SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NENÍ ROZMAR!

průvodce pro děti, rodiče a učitele

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

DKC & DAN ČERNÝ
(Ne)konečná úleva
VII

TY NÁM ZASE CHCEŠ VŠECHNO ZKAZIT?! VÍŠ, JAK NA TOM TATÍNKOVI ZÁLEŽÍ?
MŮJ TÁTA TO NENÍ, TAKŽE KLID!
JUSTIN

MUSÍME POMALU VYRAZIT, ABY NÁM TU REZERVACI NEZRUŠILI...
JASNĚ! PĚT LET SPOLU, TO SE MUSÍ OSLAVIT!

NO TO JE VÁŽNĚ SKVĚLÝ!
MŮŽEME JÍT DOMŮ! STEJNĚ UŽ TO NEMÁ CENU!

VŠEM JSEM TO AKORÁT POKAZILA! JE TO MOJE VINA! JSEM K NIČEMU!

OBSAH

CO JE TO SEBEPOŠKOZOVÁNÍ? 4

1. V rodině 6
2. Mezi kamarády 9
3. Ve vlastních pocitech 10
4. Souvisí s nepříjemnými zážitky 12
5. S jinými okolnostmi 13
6. Doporučení dětem 16
7. Doporučení rodičům 24
8. Doporučení pedagagogům 28
9. Kontakty na linky důvěry 33
10. Kontakty na krizová centra 39
11. Odborná literatura 40

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NENÍ ROZMAR!

průvodce pro děti, rodiče a učitele

CO JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ?

Sebepoškozování zahrnuje různé formy záměrného ubližování si a zraňování vlastního těla, aniž by toto jednání vědomě sledovalo záměr ukončit život. Spouštěcím momentem bývají zejména silnější emoce, především úzkost, hněv, pocity viny, vnitřní zmatek, chaos či jiné nepříjemné duševní stavy. Odborníci označují sebepoškozování termínem „**AUTOMUTILACE**“. Sebepoškozování bývá také označováno jako syndrom pořezaného zápěstí, tzv. **WRIST CUTTING SYNDROME**.

Mezi nejčastější formy patří různé podoby řezání se ostrými předměty či pálení se, typicky na zápěstí či předloktí, ovšem setkáváme se s řeznými ranami i na jiných částech těla – v oblasti nohou (včetně kotníků, lýtek, stehen), ale také například na prsou; dále škrábání až drásání kůže, vytrhávání si vlasů, okusování nehtů a lůžek až do krve aj.

PRO SEBEPOŠKOZOVÁNÍ JE TYPICKÉ JEHO OPAKOVÁNÍ.
SE SEBEPOŠKOZOVÁNÍM SE SETKÁVÁME NEJČASTĚJI U DĚTÍ STARŠÍCH 12TI LET, VÍCE U DÍVEK, ALE I U DĚTÍ MLADŠÍCH.

Rozličná může být také závažnost poranění, které si dítě či mladistvý působí; od drobných poranění po takové případy, kdy **sebepoškozování představuje již závažné ohrožení zdraví (krvácení, infekce aj.).**

Sebepoškozování se může později stát estetickým problémem – zjizvení rukou a dalších částí těla může tomu, kdo se sebezraňuje, později vadit a může se za své jizvy stydět, a to zejména v dospělosti.

NĚKTERÉ DĚTI SE SEBEPOŠKOZUJÍ O SAMOTĚ A SVÁ PORANĚNÍ SPÍŠE SKRÝVAJÍ (např. do dlouhých rukávů), jiné děti mohou přistoupit ke společnému sebepoškozování s kamarádem nebo dokonce ve skupině. Většina dětí, které se sebepoškozují, netrpí duševní nemocí; menší část z nich se ovšem může potýkat např. s depresí, závislostí aj.

TEN, KDO SE SEBEPOŠKOZUJE, MŮŽE MÍT PROBLÉM ŘÍKAT SI O POMOC, svěřovat se se svými trápeními nebo obavami. Každá starost může být prožívaná jako velká, když je na ni dítě samo a cítí se osamocené. Na zátěžovou situaci můžeme reagovat různými zdravými a zralými, či nezdravými a nezralými způsoby. Sebepoškozování je volba z mnoha různých způsobů, jak na danou situaci reagovat a jak ji řešit. Například když dotyčný cítí zklamání, může se vyplakat, svěřit se kamarádovi, jít si zasportovat, udělat si nějakou drobnou radost – jít si něco hezkého koupit, sebepoškozovat se…

DŮVODY, KTERÉ VEDOU K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

souvisí nejčastěji se situací:

1. V RODINĚ

PROBLÉMY V PRIMÁRNÍ RODINĚ, POCITY NEPOROZUMĚNÍ

Ve své vlastní rodině můžeš v určitých chvílích zažívat pocity neporozumění ze strany rodičů, můžeš toužit po jejich větším pochopení a zájmu, po tom, aby se o tebe více zajímali, měli na tebe více času. Do určité míry se nelze vždy některým těmto pocitům vyhnout, zažívá je v podstatě každé dítě v každé rodině. V době dospívání může docházet k takovým neshodám s rodiči častěji, než tomu bylo v minulosti.

ROZPAD RODINY, ROZVOD RODIČŮ

Možná právě zažíváš tíživé pocity, které jsou přirozenou reakcí na rozvod tvých rodičů, na konflikty mezi nimi, na zásadní změny ve fungování tvé rodiny. Možná se tvoji rodiče dohadují či hádají právě o tebe, například u koho z nich budeš nebo kdy se uvidíš s rodičem, se kterým nyní nebydlíš; možná ti rodič rozmlouvá či přímo zakazuje kontakt s rodičem, se kterým nebydlíš; možná jsi nucen do kontaktu s rodičem, se kterým si z nějakého důvodu nepřeješ vídat se. Rozvod rodičů může přinášet mnoho tíživých momentů a pocitů i pro tebe.

DOPLNĚNÁ RODINA

Do tvé rodiny mohl přijít nový partner tvého rodiče, tzv. nevlastní rodič a mnohé věci, na který jsi byl zvyklý, mohou být najednou jinak. V rodině platí nová pravidla, jiné povinnosti, jiné výchovné přístupy, změnit se mohlo chování tvého rodiče, množství času, který s tebou rodič tráví aj. S nevlastním rodičem mohou do tvé rodiny přijít i další děti, tvoji nevlastní sourozenci.

ÚMRTÍ RODIČE, ČLENA RODINY

Úmrtí rodiče či jiného blízkého člena rodiny pro tebe znamená velikou ztrátu. Je přirozené, že cítíš velký smutek a lítost, chaos v sobě samém.

