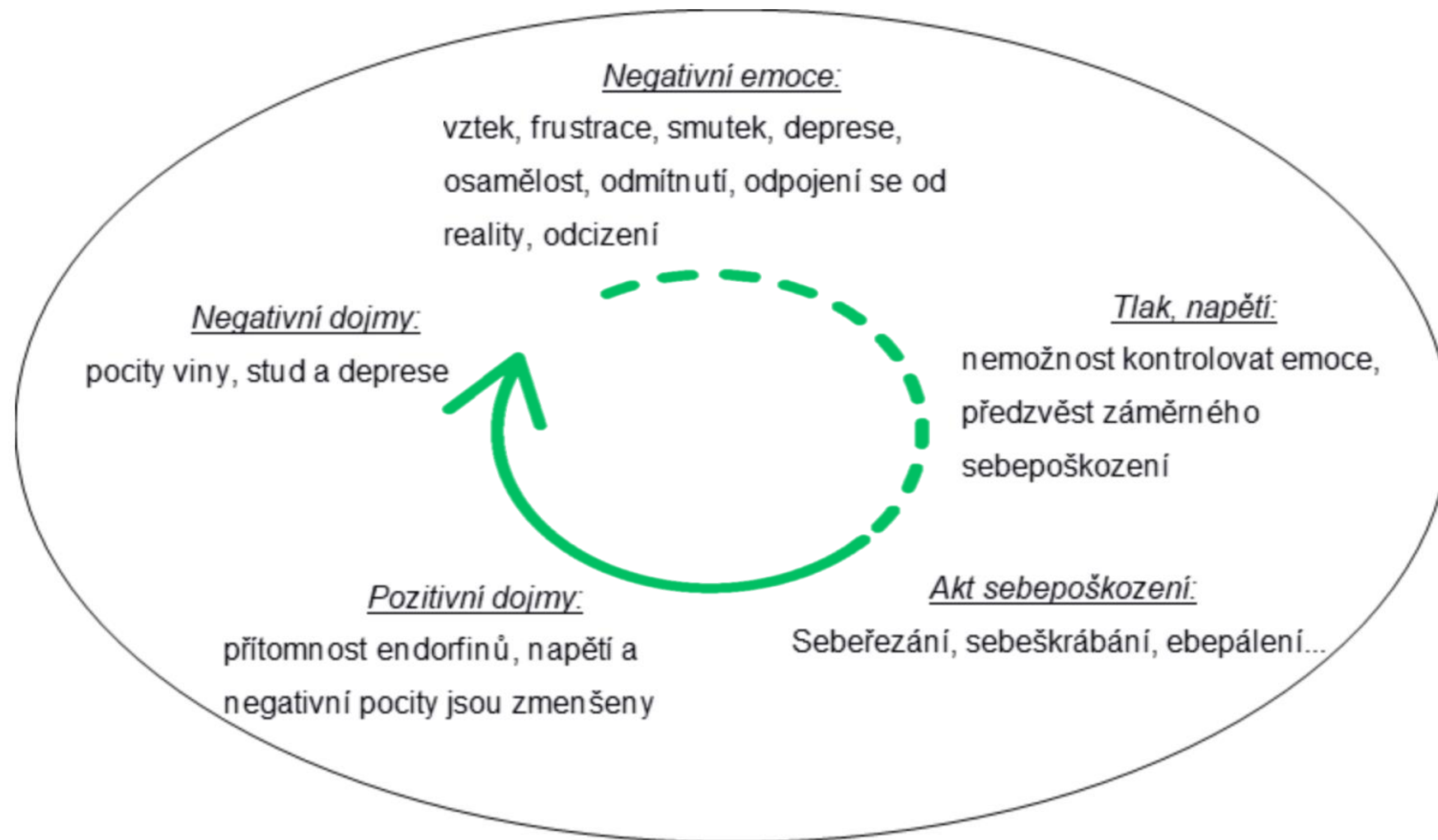
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování

