Fenomén sebepoškozování – jak můžeme účinně pomoci? – část 2: Nasměrovat a doprovázet své pacienty k úzdravě

MUDr. Michaela Chmelíková
Péxis – centrum psychosomatické péče, Ústí nad Labem
Soukromá psychoterapeutická praxe v Ústí nad Labem

Tato část textu je věnována zásadám dobrého přístupu k sebepoškozujícím se jedincům a možnostem jejich léčby (psychoterapie, farmakoterapie), tak jak jsou recentně doporučovány v dostupné odborné literatuře a jak se empiricky osvědčují v psychiatrické a psychoterapeutické práci. Důraz je kladen zejména na praktickou využitelnost předkládaných poznatků v běžné ambulantní psychiatrické praxi, zaměřuje se proto především na intervence či edukační zdroje, které můžeme v časově limitovaných podmínkách svým pacientům či jejich blízkým a rodinám přímo poskytnout či doporučit. Jako příklad uceleného konceptu přístupu k sebepoškozujícímu se pacientovi včetně práce s jeho blízkými osobami odkazuje na britské odborné standardy péče. Protože dosud v České republice nemáme k dispozici obdobné doporučené postupy, nabízí přehled některých aktuálních možností, inspiraci a pozvání k tvůrčímu přístupu v péči o pacienty, kteří se na nás obrací.

Klíčová slova: sebepoškozování, spouštěče, svépomocné strategie, alternativy sebepoškození, dialektická behaviorální terapie (DBT), prevence.

The phenomenon of nonsuicidal self-injury – how can we help effectively? – Part 2: Guiding and accompanying our patients towards recovery

This section of the text is dedicated to the principles of effective approaches to individuals who self-harm and to the available treatment options (psychotherapy, pharmacotherapy), as recently recommended in the professional literature and as they have proven effective in psychiatric and psychotherapeutic practice. It places particular emphasis on the practical applicability of the presented knowledge in everyday outpatient psychiatric settings. Therefore, it focuses especially on interventions or educational resources that can be directly offered or recommended to patients, their families, or close ones within time-limited conditions. As an example of a comprehensive approach to patients who self-harm, including work with their families or close persons, it refers to the British clinical guidelines. Since no comparable national recommendations currently exist in the Czech Republic, it provides an overview of selected up-to-date options, inspiration, and an invitation to adopt a creative approach in caring for patients who seek our help.

Key words: self-injury, triggers, self-help strategies, alternatives to self-injury, Dialectical Behavior Therapy (DBT), prevention.

Léčivý postoj

Zkušenosti z praxe ukazují, že postoj odborníka k pacientovi zásadně ovlivňuje kvalitu terapeutického vztahu i míru důvěry, kterou je možné navázat. Zejména u lidí, kteří přicházejí v období psychické zranitelnosti a svěřují se

DECLARATIONS:

Declaration of originality:
The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:
The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:
None.

Funding/Support:
None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2025;26(3):156-163
https://doi.org/10.36290/psy.2025.026
Článek přijat redakcí: 15. 4. 2025
Článek přijat k tisku: 6. 6. 2025

MUDr. Michaela Chmelíková
psychoterapie.chmelikova@gmail.com