DYSFUNKČNÍ RODINA

Zanedbávání, citové odmítání dítěte, pocit citového nepřijetí v rodině: můžeš někdy správně cítit, že ve tvé rodině není vše v pořádku, můžeš se jako dítě cítit odmítaný rodiči, nedostatečně milovaný, nebo dokonce zanedbávaný či týraný. Častěji se tak cítí děti v rodinách, kde rodiče nadměrně konzumují alkohol nebo dokonce drogy.

RODINY, KDE CHYBÍ OTEVŘENÁ KOMUNIKACE

V některých rodinách se o pocitech a starostech vlastně ani nesmí mluvit, možná se nemáš komu doma svěřit s tím, co tě trápí, a cítíš se na svoje starosti sám.

HÁDKY A DOMÁCÍ NÁSILÍ MEZI RODIČI

Pokud mezi tvými rodiči dochází k hádkám a napadání, můžeš cítit spoustu nepříjemných pocitů, možná si s touto situací ani se svými pocity nevíš v tuto chvíli sám rady.

NESHODY SE SOUROZENCI

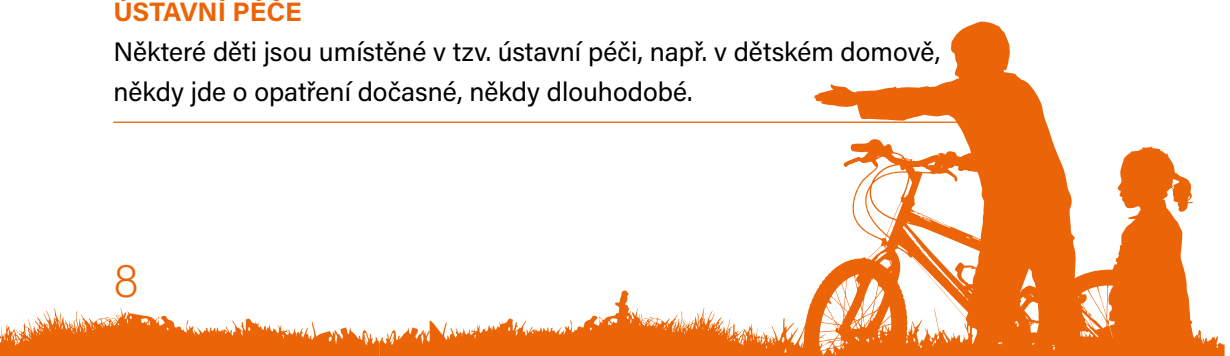
Vztahy mezi sourozenci nejsou vždy jednoduché, třeba protože každý jste v jiném věku, na jiné vývojové úrovni, a máte proto rozdílné potřeby a zájmy, nebo naopak na sebe se sourozencem můžete žárlit či se můžete více dohadovat a hádat.

NÁHRADNÍ RODINA

Některé děti nevyrůstají ve své původní, tzv. biologické rodině, ale žijí v rodině, které říkáme náhradní. V takové rodině se mohou vyskytovat podobné situace jako v ostatních rodinách, ale také některé situace specifické právě pro náhradní rodinu. Můžeš například hodně přemýšlet o tom, kdo jsou tvoji biologičtí rodiče, jací jsou, proč nežiješ s nimi; citlivěji můžeš vnímat některé projevy nových rodičů aj.

ÚSTAVNÍ PÉČE

Některé děti jsou umístěné v tzv. ústavní péči, např. v dětském domově, někdy jde o opatření dočasné, někdy dlouhodobé.



2. MEZI KAMARÁDY

OSAMĚLOST

Je možné, že ti v současné době chybí opravdu dobrý kamarád, že se cítíš někdy osamělý, nemáš s kým trávit svůj volný čas, ani komu se svěřit se svými starostmi. Tvůj dobrý kamarád se mohl začít více kamarádit s někým jiným a tebe to hodně mrzí.

NESHODY S KAMARÁDY

Jsou chvíle, kdy i mezi dobrými kamarády mohou vzniknout neshody a hádky, které tě mohou trápit, můžeš z nich být smutný, ale i hodně naštvaný.

NÁPODOBA VZORŮ

Někdo v tvém okolí, partě nebo třídě se sebepoškozuje a ty to chceš také zkusit. Možná chceš ukázat, že se nebojíš bolesti. Je také možné, že někdo si chce tímto způsobem zajistit přijetí a místo v nějaké partě nebo třeba v nějaké diskusní skupině na internetu, kde se o sebepoškozování mluví. O sebepoškozování se také častěji hovoří v souvislosti se styly EMO a Gothic.

ZÍSKÁNÍ POZORNOSTI, OBDIVU

Pro někoho může být sebepoškozování způsobem, jak upoutat pozornost a zájem druhých, jak se stát středem pozornosti, jak zaujmout, někdy také, jak vzbudit lítost a péči, jiný demonstruje svoji drsnost proto, aby ho ostatní obdivovali.

3. VE VLASTNÍCH POCITECH:

EMOČNÍ TÍSEŇ, PSYCHICKÉ NAPĚTÍ, VNITŘNÍ NEKLID

Toto jsou obecně pocity, které prožíváme jako nepříjemné a kterých se snažíme nějak zbavit.

POCITY VINY, SEBETRESTÁNÍ

Možná ses dopustil něčeho, čeho teď lituješ a co si vyčítáš. Někdy se ale můžeš cítit vinným za něco, za co ve skutečnosti nemůžeš a za co nemáš nést zodpovědnost ty, ale někdo jiný v tvém okolí.

TOUHA POTRESTAT NĚKOHO BLÍZKÉHO

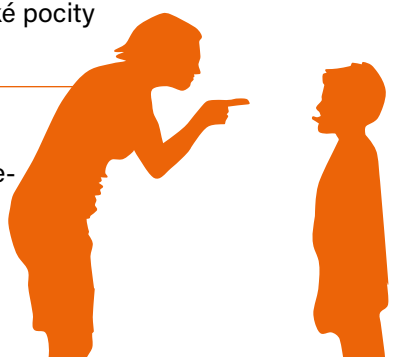
Pocity zklamání či naštvání, které člověk někdy ve vztazích zažívá, tě mohou vést ke snaze toho druhého nějak vytrestat, třeba tím, že si schválně ublížíš. Může jít o rodiče, kamaráda, či o někoho, s kým by ses sblížit chtěl/a.

EXPERIMENTOVÁNÍ S VLASTNÍM TĚLEM

Sebezraňování může být jedním ze způsobů, jakým zkoušíš poznávat sám sebe, můžeš být zvědavý na to, co vydržíš, jak zareaguješ, co u toho ucítíš, jaké pocity může sebepoškozování vyvolat.

NEDOSTATEK SMYSLUPLNÉ ČINNOSTI

Znuděnost a prázdnota mohou být dalším z důvodů, proč se zkusíš sebe-poškodit. V tvém životě může chybět nějaký cíl a smysluplná činnost.