***„Záměrné sebepoškozování je přímá a záměrná destrukce nebo poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého suicidálního (vražedného) záměru“
– Favazzy (1999)***

„Záměrné poškození vlastních tělesných tkání bez zjevného záměru ukončit život a bez záměru sexuálního nebo dekorativního“ – Sutton (2005)

Průběh aktu záměrného sebepoškozování



Co je dobré udělat ze strany rodiče:

- ✓ přijmout sebepoškozování především jako informaci, že vaše dítě trápí něco, co neumí samo vyřešit;
- ✓ zjistit a umět si položit otázku, co vaše dítě potřebuje změnit;
- ✓ zkusit se podívat na svět a život očima vašeho dítěte, přemýšlet o tom, co ve které chvíli prožívá a cítí, co ho trápí, vzpomenout si, jaké bylo vaše dospívání;
- ✓ dávejte svému dítěti jasněji (než dosud) najevo, že vám na něm záleží, že vám není lhostejné, že vás jeho starosti zajímají;
- ✓ povídejte svému dítěti o sobě, ukažte mu, jak s druhými komunikovat, jak s ním sdílet to, co je pro vás důležité, co jste prožili (ale nenakládejte své starosti na dítě!);
- ✓ je vhodné začít postupným prohlubováním zájmu o vaše dítě, například otázkami: „*Jaký jsi měl dnes den?*“, „*Co tě dnes potěšilo?*“, „*Jak se ti dařilo?*“, „*Co tě dnes rozladilo?*“. Je to jiné než typická otázka rodičů „*Co bylo ve škole?*“
- ✓ důležité je posilovat společné zážitky. Ty opravdové a cenné nevznikají doma u televize. Řešením je najít si pravidelný čas, kdy si spolu někam vyjdete – do kina, na procházku, na cvičení, do divadla, na večeri...
- ✓ pokud si nevíte rady nebo to sami nezvládáte, obraťte se na odborníky v poradnách, na linkách důvěry, v krizových centrech...

Čeho je dobré se vyvarovat:

- ✓ nelekat se více než je nutné, sebepoškozování často není nepodařená sebevražda. Je důležité tuto situaci nepodceňovat – vaše dítě potřebuje, aby se v jeho životě něco změnilo!;
- ✓ řešte situaci, až zklidníte svoje pocity ze zjištění, že se vaše dítě sebepoškozuje. Na začátku cítíte silné pocity jako je lítost, smutek, vztek, zklamání, zlobu, vinu obavy, bezmoc, nejistotu, napětí. Nejednejte pod jejich vlivem;
- ✓ netrapte se pocitem viny, nehledejte viníka. Zaměřte se na budoucnost a hledejte změnu a řešení, aby bylo brzy dobře;
- ✓ nevyčítejte, nevydírejte větami typu: „*Jestli to ještě jednou uděláš, Utrápiš mě!*“
- ✓ neodsuzujte své dítě za to, že se sebepoškozuje;
- ✓ nenut'te dítě do rozhovoru o tématech, kterým se vyhýbá. Rozhovor „pouze“ nabídněte;
- ✓ vyvarujte se trestání a zákazům.



