**Sebapoškodzovanie – realita medzi mladými aj v dnešnej dobe**

Sebapoškodzovanie. Pojem, ktorý v mnohých z nás vyvoláva nepríjemné pocity. Čo vlastne sebapoškodzovanie je? Aké sú príčiny jeho vzniku?

Odborné publikácie za sebapoškodzovanie označujú úmyselný akt, kedy jedinec zámerne poškodzuje svoje telo. Spôsoby, ktoré na to využíva, sú rôzne – od spôsobovania si rezných rán žiletkami či kúskami skla, cez pálenie sa ohňom, pichanie ihlou, rozrušovanie hojacich sa rán, udieranie sa... až po najzávažnejšie formy ako sú napríklad amputácie.

Ku sebapoškodzovaniu môže dochádzať v akomkoľvek veku, najčastejšími rizikovými skupinami je však mládež a mladí dospelí. Mladý človek sa potýka s ťažkosťami, ktoré nedokáže vyriešiť sám a sebapoškodzovanie je často únikom z týchto situácií. Mnohokrát je to „volanie o pomoc“, zúfalá snaha o to, aby si ho niekto všimol.

Každý človek zažíva vo svojom živote nejaké problémy a ťažkosti, ktoré v ňom vyvolávajú napätie, úzkosť a stres. Každý človek má svoje dominantné spôsoby zvládania, ktoré mu pomáhajú sa cez tieto negatívne udalosti preklenúť. Niekto napríklad hľadá emočnú oporu u priateľov, niekto volí radšej únik do denného snenia, iný používa kognitívne stratégie, napríklad analyzuje problém a plánuje jeho najlepšie riešenia a podobne. Stratégií, ktoré používame, aby sme zvládli ťažkosti a problémy, je mnoho. Sú však medzi nimi aj také, ktoré nie sú práve najlepšie, napr. únik do alkoholu, hazardu, drog, či sebapoškodzovanie. Zdá sa jednoduché toto delenie na „dobré“ a „zlé“ stratégie zvládania ťažkostí. Kde je však problém? Prečo napriek jasnej škodlivosti sa človek, najmä mladý človek, prikláňa k ich používaniu? Odpoveďou je, že aj tieto prinášajú uvoľnenie a únik od situácie, hoci len na krátky okamih. Je to začarovaný kruh. Problém alebo ťažkosť zvyšuje úzkosť a napätie človeka. Človek sa trápi, stále na problém myslí, napätie eskaluje. V istom momente sa stane natoľko neúnosným, že človek musí nejako zmierniť toto napätie a... spôsobí si bolesť, napríklad reznými ranami. V dôsledku toho dôjde k uvoľneniu napätia, čím sa zlepší subjektívna nálada. Žiaľ, má to len krátkodobý účinok. Problém sa nevyriešil, preto napätie znovu stúpa a tento kruh sa opakuje.

Mnohí sebapoškodzujúci sa jedinci udávajú, že sebapoškodzovanie je pre nich ventilom napätia alebo ventilom nahromadených emócií. Môže to byť tiež prostriedok sebatrestania, či snaha vrátiť sa do reality (čo je časté pri tzv. disociatívnych stavoch).

Ak je vo vašom okolí niekto, kto trpí sebapoškodzovaním, ponúkame niekoľko rád, ako k nemu pristupovať. Alfa a omega je záujem. Zaujímajte sa o to, čo prežíva, čo ho trápi a nezľahčujte jeho pocity. Majte otvorené nielen oči, ale aj srdce. Nebagatelizujte jeho problémy - to, čo aktuálne rieši je pre neho dôležité, i keď vám sa to môže zdať nepodstatné. Nesúďte a neporovnávajte ho s inými, ktorí majú možno podobný problém, ale zvládajú ho lepšie. Ak ide o dieťa, v žiadnom prípade ho netrestajte. Trest len zvýši pocit neporozumenia a emočnej vzdialenosti. Pomôžte človekovi nájsť inú cestu, iný spôsob zvládania ťažkej situácie a podporte ho pri jeho realizácii. V neposlednom rade neváhajte a vyhľadajte odbornú pomoc psychiatra alebo psychológa.

Napísala: Mgr. Alexandra Bundová, psychológ CPPPaP Revúca