POCIT, ŽE JSI NA SVÉ STAROSTI SÁM

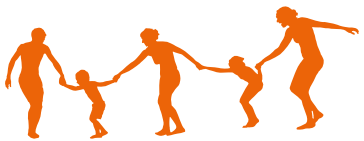
Starosti se snáší lépe, pokud se s nimi můžeš někomu svěřit. Možná právě teď nemáš takovou blízkou osobu, možná si myslíš, že v tvém okolí není nikdo, kdo by ti rozuměl či se o tebe zajímal, cítíš se osaměle.

NAMĚSTNANÉ EMOCE, DLOUHODOBÝ STRES

V životě bývají období, která jsou více náročná, než je běžné, kdy se „*na nás všechno valí*", nevíme si najednou rady. V těchto chvílích pociťujeme dopady stresu, úzkost, napětí, nerozhodnost. Tyto pocity mohou mít různou intenzitu, od mírných až po silně prožívané nepříjemné stavy. Stres může pramenit například i z neúspěchů či vysokých nároků ve škole, ve sportu, doma.

DOSPÍVÁNÍ

Pubescence a adolescence představují období mnoha zásadních změn a leckdy jsou také obdobím větší citové zranitelnosti, silnější potřeby fungujících vztahů, ale také intenzivnějšího prožívání zklamání, neúspěchu, odmítnutí. Je to období, kdy často narůstají neshody mezi dospívajícími a rodiči. Mohou zesilovat pocity osamělosti, neporozumění si s druhými, zklamání, někomu chybí sounáležitost, blízkost, jiný zažívá pocit, že se nevyzná sám v sobě. Dospívání přináší také zamilovanost, první lásky a s nimi nová zklamání, první zkušenost s rozchody, odmítnutím.



4. SOUVISÍ S NEPŘÍJEMNÝMI ZÁŽITKY

TÝRÁNÍ, SEXUÁLNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ

(probíhající v minulosti i v současnosti)

Týrání, hrubé zacházení, sexuální zneužívání představují závažné situace, které mohou způsobit traumatizaci. Někdo zažívá úzkost, strach, pocity ponížení, u jiného naopak pocity „jakoby zmizí", „zamrznou". Sebepoškozování se u těch, kdo na sobě zažili týrání či zneužívání, objevuje mnohem častěji.

PŘEBÍJENÍ PSYCHICKÉ BOLESTI BOLESTÍ FYZICKOU

Někomu se může zdát, že je lepší cítit bolest tělesnou než tu duševní. Sebepoškozování může být snahou cítit něco jiného než tíživé pocity – zklamání, osamělost, smutek, úzkost, strach.

ŠIKANA

Šikana je další ze situací, kdy je dítěti ubližováno a se kterou si nemusí samo vědět rady. K šikaně mohou patřit i takové pocity jako strach, bezmoc, vlastní bezcennost, ponížení, stud.

NEGATIVNÍ INTERPERSONÁLNÍ ZÁŽITKY

Neshody a konflikty s kamarády a dalšími blízkými lidmi mohou někdy vyvolat pocity „nikdo si mě neváží", od kterých se může odvíjet pocit „nevážím si sebe ani já sám" a také pocit, že se nemám mít proč rád. I to může být jeden z důvodů, proč se někteří lidé sebezraňují.

INTERNET, SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Internet může být fajn místem, které ti pomáhá zapomenout na tvoje starosti. Může se ale také stát místem, kde ti někdo ubližuje na dálku, například tím, že tě vydírá, vyhrožuje ti, ponižuje tě, posmívá se ti.

5. S JINÝMI OKOLNOSTMI

SIGNÁL SOS

Prostřednictvím sebepoškozování mohou některé děti a dospívající signalizovat okolí, že je v současné době něco významného trápí. Sebepoškozování tak může být důležitým komunikačním nástrojem, jehož prostřednictvím se snaží předat okolí důležité informace o sobě a o své aktuální životní a psychické nepohodě.

VZTAH K VLASTNÍMU TĚLU

Dospívání je období, které s sebou nese spoustu změn, kdy se mění tvoje tělo, tvůj vzhled, měníš se ty sám. Tyto změny přichází a dějí se u různých dětí v trochu jiném věku. Někoho mohou zaskočit, když přijdou moc brzo, tedy dříve než u většiny vrstevníků, a mohou tě znejistět a naplňovat studem. To se může stát například, když ti začínají růst prsa, dívka dostane první menstruaci nebo když u chlapce dojde k první poluci. Pro někoho je těžké tyto změny přijmout jako projev přirozeného vývoje a než se s nimi vyrovnáš, můžeš pociťovat ke svému tělu i negativní vztah; podobně je pro jiného těžké přijmout, když tyto změny přichází o něco později než u ostatních.

ZÁVAŽNÁ PSYCHICKÁ PORUCHA

Zejména disharmonický vývoj osobnosti, deprese či psychóza může být také příčinou sebepoškozování.

SNAHA PŘEKRAČOVAT HRANICE

Pro někoho může být sebepoškozování způsob, jakým se snaží vyjadřovat nesouhlas a překračovat hranice dané dospělými, rozbourávat konvence, dělat něco, co je „*zakázané*", dělat si něco zcela po svém.

ZÁSADNÍ ZMĚNY V ŽIVOTĚ

Stěhování, změna školy, nástup na střední školu mohou být vítanou změnou i obrovskou zátěží. Zvyknout si na zásadní změny, přijmout je a vyrovnat se s nimi může trvat delší čas. Je dobré si připomenout, že každý reagujeme jinak, že stejná situace vyvolává u různých lidí různé reakce a že co je pro jednoho fajn, může být pro druhého těžké.

NÁPODOBA AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ

S agresí se můžeš setkávat ve svém skutečném životě, i ve virtuální realitě, v počítačových hrách, ve filmech a videích aj. Sledování násilí a brutálních činů může vyvolávat v divákovi zvýšené napětí a podráždění, i tendenci chovat se agresivně, a to i vůči sobě samému. Znepokojivé mohou být některé zprávy z televize, rádia či ty, které jsou dostupné na internetu. Dozvídat se o teroristických útocích, zemětřesení, násilných trestných činech, těžkých nehodách může zesilovat úzkost a obavy z budoucnosti, obavy o sebe, o blízké lidi. K sebepoškozování a jeho nápodobě může přispívat i zvýšené zaobírání se tímto jevem, např. v rámci sociálních sítí.

NEDOSTATEK ZRALEJŠÍCH ZPŮSOBŮ PRO ŘEŠENÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Strategie pro řešení náročných situací zčásti získáváme v genetické výbavě, ovšem z větší části si je osvojujeme během celého života právě tím, že nějaké zátěžové situace řešíme a získáváme s jejich řešením zkušenost. Jde o tzv. copingové strategie. Některé copingové strategie jsou efektivní a zdravé, jiné řadíme mezi ty nezdravé, nezralé, tzv. maladaptivní – do této skupiny spadá i sebepoškozování.