I Am Sober

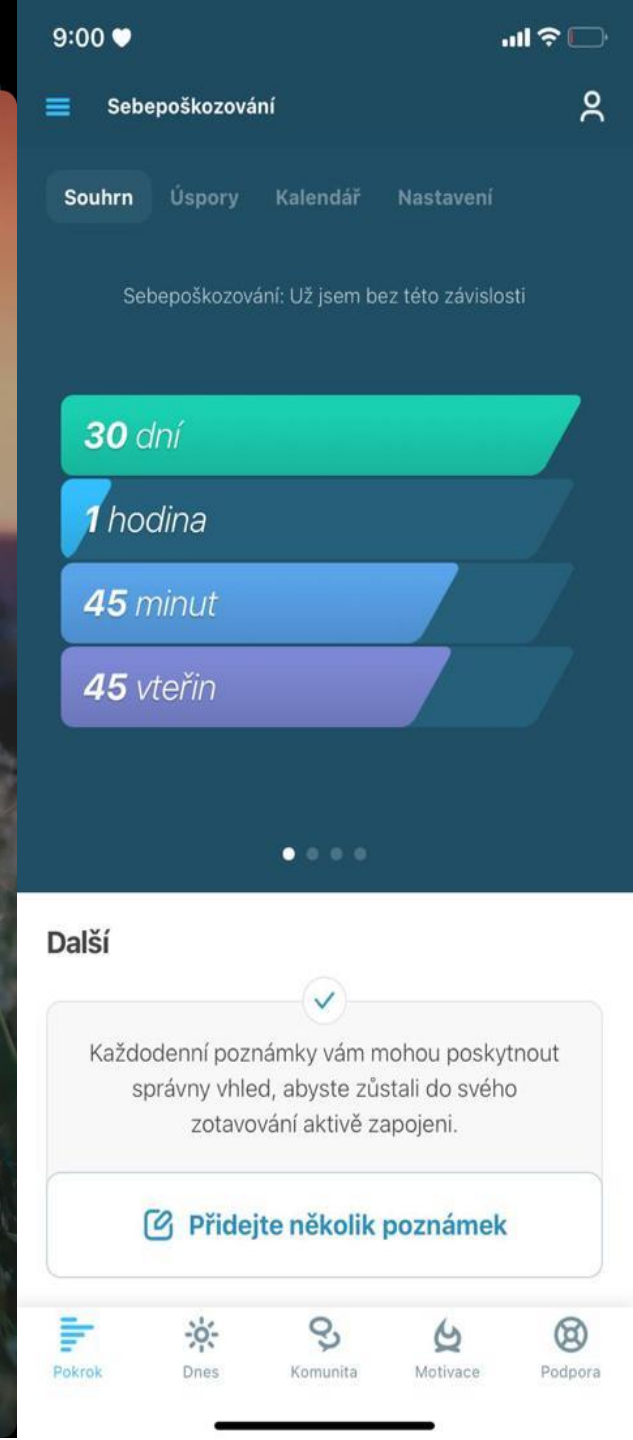
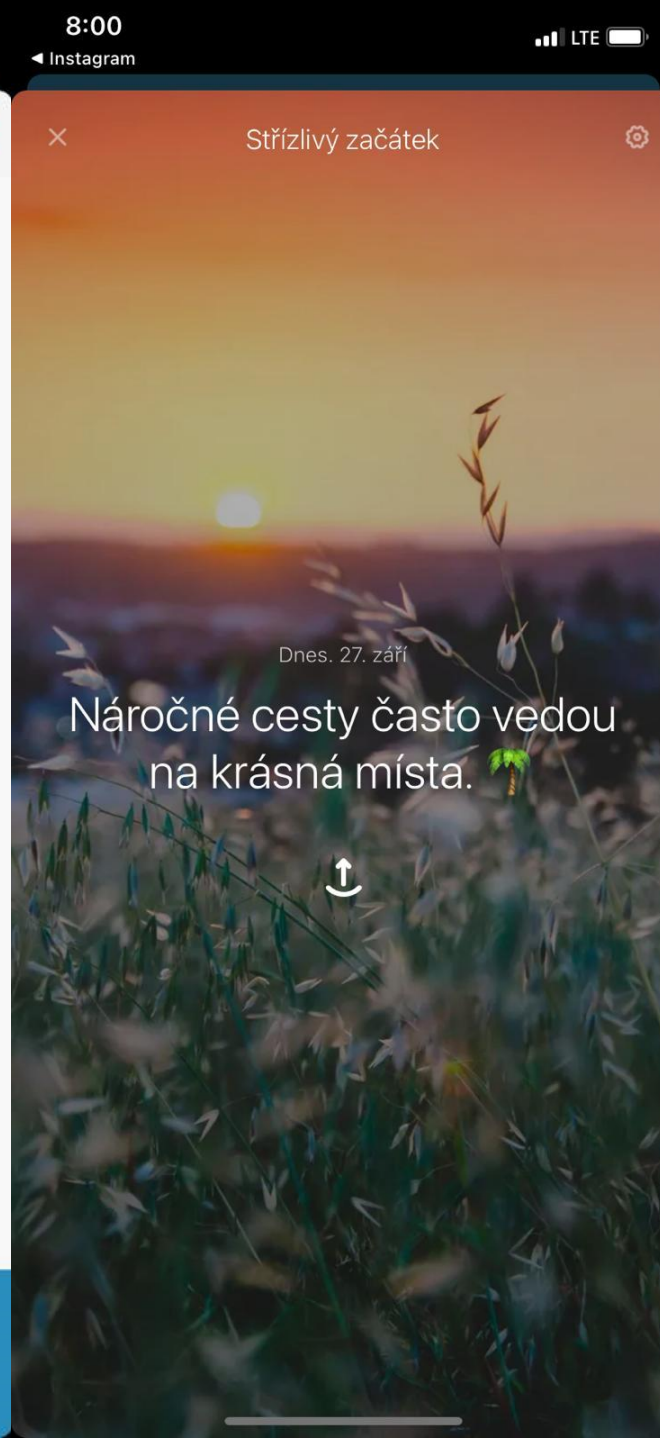
