

# SEBAPOŠKODZOVANIE U ADOLESCENTOV

Mgr. Zuzana Vojtová, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava

## Čo je to sebapoškodzovanie?

Sebapoškodzovanie je správanie, ktorého cieľom je poškodenie telesnej integrity bez vedomého a cieleného zámeru zomrieť. Jedná sa teda o úmyselné poškodzovanie – zraňovanie vlastného tela alebo časti tela bez zámeru spáchať samovraždu. Ide skôr o spôsob zvládania svojich emócií, ktoré sa zdajú byť príliš bolestné, aby mohli byť vyjadrené slovami.

## Kto sa sebapoškodzuje?

Sebapoškodzovanie sa vyskytuje najmä vo vekovej skupiny od 11 do 25 rokov. Vek, v ktorom väčšina adolescentov začína so sebapoškodzovaním je okolo 12. – 13. roku života. Takéto správanie však bolo zaznamenané už aj u detí vo veku okolo 7 rokov. Sebapoškodzovanie môže tiež pretrvávajúť aj v dospelosti. Neexistuje žiaden „typický“ adolescent, ktorý sa sebapoškodzuje, ale tento jav sa vyskytuje **tri až štyrikrát častejšie u dievčat ako u chlapcov.**

- Jedným z vysvetlení je, že dievčatá sú skôr vychovávané k tomu, aby svoj hnev alebo násilie neprejavovali smerom von, a preto ho skôr obracajú do svojho vnútra. U chlapcov je prejavovanie hnevu a zlosti viac spoločensky akceptované.
- Chlapci sú skôr vedení k tomu, aby svoje emócie potláčali, preto často udržia vo vnútri aj intenzívne emócie alebo ich vyjadria vo forme zdanlivo nesúvisiaceho násilia. Dievčatá vyrastajú v prostredí, v ktorom im neustále dávajú druhí najavo, že ich emócie sú zlé a nevhodné, preto sa nenaučia ich správne zvládať.
- Výskumy tiež poukazujú na vplyv dospievania, najmä sexuálneho dozrievania u dievčat. Dievčatá môžu používať sebapoškodzovanie ako copingovú (zvládaciu) stratégiu pri nadmerne náročných rodičoch, najmä ak má v rodine v oblasti disciplíny a rozhodovania dominantný hlas otec.

## Najčastejšie spôsoby sebapoškodzovania sú:

- **Rezanie** – je to najčastejší spôsob, používa sa nôž, žiletka, kúsok skla alebo iný ostrý predmet. Väčšina porezaní sa nachádza na ramenách, nohách, zápästiach a hrudi, ale adolescenti sa môžu sa rezať aj na bruchu, tvári, prsiach, genitáliách.
- **Popáleniny** - je to ďalší častý spôsob sebapoškodzovania. Obyčajne sa vykonáva cigaretami, zapaľovačom, zápalkami, horúcimi či horiacimi predmetmi (žehlička). Niekedy sa dokonca používajú horľaviny ako benzín, propán, alkohol a pod. Popáleniny bývajú na ramenách, zápästiach, nohách, hrudi.
- **Zásahy do liečiacich sa rán** - opakované zoškrabovanie chrást, strkanie si ihiel, špendlíkov alebo iných predmetov do rán, aby nanovo otvorili ranu, ktorá sa im nepozdáva a aby z nej „vyoperovali“ všetko, čo tam podľa nich nepatrí.

- **Udieranie sa** - päšťami, obvyčajne do hlavy alebo stehien, sa možno nezdá také závažné ako vyššie spomenuté spôsoby, deje sa však z rovnakých príčin.
- **Extrémne obhrýzanie si nechtov** - neraz zasahuje až do pokožky a vedie ku krvácaniu.
- **Škrabanie sa** - bežné škrabanie sa môže zmeniť na chorobné, charakterizované vyššou frekvenciou, intenzitou a trvaním. Koža sa stáva odretou až krvavou. Používajú sa na to obvykle nechty, ale niekedy aj ostré či menej ostré predmety ako sú nôž, hrebeň, ceruzka a pod. Neraz sa deje podvedome.
- **Trichotilománia, čiže vytrhávajúce si vlasy, resp. chlpy.**
- **Lámanie si kostí** - jedná sa o zriedkavú, ale o to vážnejšiu formu sebapoškodzovania. Používajú ťažké predmety ako kladivo, tehla, dospievajúci sa môžu hádzať o stenu či o dvere.

**Ďalšími spôsobmi sebapoškodzovania sú:** pichanie sa špendlíkmi, hryzenie, natáhanie kože, konzumovanie toxických látok.