DOPORUČENÍ DĚTEM

Dřív než se (poprvé) řízneš...

Většinou nejprve prožiješ nějakou situaci, která v tobě zanechá nepříjemné pocity. Tyto nepříjemné pocity mohou zesilovat a mohou tě vést k tomu, že začneš myslet na sebepoškozování. Buď to zkusíš udělat, nebo odoláš této touze. Je důležité vědět, že všechny nepříjemné pocity po určitém čase začnou samy slábnout, nebudou takto silné pořád! Pamatuj, že nepříjemné pocity lze oslabit i jinými, vhodnějšími způsoby, než je sebepoškozování.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NENÍ HRDINSTVÍ.

Sebepoškozování není jediné možné řešení, je to volba mezi mnoha dalšími.

Zkus proto uvolnit svoje emoce jiným – ZRALEJŠÍM A ZDRAVĚJŠÍM – způsobem:

- **vyvztekejte se nahlas**
- **vyplakej se**
- **svěř se nebo si přímo postěžuj kamarádovi**
- **zavolej na linku důvěry**
- **napiš svůj problém do internetové poradny**
- **zkus si zacvičit, zaběhat, zatančit, pustit hudbu, aktivně relaxuj**

Sebepoškozování může přinášet **dočasnou úlevu**, přesto se může nakonec stát problémem samo sobě a tím i další starostí, kterou budeš muset jednou řešit.

TO, ŽE PŘI SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NEMUSÍŠ CÍTIT BOLEST, NEZNAMENÁ, ŽE SI TÍMTO JEDNÁNÍM NEUBLIŽUJEŠ! BOLEST NEMUSÍ BÝT MĚŘÍTKEM.

Uvědom si, že rány, které si způsobíš, zanechají trvalé stopy v podobě jizev a ty ti jednou mohou začít vadit.

CO TI MŮŽE POMOCT, KDYŽ CHCEŠ PŘESTAT SE SEBEPOŠKOZOVÁNÍM?

Důležité je, aby se sebepoškozováním chtěl přestat sám jeho aktér, aby našel motivaci! Pevné rozhodnutí přestat je důležitou podmínkou úspěchu!

DŮLEŽITÉ JE UVĚDOMIT SI, ŽE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ JE NEZDRAVÉ A ŠKODLIVÉ, A TO NAVZDORY TOMU ŽE TI PŘINÁŠÍ ZDÁNLIVOU ÚLEVU.

Najdi si někoho, komu o svém plánu přestat řekneš, může to být kamarád, někdo z rodiny, i pracovník linky důvěry. Mohou tě v tvém rozhodnutí se sebezraňováním skoncovat podpořit a pomoci Ti.

POKUD SES ROZHODNUL SE SEBEPOŠKOZOVÁNÍM PŘESTAT, NEBO JSI JIŽ SE SEBEZRAŇOVÁNÍM PŘESTAT ZKUSIL A ZATÍM SE TI TO NEPODAŘILO, MŮŽEŠ VYUŽÍT NĚKTEROU Z TĚCHTO RAD:

1 **Pokus se přijít na to, JAKÁ KONKRÉTNÍ SITUACE tě vede k sebepoškozování.** Může to být třeba hádka mezi rodiči, tvoje hádka s kamarádem, pocit samoty, pocit neúspěchu...aj. Promítni si zpátky celou situaci před sebepoškozením, zkus si vzpomenout, co pořezání předcházelo, co jsi u toho prožíval/a; ve kterém momentu jsi začal/a o sebepoškozování přemýšlet, ve kterém momentu jsi sebepoškozování zrealizoval/a. Pokus se porozumět tomu, co přesně u tebe toto chování spustí. **POJMENUJ SI „SPOUŠTĚČ" a nauč se ho rozpoznat.**

2 **STANOV SI PLÁN toho, co budeš dělat v této situaci jinak,** aby ses vyhnul/a sebepoškozování (např. „vůbec nevezmu žiletku do ruky"; „vůbec nevejdu do koupelny").

3 **Zkus NAJÍT JINÝ ZPŮSOB, jak můžeš na svoje pocity / nepříjemnou situaci reagovat –** pusť si hudbu, začni si nahlas zpívat, zatanči si, své pocity nakresli, napiš povídku, zanadávej si, jdi si zaběhat, zaplavat, zavolej kamarádovi, uvař si dobrý čaj nebo kakao, umyj si vlasy, jdi na procházku třeba se psem / nebo i bez něj, jdi do kina, ukliď si svůj pokoj, přitul se ke své oblíbené hračce, naplánuj si víkend... **Možností je nekonečné množství. HLEDEJ TU, KTERÁ POMŮŽE PRÁVĚ TOBĚ!**

4 **Zkus PŘEDVÍDAT, kdy začíná vznikat situace podobná té, která pro tebe dosud končila sebepoškozením.** Snaž se co nejdříve – už při první myšlence na sebepoškozování – začít s jiným řešením než je sebepoškozování; snaž se začít s jiným řešením dřív než tě nepříjemné pocity zcela zaplaví nebo ochromí. Můžeme také říct: „zkus spustit jiný program svého chování než ubližovat sám sobě".

5 **Namísto skutečného zranění sebe sama můžeš vyzkoušet sebepoškozování „JENOM JAKO",** to znamená použij něco, čím si ve skutečnosti neublížíš (některým dětem se osvědčil třeba kus ledu).

6 **ODLOŽ SEBEPOŠKOZENÍ alespoň o půl hodiny.**

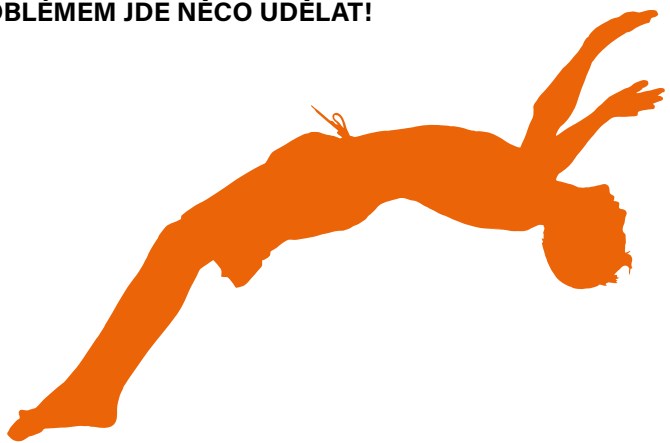
7 **NAJDI SI NĚKOHO, komu můžeš říct, když se ti to nepodaří v konkrétní situaci zvládnout tak, jak jsi chtěl** – může to být kamarád i pracovník některé linky důvěry.

