Tab. 3. *Některé aktuální edukační internetové zdroje o tématu sebepoškozování (informační list, odkaz na něj v QR kódu na konci článku)*

Název informačního zdroje a webová adresa	Popis, zaměření
Opatruj.se (https://www.opatruj.se)	▪ web odborně zaštítěný Národním ústavem duševního zdraví (NÚDZ) ▪ v položce menu Pečuj o sebe/Multimédia je tematicky organizovaná multimediální knihovna, která obsahuje mimo jiné podkapitolu Sebevraždy a sebepoškozování ▪ v položce menu Informuj se je rovněž podkapitola Sebevraždy a sebepoškozování ▪ v položce menu Pomoc jsou uvedeny např. seznamy kontaktů na krizovou pomoc a jinou odbornou pomoc včetně seznamů psychoterapeutů, kontakty na neziskové organizace a svépomocné skupiny
Nevypusť duši (https://nevypustdusi.cz)	▪ nestátní nezisková organizace zaměřená na prevenci v péči o psychiku a infografiky pro děti i dospělé ▪ organizuje např. preventivní programy pro školáky a vyučující, pro sociální pracovníky, dále podpůrné a svépomocné skupiny či e-mailovou poradnu ▪ v sekci Hledáte pomoc? je rozsáhlá databáze kontaktů na krizovou i dlouhodobější pomoc ▪ sekce Zdroje obsahuje prakticky zaměřené infografiky i videa na aktuální témata včetně sebepoškozování
Centrum LOCIKA (https://www.centrumlocika.cz)	▪ specializované centrum poskytující odbornou pomoc a podporu dětem, které zažívají násilí v rodině, a jejich blízkým ▪ poskytuje krizovou a poradenskou podporu pro děti, dospělé a odborníky, připravuje preventivní aktivity a materiály – např. infografiky, letáky, příručky, podcasty a vzdělávací aktivity např. pro pedagogy, sociální pracovníky ▪ provozuje dětské advokační centrum a poskytuje právní informace ▪ praktické infografiky i týkající se tématu sebepoškozování jsou k dispozici v sekci Infografiky
Linka bezpečí (https://www.linkabezpeci.cz); Rodičovská linka (https://www.rodicovskalinka.cz)	▪ poskytuje bezplatné poradenství dětem a mladým lidem v obtížných životních situacích i při řešení každodenních problémů ▪ současně provozuje Rodičovskou linku určenou nejen rodičům, ale všem dospělým se starostí o dítě ▪ v sekci Poradna obou webů je podkapitola Sebepoškozování, kde lze získat obsáhlé informace o problematice pro ohrožené jedince i jejich pečující osoby včetně seznamu pomoci, odkazů na videa, články či podcasty ▪ možnost chatového či e-mailového poradenství, nabízí kurzy i pro širokou veřejnost a preventivní programy
Sebevraždy.cz (https://sebevrazdy.cz)	▪ web pracovní skupiny Prevence a výzkum sebevražd v NÚDZ ▪ sekce Sebepoškozování obsahuje základní informace, přehled varovných signálů a další obsah ▪ v sekci Pomoc je kapitola Sebepoškozování se seznamem technik při nutkavé potřebě ublížit si, s kontakty na síť pomoci přehledně rozdělenými pro věkové kategorie dospělých, dětí a dospívajících i seniorů ▪ sekce Materiály obsahuje zdroje pro školy, média, inspiraci na vhodné aplikace, knihy, publikace, videa a další multimediální obsah zaměřený převážně na témata sebevraždy a sebepoškozování
Dětské krizové centrum (https://www.ditekrize.cz)	▪ nestátní nezisková organizace specializovaná na odbornou pomoc týraným, sexuálně zneužívaným či zanedbávaným dětem, ale mohou ji kontaktovat i rodiče, prarodiče či jiné pečující osoby ▪ poskytuje krizovou pomoc, nonstop Linku důvěry a další služby ▪ služby jsou bezplatné, s celorepublikovou působností ▪ v sekci Prevence je k dispozici např. brožura Sebepoškozování není rozmar
SOFA – Society for All (https://www.societyforall.cz)	▪ nezisková organizace zaměřená na podporu ohrožených dětí, wellbeing, vzdělávání v prevenci, intervenčních přístupech, zvyšování kompetencí dětí i dospělých ▪ sekce Knihovna obsahuje např. kapitoly Podpora ohrožených dětí, Rodičovské kompetence či Trauma respektující přístup s řadou prakticky využitelných materiálů
iPREV (https://www.iprev.cz)	▪ interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování určena primárně pracovníkům v prevenci, ale i širší veřejnosti, rodičům, pečujícím osobám a dalším zájemcům ▪ v sekci Prevence a duševní zdraví je dropdown (rozbalovací) položka Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci obsahující základní informace o problematice a kontakty na zdroje pomoci
Medvik (Medicínská virtuální knihovna) (https://www.medvik.cz/medlike/sebeposkozovani/)	▪ knihovní informační systém provozovaný Národní lékařskou knihovnou ▪ pod uvedeným odkazem je k dispozici multimediální knihovna zdrojů o sebepoškozování – audiosoubory, videa, články a odkazy na další informační zdroje

Tab. 4. *Další edukační a podpůrné zdroje včetně DBT programů (informační list, odkaz na něj v QR kódu na konci článku)*

Název/kategorie informačního zdroje	Popis, zaměření
Nepanikař (bezplatná mobilní aplikace)	▪ poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc při psychických potížích ▪ obsahuje moduly: Deprese, Úzkost a panika, Chci si ublížit (sebepoškozování), Myšlenky na sebevraždu, Poruchy příjmu potravy, Mé záznamy a kontakty na odbornou pomoc
Projekt Gradient (https://projektgradient.cz; programy založené na DBT – dialektické behaviorální terapii)	▪ projekt Národního ústavu duševního zdraví zacílený na zvýšení dostupnosti a efektivity zdravotně sociálních služeb pro osoby s příznaky hraniční poruchy osobnosti – tedy nejen pro osoby s touto diagnózou, ale i s jejími projevy, jako je např. emoční nestabilita, impulzivní chování, sebepoškozování a další ▪ cílem je zavádění ambulantních DBT programů – šestiměsíční DBT program, dvanáctitýdenní nácviková skupina či pětitýdenní podpůrná skupina ▪ programy jsou pro klienty bezplatné ▪ aktuálně dostupné v Klecanech u Prahy, Plzni, Mladé Boleslavi, Berouně a Klatovech ▪ v položce menu Nabídka pomoci jsou i podkategorie Kam jinam na terapii a Pomoc v krizi ▪ prakticky užitečná je podkategorie Jak se zklidnit v krizi v sekci Co je to DBT?
Knihy a e-knihy	▪ Van Dijk S. (2023). Nemusíš si ubližovat: Rádce pro teenagery se sebepoškozujícím chováním. Portál. ▪ Platznerová A. (2009). Sebepoškozování: Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby. Galén. ▪ Kriegelová M. (2008). Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci. Grada Publishing, a.s. ▪ Sutton J. (2007). Healing the Hurt Within: Understand Self-Injury and Self-Harm, and Heal the Emotional Wounds. 3rd ed. Oxford: How To Books. (v angličtině)