### **Príčiny sebapoškodzovania – Prečo sa adolescenti sebapoškodzujú?**

Obdobie dospievania prináša so sebou významné telesné, emocionálne i sociálne zmeny. Mnoho dospievajúcich v súčasnosti zápasí so zvládaním vysokej miery stresu v škole, v rodine a v rovesníckych vzťahoch. Čas strávený s rodinou či priateľmi nahrádza sedenie pred obrazovkou televízora či počítača. Dievčatá sú médiami neustále bombardované požiadavkami na to, ako by mali vyzeráť či ako by sa mali správať. Zlyhávanie v napĺňaní týchto idealizovaných očakávaní môže viesť k poruchám príjmu potravy a/alebo k sebapoškodzujúcemu správaniu formou seba-trestania.

Vývinovou úlohou v adolescencii je opustiť detstvo a začať si vytvárať nezávislú identitu dospelého. Rituály či ceremónie, ktoré pomáhali v minulosti prechádzať z obdobia adolescencie do dospelosti sa vytrácajú a niektorí dospievajúci zaplňajú túto prázdnotu sebapoškodzovaním. Takéto správanie sa stáva známkou nezávislosti a symbolom separácie.

Dospievajúci, ktorí zápasia s nízkou sebaúctou, môžu zosilniť svoje snahy komunikovať so svojimi rodičmi stále viac a viac zjavným sebapoškodzujúcim správaním. Niektoré dievčatá prechádzajú od porúch príjmu potravy k sebapoškodzovaniu, teda k nahnevaným a vzdorovitým prejavom s dvojitém cieľom - získať reakciu od dospelých a zároveň odohnať od seba ľudí. Formou takéhoto správania je aj užívanie návykových látok.

Existuje mnoho príčin, dôvodov sebapoškodzovania a tie sú u každého jedinca individuálne.

### **Niektoré dôvody môžu zahŕňať:**

- únik od emocionálnej bolesti a prežívania hnevu, zranenia alebo úzkosti,
- uvoľňovanie napätia,
- navodzovanie si príjemného stavu prostredníctvom endorfínov, ktoré sa pri sebapoškodzovaní vylučujú,
- nadobúdanie kontroly nad emóciami, ktoré sú považované za neovládateľné, alebo nad svojím životom,
- fyzické vyjadrenie emocionálnej bolesti,
- trestanie sa.

**Všeobecne prijímaným vysvetlením motivácie sebapoškodzovania je, že sa jedná o spôsob, ako získať emocionálnu rovnováhu.** Napríklad jedinci, ktorí sa režu, popisujú narastajúci pocit napätia v dôsledku prežívania silných emócií (napr. úzkosť, depresívne pocity), s ktorými si nevedia poradiť. Aktom sebapoškodzovania dokážu skoro okamžite znížiť mieru psychického aj fyzického napätia na znesiteľnú úroveň. Vo väčšine prípadov nie je sebapoškodzovanie motivované interpersonálnou manipuláciou, ale skôr jedincovou snahou zvládať/ovládať seba samého.

Pre niektorých adolescentov, najmä tých, ktorí sa obávajú prežívať emócie, sa môže jednať o spôsob „ako sa prebudiť“ v situáciách, kedy sú tak ochromení či otupení, že nič necítia. Paradoxne, u niektorých bolest' zo sebapoškodzovania zvyšuje produkciu endorfínov, ktoré blokujú pocity bolesti a napätia. Títo jedinci uvádzajú, že prežívajú pocity emocionálneho uvoľnenia počas epizódy rezania sa. Pre niektorých je zase kľúčový pohľad na prúd krvi.

Pre vznik sebapoškodzovania je jedným z rizikových faktorov zneužívanie v detstve. Celkovo je však u dospievajúcich s týmto správaním (či už boli alebo neboli zneužívaní) časté, že sa opakovanými zážitkami v detstve naučili, že ich vlastné interpretácie prežívaných emócií sú nesprávne a/alebo zlé. Naučili sa, že prežívať určité emócie nie je dovolené. Mohli vyrastať v prostredí, kde boli kruto trestaní za prejavovanie určitých myšlienok či pocitov. A zároveň nemali v nikom dobrý vzor, ako to zvládať. Nemôžeme sa naučiť, ako efektívne zvládať stresové situácie, ak sme nevyrastali s ľuďmi, ktorí to dokázali. Tiež nesprávne reflektovanie pocitov dieťaťa a chýbanie vhodných vzorov zvládania môžu byť dostatočnými dôvodmi neskoršieho sebapoškodzovania.