8 **ODMĚŇ SE NĚČÍM PRO TEBE PŘÍJEMNÝM, když se ti podaří dosáhnout nějakého úspěchu** – třeba když se ti podařilo zvládnout náročnou situaci bez sebepoškození; prožij si dostatečně každý úspěch, někomu se pochlub.

9 **Najdi si koníčky, zájmy, sport: „KDO MÁ PRO CO ŽÍT, NEPOTŘEBUJE SE SEBEPOŠKOZOVAT“** – dnešní doba nabízí nepřeberné množství aktivit a zájmů - navíc tam můžeš poznat nové lidi a skutečné kamarády.

10 **NEZŮSTÁVEJ SE SVÝMI STAROSTMI SÁM – zavolej nebo napiš například na některou LINKU DŮVĚRY** – nemusíš mít obavu z toho, že by tvůj problém někdo nebral vážně. Můžeš se sám rozhodnout i o tom, zda se budeš chtít představit či budeš volat **ANONYMNĚ.** Na linku důvěry můžeš volat i opakovaně, podle toho, jak právě potřebuješ. Můžeš také navštívit některé **KRIZOVÉ CENTRUM a o svých starostech si promluvit s odborníkem** (kontakty najdeš v poslední kapitole).

11 **Když se ti nedaří se sebepoškozováním přestat hned, ačkoliv jsi se k tomu rozhodnul/a, nevzdávej se! HLEDEJ NOVÉ ZPŮSOBY, ZKUS NAJÍT NOVÁ ŘEŠENÍ.... OBRAŤ SE NA ODBORNÍKY. Pamatuj, že KAŽDÁ STAROST SE DÁ ŘEŠIT A ŽE S KAŽDÝM PROBLÉMEM JDE NĚCO UDĚLAT!**



KDO TI MŮŽE POMOCT?

**ZKUS SI SE SVÝMI KAMARÁDY VÍCE POVÍDAT O SVÝCH TRÁPENÍCH.
SVĚŘIT JE MŮŽEŠ I DOMÁCÍMU ZVÍŘÁTKU NEBO PLYŠÁKU.
ZKUS SI NAJÍT NOVÉ KAMARÁDY, PŘÍPADNĚ KAMARÁDY,
KTEŘÍ SE NEPOTŘEBUJÍ SEBEPOŠKOZOVAT...**

RODINA

Zkus se se svými starostmi svěřit někomu z rodiny. Nezapomínej, že důležitou osobou pro tebe může vedle rodičů být i babička, děda, teta, strýc, starší sourozenec aj.

ŠKOLA

Zkus se se svými starostmi svěřit někomu ve škole. Důležitou osobou může být tvůj třídní učitel nebo jiný pedagog, ale také výchovný poradce či školní psycholog.

ODBORNÍCI

Sebepoškozování je signálem toho, že si v tuhle chvíli nedokážeš sám poradit se svými starostmi. To není žádná ostuda, v životě někdy nastávají situace, které neumíme hned vyřešit sami. I proto existují takové formy pomoci, kde jsou odborníci připraveni pomoci ti řešit tvoji situaci a jakýkoliv problém, který prožíváš.

Možná máš z kontaktu s odborníkem obavy, možná se bojíš toho, že ti bude za tvoje chování "hubovat", možná si říkáš, že tvůj problém není ještě tak veliký, že jsou jiní, kteří řeší "větší starosti" apod.

NEŘÍKEJ: „TO NEMÁ CENU, STEJNĚ MI NEBUDOU ROZUMĚT“ – ZKUS TO!
Zavolej například na nějakou linku důvěry, napiš email do internetové poradny – výhodou je, že můžeš zůstat v anonymitě, pokud si to budeš přát. I když se sebepoškozující někdy brání kontaktům s odborníky a nedůvěřují jim, stojí za to zkusit tuto nedůvěru překonat a vyhledat odbornou pomoc.

Můžeš také vyhledat **KRIZOVÉ CENTRUM** a setkat se s odborným pracovníkem osobně. Odborník ti může pomoct rozpoznat a řešit základní problém, který tě k sebepoškozování vede.

Odbornou pomoc můžeš najít také v **PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ PORADNĚ**, u svého dětského lékaře, tzv. pediatra; u jakéhokoliv psychologa; připraven pomoct ti je i každý sociální pracovník či kurátor.

PAMATUJ: KAŽDÝ PROBLÉM SE DÁ ŘEŠIT, I KDYŽ TŘEBA TEĎ PRÁVĚ TOTO ŘEŠENÍ SÁM NEVIDÍŠ. Každá situace se dá nějak změnit. Někdy je ale těžké stačit na to sám. Říct si o pomoc není žádná ostuda.

KDYŽ SI UBLIŽUJE NĚKDO V TVÉM OKOLÍ

MŮŽE TĚ TO VYLEKAT.
MŮŽEŠ NA SVÉHO KAMARÁDA CÍTIT VZTEK.
MŮŽEŠ CÍTIT LÍTOST.
MŮŽEŠ CÍTIT BEZMOC.

MŮŽEŠ MU ZKUSIT POMOCT NĚKTERÝM Z TĚCHTO ZPŮSOBŮ:
Tím, že si s ním zkusíš promluvit o jeho situaci a dáš mu najevo, že si o něj děláš starost a že ti na něm záleží.
Pokud máš dobré vztahy se svými rodiči, můžeš to říct jim a poradit se s nimi.
Můžeš zavolat třeba na linku důvěry či napsat email do internetové poradny a poradit se s odborníkem.
Můžeš předat svému kamarádovi kontakty na linku důvěry.
Můžeš mu pomoct na linku důvěry přímo zavolat nebo mu můžeš pomoct napsat email do internetové poradny.
Můžeš nabídnout svému kamarádovi možnost, aby ti zatelefonoval nebo napsal namísto toho, aby se sebepoškodil.
Můžeš svého kamaráda zkusit zapojit do nových aktivit, ukázat mu, jak může trávit volný čas, jak prožít i něco hezkého.

SVÉMU KAMARÁDOVI MŮŽEŠ POMÁHAT,
ALE ZA JEHO SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NENESEŠ ZODPOVĚDNOST!

DOPORUČENÍ RODIČŮM

CO JE DOBRÉ DĚLAT?

PŘIJMĚTE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ PŘEDEVŠÍM JAKO INFORMACI O TOM, ŽE VAŠE DÍTĚ TRÁPÍ NĚCO, CO NEUMÍ SAMO VYŘEŠIT.

Vzpomeňte si, jak se i Vám v době dospívání zdály některé starosti obrovské, některá trápení nesnesitelná, co Vás zraňovalo, v čem jste zažívali nejistoty, obavy, smutky a zklamání. Rozvzpomenout se na vlastní dospívání Vám může pomoct lépe porozumět Vašemu dítěti. Pamatujte ale také na to, že dnešní doba je jiná, v mnoha ohledech náročnější, i když zároveň přináší mnoho možností.