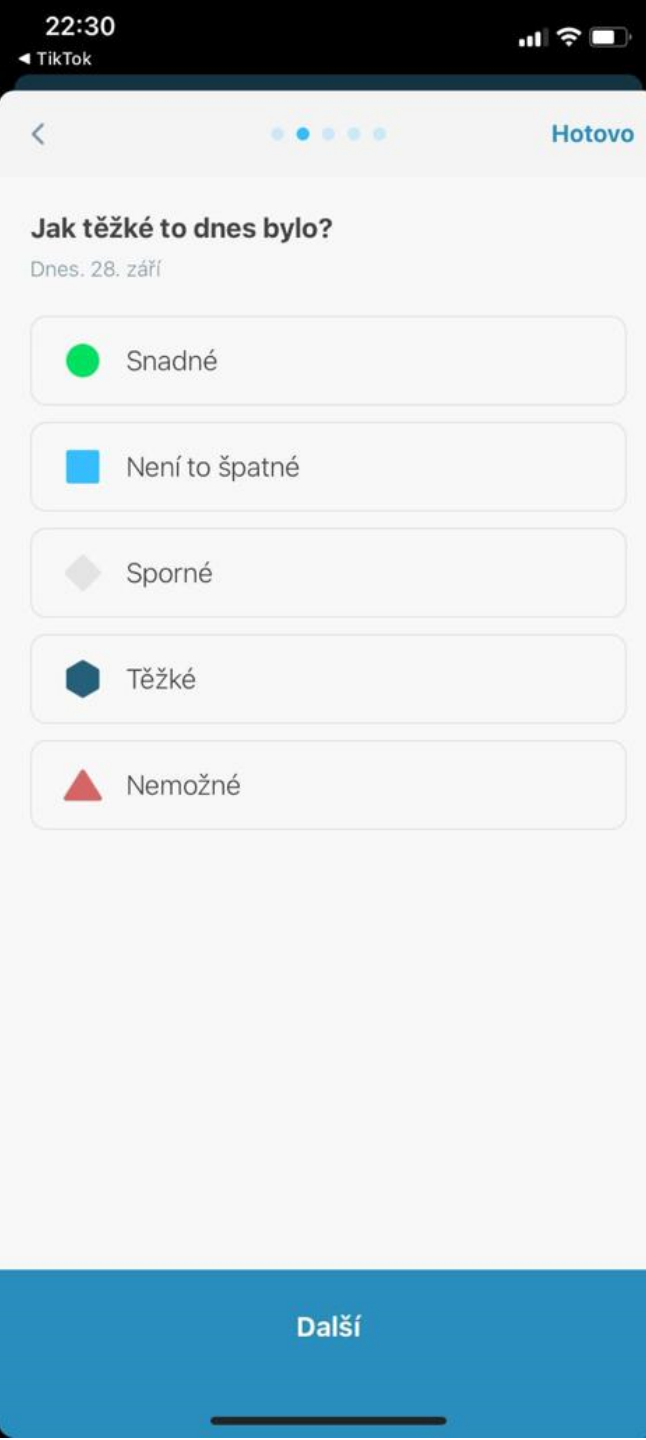
Sobriety tracker for recovery

