Obr. 1. *Spouštěče sebepoškozování a možnosti alternativního chování (pracovní list, odkaz na něj v QR kódu na konci článku)*



a spouštěče vedoucí obvykle k sebepoškození, zacházet s nimi konstruktivněji, a dále vytvořit si vlastní seznam alternativních způsobů, jak situaci zvládnout méně rizikově – například vyjádřit (ventilovat) zdravějším způsobem své emoce, odvést pozornost, použít techniky zklidnění, obrátit se na důvěryhodnou blízkou osobu, věnovat se oblíbené aktivitě či formulovat pozitivní tvrzení o sobě. Pokud nutkání k sebepoškozování nadále přetrvává, je pacient povzbuzován k tomu, aby seznam pročítal znovu od začátku. Jedna z nejznámějších technik je prosté doporučení „vydržet 15 minut" – odložit při nutkání sebepoškození o 15 minut, po jejich uplynutí o dalších 15 minut a tak pokračovat optimálně do odeznění urgence k sebepoškození. Konkrétní tipy na možné techniky a aktivity uvádím v podobě návrhu **seznamu alternativ pro sebepoškozujícího se jedince**, tabulka 1. Postupně pak v ideálním případě vyhasíná potřeba používat sebepoškozování jakožto zvládací strategii. Důležité je poskytování pozitivní zpětné vazby nejen v případě, kdy se podaří zcela odolat nutkání k sebepoškození, ale i když je sebepoškození „jen" oddáleno – to vše patří k procesu úzdravy a je třeba úsilí dotyčného ocenit a povzbuzovat i jeho samotného, aby se odměnil například oblíbenou aktivitou.

Návykovost sebepoškozujícího chování

Nutnost dlouhodobé terapie a svízelnost procesu úzdravy ze symptomu sebepoškozování jistě souvisí i s jeho zjištěnou návykovostí. Jedinci, kteří se sebepoškozují, často popisují silné nutkání k tomuto chování a potřebu zvyšovat jeho intenzitu nebo frekvenci, aby dosáhli stejného účinku. Tato dynamika je podobná mechanismům pozorovaným u závislostí na návykových látkách. Neurobiologické studie naznačují, že nesuicidální sebepoškozování může být spojeno s dysregulací endogenního opioidního systému. Akt sebepoškození může vést k uvolňování endorfinů, což přináší dočasnou úlevu od emočního stresu a posiluje opakování tohoto chování. Uvedená teorie je podporována pozorováním zvýšených hladin endogenních opioidů u jedinců, kteří se pravidelně sebepoškozují (8).

Genetické faktory mohou rovněž hrát roli v návykovosti tohoto chování. Nedávná studie identifikovala rozdíly v expresi genů spojených se závislostí u adolescentů s přítomným nesuicidálním sebepoškozováním, což naznačuje možnou genetickou predispozici k tomuto jednání (9).

Psychoterapeutické přístupy

Psychoterapie je hlavním pilířem léčby pacientů s nesuicidálním sebepoškozováním. Farmakologická léčba může být použita jako doplněk k psychoterapii, zejména pokud jsou přítomny komorbidity, jako jsou deprese, úzkostné poruchy či ADHD. Výběr vhodné terapeutické metody by měl být individuální a zohledňovat specifické potřeby a kontext pacienta.

Motivační rozhovory (Motivational Interviewing, MI) jsou terapeutickým přístupem zaměřeným na podporu a zvyšování vnitřní motivace klienta ke změně chování. Tato metoda je založena na respektujícím a empatickém přístupu, který pomáhá klientovi prozkoumat a řešit ambivalence k požadovaným změnám. Zároveň vkládá velkou část zodpovědnosti za

Tab. 1. *Alternativy: Co mohu udělat místo sebepoškození? (pracovní list, odkaz na něj v QR kódu na konci článku)*

▪ nosit u sebe předmět s potenciálem uklidnění, posílení (fotografie blízké osoby nebo zvířete, drobný talisman, kamínek, figurka superhrdiny, aromaterapeutický roll-on, mačkací antistresový předmět…)
▪ hra či aplikace k zaměstnání rukou a mysli (hlavolam, aplikace Nepanikař atd.)
▪ relaxační technika (např. dechové cvičení)
▪ psaní zápisků, deníku, básně…
▪ výtvarná činnost – kreslení, malování, koláže, omalovánky
▪ ruční práce – pletení, háčkování, vyšívání
▪ zavolat/napsat blízkému člověku, kterému důvěřuji a mohu se na něho obrátit
▪ ukotvení v přítomnosti přes smysly (např. pojmenuji si 5 věcí, které zrovna vidím, 5 zvuků, které slyším, dotknu se 5 různých textur/povrchů, ochutnám 5 různých potravin, přivoním si k 5 různým vůním)
▪ dotknu se ledovou kostkou míst, kde se běžně sebepoškozuji
▪ pokud je nutkání spojeno s potřebou vidět krev, použiji červený smývatelný fix na obvyklé místo sebepoškození
▪ pohyb – svižnější procházka, běh, tanec při hlasité hudbě
▪ oblíbená hudba, film, seriál, kniha, podcast…
▪ zmírnění pocitů otupělosti/zastavení disociace: mačkání ledu v dlani do jeho rozpuštění; žvýkání potraviny s výraznou chutí (zázvor, syrová cibule, skrojek citronu, kyselý bonbon)
▪ další aktivity, které mi pomáhají …