Dívejte se na sebezraňování Vašeho dítěte jako na Váš společný problém.
Snažte se odpovědět si na otázku, co Vaše dítě potřebuje změnit.

Zkuste se podívat na svět a život očima Vašeho dítěte, přemýšlejte o tom, co prožívá, co v které chvíli cítí, co ho trápí. **Jak byste to cítili Vy na místě svého dítěte? Co by Vám na jeho místě pomohlo?** Možná zjistíte, že spousta pocitů Vašeho dítěte se odehrávala i ve Vás v době Vašeho dospívání.

TYPICKÝMI OKRUHY STAROSTÍ DOSPÍVAJÍCÍCH JSOU:

vztah k sobě, vztahy v rodině, vztahy s vrstevníky a škola.

KDE MŮŽE MÍT PROBLÉM VAŠE DÍTĚ?

Dávejte svému dítěte jasněji než dosud najevo, že ho máte rádi, že Vám na něm záleží, že Vám není lhostejné, že Vás jeho starosti zajímají.

Povídejte svému dítěti také více o sobě, ukažte mu, jak s druhým komunikovat svá trápení, jak s ním sdílet to, co je pro Vás důležité. Zkuste svému dítěti více vyprávět o tom, co jste v jeho věku prožívali Vy a jak jste Vy řešili svoje starosti či jak je řešíte nyní (zároveň ale nenakládejte své starosti na dítě!).

Silné tlaky ze strany druhých lidí, zákazy nebo dokonce trestání dítěte za sebepoškozování nebývají účinné, naopak mohou ještě více prohlubovat pocit „nikdo mi nerozumí" na straně dospívajícího. **PROTOŽE ZA VELKÝM POČTEM SEBEPOŠKOZOVÁNÍ STOJÍ NEUSPOKOJIVÉ INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY,** je vhodné začít jejich postupným **PROHLUBOVÁNÍM, VYJADŘOVÁNÍM VAŠEHO ZÁJMU O DOSPÍVAJÍCÍHO**:

„Jaký jsi měl den?"
„Co tě dnes potěšilo?"
„Co tě dnes rozladilo?"
„Jak se ti dařilo?"

TO NENÍ TOTÉŽ JAKO TYPICKÁ RODIČOVSKÁ OTÁZKA:
„Co bylo ve škole?"

Důležitou cestou k posilování vztahů jsou společné zážitky – **TY CENNÉ A OPRAVDOVÉ ALE NEVZNIKAJÍ DOMA U TELEVIZE ČI POČÍTAČE.** Řešením může být najít si pravidelný čas, kdy si spolu někam vyjdete – na procházku, do kina, na večeři, do bazénu, na cvičení aj.).

NEŘÍKEJTE „NA TO NEMÁM ČAS“, ALE NAJDĚTE SI PRO SVÉ DÍTĚ (I DOSPÍVAJÍCÍ) PRAVIDELNĚ ALESPOŇ CHVILKU. Nemusíte dělat hned obrovské změny, začněte alespoň těmi malými. I na obyčejné večerní procházce běží rozhovor mnohem snáze než doma v křesle. Navíc krásnou společnou procházku lze zažít i beze slov. Mlčení v určitý moment může lidi i sbližovat.

NEŘÍKEJTE, ŽE TO NEJDE, ŽE S VÁMI VÁŠ DOSPÍVAJÍCÍ NECHCE NIC PODNIKAT. Nabízejte nápady, hledejte možnosti spolu, zamyslete se nad tím, kde je oblast zájmů Vašeho dítěte, zkuste se k nim přiblížit.

ZKUSTE SI NA SEZNAMU "důvodů, které mohou vést k sebepoškozování" v úvodu této brožury **VYHLEDAT TEN,** který podle Vás nejvíce **ODPOVÍDÁ DŮVODŮM SEBEPOŠKOZOVÁNÍ VAŠEHO DÍTĚTE/DOSPÍVAJÍCÍHO.** Zkuste se zamyslet nad tím, jak by bylo možné tento stav změnit nebo tuto příčinu odstranit, jak více porozumět starostem Vašeho dítěte a pomoci mu je řešit.

Možná Vás na problém sebepoškozování Vašeho dítěte upozornila škola. Zkuste se na to dívat jako na pomoc a zájem o Vaše dítě, spolupracujte se školou na případném řešení, naslouchejte sdělení pedagogů.

Pokud si nevíte se situací rady nebo se Vám jí nepodaří doma zvládnout vlastními silami, nebojte se obrátit na **ODBORNÍKY V PORADNÁCH, NA LINKÁCH DŮVĚRY, V KRIZOVÝCH CENTRECH APOD.** I Vy můžete využít **NON-STOP LINKY DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA** a poradit se s našimi odbornými konzultanty. Takový rozhovor můžete vést i **ANONYMNĚ.** Nelekejte se více než je nutné, sebepoškozování ve většině případů není nepodařená sebevražda. Ale také situaci nepodceňujte, sebepoškozování je signálem vážného problému Vašeho dítěte.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NENÍ ROZMAR!
VAŠE DÍTĚ POTŘEBUJE, ABY SE NĚCO V JEHO ŽIVOTĚ ZMĚNILO!

Počkejte s řešením, až se zklidní Vaše pocity vzniklé v reakci na zjištění, že se Vaše dítě sebezraňuje. Můžete cítit např. lítost, zlobu, nejistotu, vinu, obavy, bezmoc, zklamání, napětí, můžete být hodně rozrušení. Tyto pocity mohou být na počátku poměrně silné, nejednejte pod jejich vlivem.

Netrapte se teď pocity viny za to, co bylo, nehledejte viníka – zaměřte se na přítomnost a nejbližší budoucnost a hledejte změnu k tomu, aby bylo brzy lépe. Nevyčítejte a nevydírejte (neříkejte věty jako: „Jestli to ještě jednou uděláš, utrápíš mě!“). **NEODSUZUJTE A NETRESTEJTE SVÉ DÍTĚ ZA SEBEPOŠKOZOVÁNÍ.** Nenuťte dítě do rozhovoru o tématech, kterým se snaží vyhýbat. Rozhovor na tato témata „pouze“ nabízejte.

DOPORUČENÍ PEDAGOGŮM

Jako pedagogové se setkáváte s nejrůznějšími starostmi a psychickými problémy Vašich žáků či studentů. **SEBEPOŠKOZOVÁNÍ MŮŽE BÝT JEDNÍM Z NICH.**

Můžete si sebepoškozování u svým žáků všimnout přímo, je možné, že jste v situaci, kdy tušíte, že se Váš žák sebepoškozuje, ale nevíte to s určitostí. V obou situacích můžete být v nejistotě, jak na situaci reagovat. Rozpoznání sebepoškozování u Vašeho žáka Vás mohlo silně znepokojit. Nejednejte s dítětem v rozrušeném stavu. Dítě potřebuje najít oporu ve Vaší emoční stabilitě a rozvážnosti.