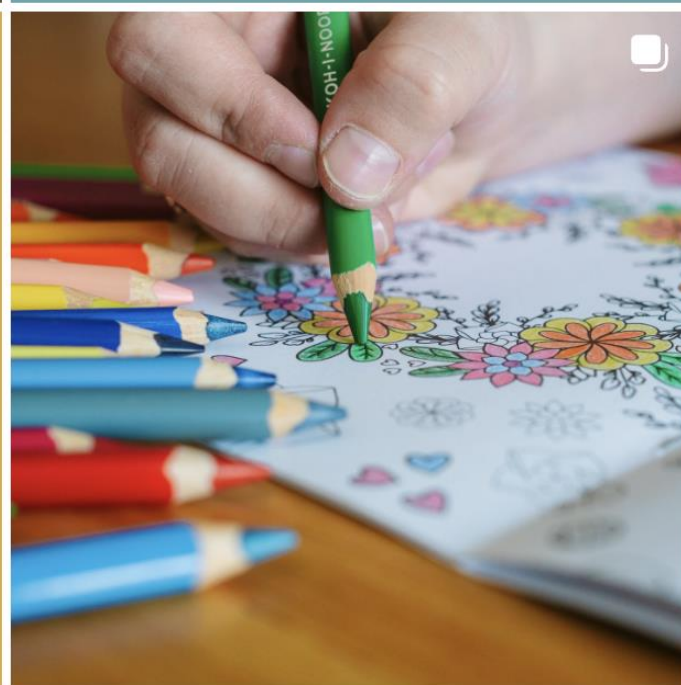
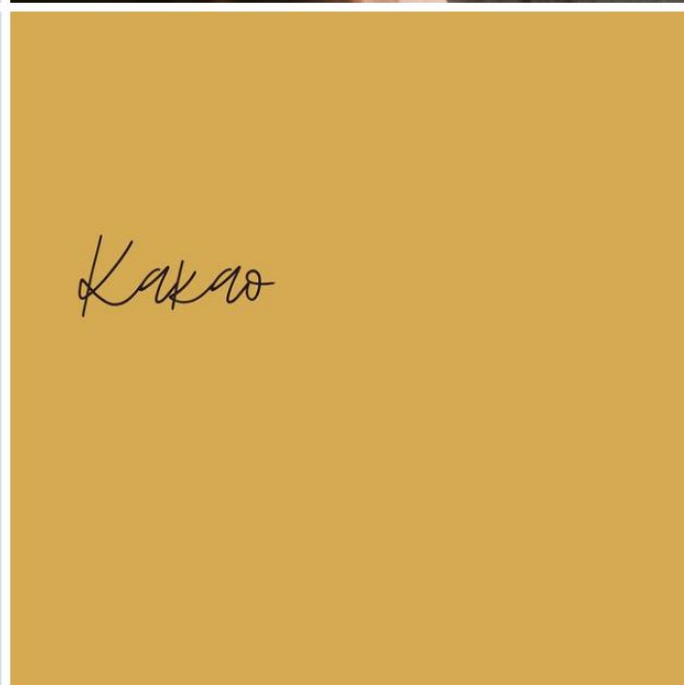
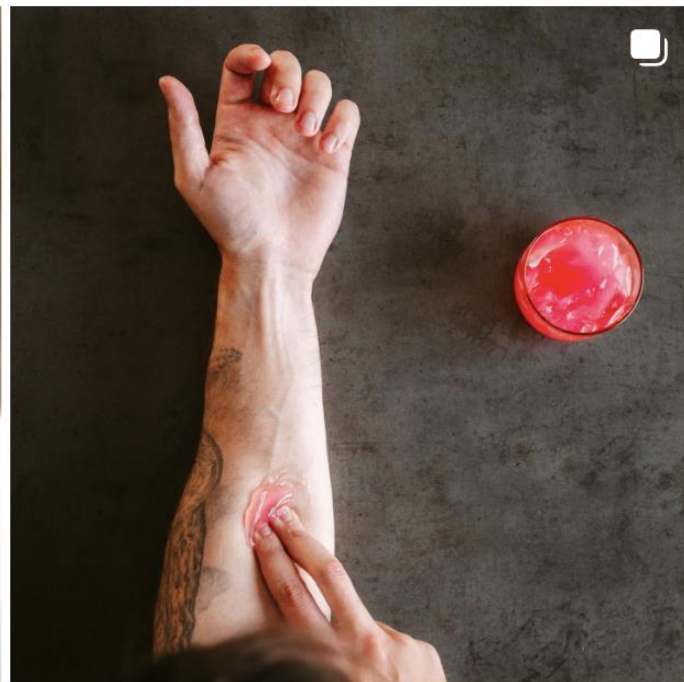
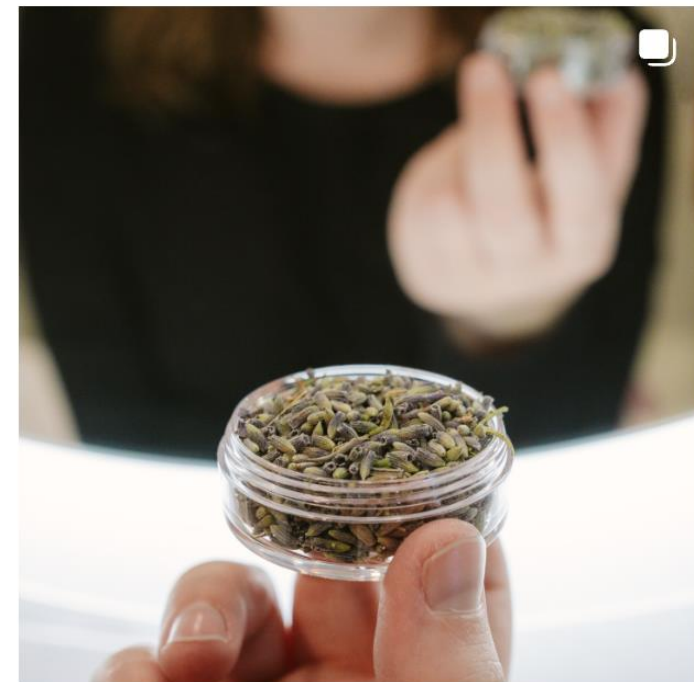
★★★★★ 1.3K

I Am Sober LLC

Quit Any
Addiction

Track Your
Sobriety





12:47

VZKAZY_NA_TELE
Posts

Follow



vzkazy_na_tele



135 likes

vzkazy_na_tele Vrací se ti potřeba si ublížit? Máš nutkání se říznout? Pokus se svou potřebu oddálit uvolňovacími metodami. Pokud se ti to nedaří, pokud metody nezabírají, vzkazy na těle si nakresli.

Pořid' si fixy, barvy nebo tuhy na tělo. Takové potřeby najdeš v e-shopech s potřebami pro tatéry.

Nezapomínej ale na to, že tato metoda tvůj problém neléčí. Pokus se hledat pomoc. Zavolej nebo napiš na krizové linky. Oslov někoho, komu důvěřuješ, ať na své problémy nejsi sám/sama.

Fotil @pavelrybnicek

#odklanecitechniky #nejsivtomsama #nejsivtomsam
#krabickapodporypredsebeposkozenim

#nechci #vzkazy_na_tele #vzkazynatele

20 October · See Translation



@VZKAZY_NA_TELE

Děkuji za pozornost!