DÍTĚ MÁ PRÁVO POŽÁDAT ORGÁNY SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY, školy, školská zařízení a zdravotnická zařízení o pomoc při ochraně svého života a dalších svých práv; tyto orgány, právnické a fyzické osoby a pověřené osoby jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc.

DÍTĚ MÁ PRÁVO POŽÁDAT O POMOC I BEZ VĚDOMÍ RODIČŮ nebo jiných osob odpovědných za výchovu dítěte.

SOCIÁLNÍ SLUŽBA KRIZOVÁ POMOC MŮŽE BÝT POSKYTNUTA I BEZ VĚDOMÍ RODIČŮ. V případě podezření na týrání či zneužívání může být bez souhlasu rodičů poskytnuta i nezbytná lékařská péče.

CO JE DOBRÉ DĚLAT:

1 PROMLUVTE SI SE SVÝM ŽÁKEM VE VHODNÉ CHVÍLI A ZA VHODNÝCH OKOLNOSTÍ O CELÉ SITUACI

Např. v kabinetu bez přítomnosti dalších osob. Mluvte se svým žákem otevřeně o svých obavách o něj, dejte mu najevo svůj zájem a obavy z toho, co Vašeho studenta trápí.

2 ZKUSTE SE ŽÁKA POPTAT NA TO, CO JEJ TRÁPÍ A CO JEJ VEDE K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Nabídněte takový rozhovor, ale vnímejte citlivě, zda Váš žák chce toto téma komunikovat. Přijměte, pokud se tématu o svých starostech vyhne.

3 RESPEKTUJTE HRANICE A KOMPETENCE SVÉ PROFESE

Situaci nemusíte řešit sám / sama. Pokud máte ve škole školního psychologa, promluvte si s ním o celé situaci; další kroky by měl v této věci činit právě školní psycholog či výchovný poradce. Pomoci Vám může i konzultace s psychologem z pedagogicko-psychologické poradny.

4 NABÍDNĚTE SVÉMU ŽÁKOVI KONTAKTY NA ODBORNÁ PRACOVIŠTĚ

Povzbuďte ho, aby zavolal na některou linku důvěry a s její pomocí se pokusil svoji starost řešit.

5 UBEZPEČTE ŽÁKA, ŽE KONTAKT S LINKOU DŮVĚRY MŮŽE UČINIT ANONYMNĚ

V případě potřeby i opakovaně. Na některé linky důvěry může nejen zavolat, ale i napsat prostřednictvím chatu. Takovou možnost mají děti i na Lince důvěry Dětského krizového centra.

6 ZKUSTE SE SE SVÝM ŽÁKEM JASNĚ DOMLUVIT NA TOM, DO KDY TENTO KROK UDĚLÁ.

Ujistěte se, že kontakt žáka s linkou důvěry proběhl.

Obdobně jako zavolat na linku důvěry může Váš žák přijít do krizového centra pro děti. Je-li to vhodné, promluvte si citlivě o sebepoškozování Vašeho žáka s jeho rodiči.

POKUSTE SE ZÍSKAT RODIČE PRO SPOLEČNÉ ŘEŠENÍ SITUACE.

Máte-li důvody domnívat se, že se jedná o ohrožené dítě a/či dysfunkční rodinu, informujte o tom orgán sociálně právní ochrany dětí. Sebepoškozování může být v ojedinělých případech signálem o týrání nebo zneužívání dítěte. V případě podezření ze spáchání trestného činu na dítěti informujte Policii ČR či státní zastupitelství.

Pokud si nevíte s řešením situace rady a nemáte ji s kým konzultovat, můžete i Vy využít **NON-STOP LINKU DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA** a poradit se s našimi odbornými konzultanty. Takový hovor můžete vést i **ANONYMNĚ**.

ČEHO JE DOBRÉ SE VYVAROVAT:

NEVYČÍTEJTE SVÉMU ŽÁKOVI TO, ŽE SE SEBEZRAŇUJE.

NEZAVÍREJTE PŘED TÍMTO PROBLÉMEM VAŠEHO ŽÁKA OČI.

NECHOĎTE „KOLEM HORKÉ KAŠE“.

Jednejte otevřeně, věcně, bez nadměrných emocí, neafektovaně. Nesnažte se nějak „nenápadně“ navodit potřebné téma či „nenápadně“ z žáka vymámit informace, které považujete za důležité; komunikujte situaci jasně a pro žáka srozumitelně.

RESPEKTUJTE HRANICE.

Pokud se jedná o žáka, kterého učíte, nesnažte se být zároveň jeho stálým „důvěrníkem“. V takové situaci často dochází ke „zmatení rolí“, k dezorientaci v situaci a vzájemných rolích. Pro žáky je matoucí, když jste v jednu chvíli laskavou a pečující osobou, která se žákem probírá do hloubky jeho starosti, a za chvíli jste v roli toho, kdo žáka zkouší, známkuje a třeba ho musí i napomenout či mu napsat poznámku.

PŘÍLIŠNÝ TLAK NA ŽÁKA ČI NADMĚRNÁ KONTROLA, zda k sebepoškozování nadále dochází, nepomáhají situaci zlepšit, spíše naopak, takové jednání může zatížit dítě či dospívajícího dalšími negativními pocity a může vést k pocitům ponížení a nedůvěry vůči němu, které mohou zpětně posilovat tendence k sebezraňování aj.

PREVENCE

JAKO PEDAGOGOVÉ TAKÉ MŮŽETE MÍT NA STAROSTI OBLAST PREVENCE, PRO KTEROU MŮŽETE VYUŽÍT I TUTO BROŽURU.

EFEKTIVNÍ PREVENCE BY MĚLA ZAHRNOVAT NÁSLEDUJÍCÍ OKRUHY:
Jak se nestát obětí. Jak rozpoznat ohrožení. Jak se bránit atace. Jak řešit nepříznivou situaci, na koho se obrátit. Jak se vyhnout opakování a dalším atakám. Prolamovat tabu ze strany dospělých tj. „o tématu se smí mluvit".

EFEKTIVNÍ PREVENCE MÁ BÝT:
VČASNÁ – realizovaná dříve než přijde věk, ve kterém se jev typicky vyskytuje
SROZUMITELNÁ – uzpůsobená věku a vývojové úrovni dítěte
OTEVŘENÁ – s jasně komunikovanými a pojmenovanými riziky
OPAKOVANÁ
VEDENÁ PRO DĚTI – atraktivní a poutavou formou
AKTIVIZUJÍCÍ – cílená na okruhy: jak se bránit, jak řešit, jak říct „**NE!**"; „dost!"
BEZPEČNÁ – pro dítě i pro Vás jako preventistu (riziko dekompenzace psychického stavu dítěte při nastolení témat, která mají souvislost s traumatizací dítěte)

KONTAKTY NA LINKY DŮVĚRY

PRAHA

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

- LINKA DŮVĚRY: **241 484 149, 777 715 215 NON STOP**
- LINKA DŮVĚRY – RIZIKA KYBERPROSTORU: **778 510 510 NON STOP**
- CHAT: **www.elinka.iporadna.cz**
- SKYPE: **ld_dkc**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **problem@ditekrize.cz**

LINKA BEZPEČÍ

- BEZPLATNÁ LINKA DŮVĚRY PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ: **116 111 NON STOP**
- RODIČOVSKÁ LINKA: **840 111 234; 606 021 021, pomoc@rodicovskalinka.cz**
- INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **lb@linkabezpeci.cz**

PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **222 580 697** **NON STOP**
CHAT: **www.chat-pomoc.cz**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linka.duvery@csspraha.cz**

STŘEDOČESKÝ KRAJ

POVÍDEJ, o.s. – LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **327 511 111, 602 874 470**
SKYPE: **linkaduvery.kh**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linkaduvery@kh.cz**

V.O.D.A., o.s. – LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **312 684 444, 777 684 444** **NON STOP**
SKYPE: **linka.duvery.kladno**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **ldkladno@seznam.cz**

JIHOČESKÝ KRAJ

LINKA DŮVĚRY ČESKÉ BUDĚJOVICE, o.p.s.

LINKA DŮVĚRY: **387 313 030** **NON STOP**

PLZEŇSKÝ KRAJ

LEDOVEC – LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **373 034 455, 739 055 555**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **ld@ledovec.cz**

KARLOVARSKÝ KRAJ

RES VITAE, o.s. – LINKA DŮVĚRY KARLOVY VARY

LINKA DŮVĚRY: **353 588 080, 723 963 356**

ÚSTECKÝ KRAJ

SPIRÁLA – LINKA POMOCI ÚSTÍ NAD LABem

LINKA DŮVĚRY: **475 603 390 NON STOP**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **mail@spirala-ul.cz**

LIBERECKÝ KRAJ

LINKA DŮVĚRY CENTRA INTERVENČNÍCH A PSYCHOSOCIÁLNÍCH SLUŽEB LIBEREC

LINKA DŮVĚRY: **485 177 177, 485 106 464, 606 450 044**
SKYPE: **linka.duvery.liberec**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **odpovim@napismi.cz**

PARDUBICKÝ KRAJ

KONTAKT O.S. – LINKA DŮVĚRY

SKYPE: **linka.duvery.uo**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **napis@linkaduveryuo.cz**

KRAJ VYSOČINA

LINKA DŮVĚRY STŘED, O.S.

LINKA DŮVĚRY: **568 443 311, 775 223 311**
CHAT: **www.elinka.iporadna.cz**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linkaduvery@stred.info**

DIECÉZNÍ CHARITA BRNO – LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **516 410 668**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **soslinka.blansko@caritas.cz**

JIHOČESKÝ KRAJ

MODRÁ LINKA – CENTRUM A LINKA DŮVĚRY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

LINKA DŮVĚRY: **549 241 010, 608 902 410**
CHAT: **chat.modralinka.cz**
SKYPE: **modralinka**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **help@modralinka.cz**

MORAVSKÝ KRAJ

CENTRUM PSYCHOLOGICKÉ POMOCI, P.O. - LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **596 318 080, 777 499 650 NON STOP**
SKYPE: **linka.duvery.karvina**

MĚSTSKÁ NEMOCNICE OSTRAVA - LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **596 618 908, 737 267 939**
CHAT: **elinka.iporadna.cz**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linka.duvery@mnof.cz**

SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA HAVÍŘOV, P.O. - LINKA DŮVĚRY

LINKA DŮVĚRY: **599 505 323**
INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: **linkaduvery@ssmh-havirov.cz**

KONTAKTY NA KRIZOVÁ CENTRA

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM PRAHA – AMBULANTNÍ PRACOVIŠTĚ

ADRESA: **V Zápolí 1250, Praha 4**
TELEFON: **241 480 511**
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **ambulance@ditekrize.cz**

POVÍDEJ – CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE KUTNÁ HORA

ADRESA: **Česká 235, Kutná Hora**
TELEFON: **327 511 111**

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM – NOMIA HRADEC KRÁLOVÉ

ADRESA: **Světí 15, 503 12**
TELEFON: **+420 495 262 214, +420 606 824 104**
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **poradna@nomiahk.cz**

KRIZOVÉ CENTRUM CHRUDIM

ADRESA: **Štěpánkova 108, 537 01 Chrudim**
TELEFON: **+420 469 623 899, 725 719 028**

CENTRUM SOS ARCHA PLZEŇ

ADRESA: **Prokopova 17, Plzeň 301 00**
TELEFON: **377 223 221, 733 414 421**
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **archa.plzen@diakonie.cz**

SPONDEA BRNO

ADRESA: **Sýpka 25, Brno**
TELEFON: **739 078 078**

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU OSTRAVA

ADRESA: **Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory**
TELEFON: **596 123 555, 739 424 175**
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **kc@css-ostrava.cz**

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU V JIHOČESKÉM KRAJI

ADRESA: **Nerudova 2685/53a, 370 04 České Budějovice**
TELEFON: **387 410 864**
EMAIL PRO OBJEDNÁNÍ: **pomoc@ditevkrizi.cz**

ODBORNÁ LITERATURA

ANDREA PLATZNEROVÁ (2011): **SEBEPOŠKOZOVÁNÍ. AKTUÁLNÍ PŘEHLED DIAGNOSTIKY, PREVENCE A LÉČBY**. Praha: Galén
MARIE KRIEGELOVÁ (2008): **ZÁMĚRNÉ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ V DĚTSTVÍ A ADOLESCENCI** [e-kniha]: Grada

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM, Z.Ú.

ADRESA: **V Zápolí 1250/21, 141 00 Praha 4 -Michle**
EMAIL: **dkc@ditekrize.cz**
WWW: **www.ditekrize.cz**

TEL./FAX: **241 480 511, 241 483 853**
MOBIL: **777 664 672**
EMAIL: **ambulance@ditekrize.cz**

NON-STOP LINKA DŮVĚRY DKC: **241 484 149, 777 715 215**
email internetové LINKY DŮVĚRY DKC: **problem@ditekrize.cz**

V případě zájmu o tuto brožuru pište na **dkc@ditekrize.cz**.
Autor textu: **PhDr. Zora Dušková**

Grafický design: MgA. Barbora Kuklíková D-sign.cz
Vydalo Dětské krizové centrum Praha 2017

PODĚKOVÁNÍ

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4