

Cílové skupiny sociální pedagogiky

Specifika chatové krizové intervence v kontextu sebepoškození

Bohuslava Horská¹

Poslední desetiletí zaznamenává laická i odborná veřejnost nárůst jevu, který je v českém jazyce nazýván sebepoškozením. Tuto skutečnost potvrzují i pracovníci krizově intervenčních služeb, například Linka bezpečí (Lišková, 2017), Modrá linka, Triangl i další (Švihel, 2021). Tento nárůst byl v posledních dvou letech akcentován, pravděpodobně i v souvislosti s epidemií COVID 19 a následným lockdownem. Například na Lince bezpečí v první polovině roku 2021 zaznamenali více než dvojnásobný počet kontaktů týkajících se sebepoškození (Novotná, 2021). Můžeme hovořit o tom, že sebepoškození je jevem, který se může dotknout všech cílových skupin sociální pedagogiky.

Fenomén sebepoškození

Vzhledem k tomu, že se sebepoškození řadí mezi poměrně nové fenomény, není v současné době v české ani v zahraniční literatuře zavedená ustálená terminologie a mnoho pojmů popisujících shodný jev se významově překrývá. Současní čeští autoři pojem sebepoškození vymezují následujícím způsobem: podle Kocourkové (Koutek & Kocourková, 2003, s. 73) sebepoškození definuje „Sebepoškození představuje chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity“.

Srozumitelně a jednoduše vymezuje sebepoškození Tracy (2012), která jej označuje jako chování, při kterém si jedinec úmyslně ubližuje nebo zraňuje sám sebe. Platznerová (2009, s. 17) cituje Eberlyovou, která pojem předkládá jako společensky neakceptovatelné chování vedoucí k fyzikálnímu poškození vlastního těla a zdůrazňuje jeho repetitivní charakter. V publikaci Kriegelové (2008, s. 19) nalezneme širěji pojaté vymezení sebepoškození, které jej označuje jako heterogenní skupinu představující různé techniky poškození vlastního těla, a to až po dokončenou sebevraždu. Do sebepoškozujícího chování autorka zahrnuje rovněž automutilaci jako symptom závažné fyziopatologie nebo psychopatologie. Podstatou sebepoškozujícího jednání je tedy zejména záměrné a vědomé chování jedince, dále jednání vedoucí k poškození tělesné integrity, absence úmyslu zemřít a rovněž tendence k opakování aktu.

Sebepoškozující jednání je možné dělit do různých kategorií. Klasifikace dle Favazzy a Rosenthala (Platznerová, 2009, s. 17–19) pojednává o závažném sebepoškození – extrémní, nejméně frekventovaná forma sebepoškození – závažné ublížení si na zdraví, při kterém je poškozen velký objem tkáně (kastrace, amputace části těla apod.). Nejčastěji je spojeno s psychotickými stavy nebo akutními intoxikacemi. Do druhé skupiny je řazeno stereotypní sebepoškození: fixované, často rytmické vzorce chování, jako bušení hlavou, stlačování očních bulv, kousání prstů nebo paží. Nejčastěji k němu dochází u osob s mentální retardací, poruchami autistického spektra, psychiatrickým onemocněním apod.

Poslední třetí skupinu představuje povrchová nebo mírná automutilace: opakované sebepoškození v užším slova smyslu, kdy nedochází k fatálnímu sebepoškození. Jde o nejčastější a nejrozšířenější formu sebepoškození. Tento typ je možné dále dělit do dvou kategorií, a to kompulzivní sebepoškození, které má blíže k obsedantně-kompulzivní poruše (a jako takové má jiné příčiny a funkce) a sebepoškození impulzivní, objevující se jako okamžitá reakce na emoční spouštěč, ke

¹ Autorka obdržela ocenění Ministerstva práce a sociálních věcí „*Gratias*“ v kategorii sociální služby symbolizující poděkování sociálním pracovníkům za jejich každodenní nelehkou práci a snahu mírnit dopady a řešit nepříznivou sociální situaci svých klientů.

kterému dochází epizodicky (ojediněle) nebo opakovaně. S repetitivní formou impulzivního sebepoškození se aktuálně setkáváme nejčastěji.

Nezanedbatelné je také inspirované sebepoškození, k němuž dochází nápodobou členů referenční skupiny, ať už přirozené, nebo v rámci internetového prostředí (Novotná, 2021). Často jde o epizodní chování, při kterém nedochází k plnému rozvinutí sebepoškození.

Motivace k sebepoškození je zcela individuální. Autoři vymezují funkce sebepoškození různým způsobem, za nejužitečnější považujeme model „Osmi C záměrného sebepoškození“ autorky Sutton (Kriegelová, 2008, s. 105):

- copingová strategie a krizová intervence (coping and crisis intervention),
- uklidnění a utěšení (calming and comforting),
- kontrola (control),
- očištění (cleansing),
- potvrzení existence (confirmation of existence),
- navození utěšujících pocitů otupělosti (creating comfortable numbness),
- sebetrestání (chastisement),
- komunikace (communication).

Způsoby sebepoškození

Většina autorů hovoří obvykle o řezání a škrábání se, pálení se, bití se, bodání se ostrým předmětem, narážení do pevných objektů, předávkování se léky, vytrhávání vlasů, řas a ochlupení, zatrhávání nehtů a okolní kůže, narušování procesu hojení předešlého poranění, zabraňování průtoku krve, vkládání ostrých předmětů pod kůži nebo do tělesných otvorů (Kriegelová, 2008; Koutek & Kocourková, 2003; Platznerová, 2009, Tracy, 2019).

V souvislosti se sebepoškozením je často zmiňován syndrom pořezávaného zápěstí. Kocourková (Koutek & Kocourková, 2003) uvádí jako nejčastější a nejznámější způsob sebepoškození právě pořezávání se na zápěstí, tzv. wrist-cutting. Jde o způsobování si řezných ran na zápěstí bez suicidálních úmyslů (Koutek & Kocourková, 2003, s. 74; Kriegelová, 2008, s. 28). Chatoví interventi popisují častou zkušenost právě s tímto způsobem sebeubližování. Autorka článku se ve své praxi konzultantky linky důvěry a supervizorky chatových poraden setkává většinou právě s tímto fenoménem – k řezání dochází na zápěstích či předloktích za použití žiletky, případně jiného ostrého nástroje.

Specifika chatové krizové intervence při sebepoškození

Máme-li vymezit pojem krizové intervence, vyjdeme z klasické definice Vodáčkové (2007, s. 60): „Krizová intervence je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující. Krizová intervence pomáhá zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování“. Jako chatové poradenství označujeme „poradenskou interakci s klientem, který vyhledává pomoc odborníků prostřednictvím chatu (psané online komunikace). Kontakt může být jak jednorázový, tak opakovaný“ (Horská et al., 2021, s. 27).

Psanou chatovou komunikací lze úspěšně řešit i krizové stavy, ve kterých se klienti ocitají, ke kterým sebepoškození nesporně patří. Specifika chatového prostředí navíc podporují otvírání závažnějších témat, která by jinak klienti v odborném kontaktu komunikovali obtížně.

Chatová intervence při sebepoškození je charakterizována určitými specifiky odborného postupu práce s klientem. Klíčové je zejména zajištění bezpečí klienta po dobu chatu – podstatná část klientů přichází ve chvíli, kdy k aktu sebepoškození aktuálně došlo. Stejně tak je důležité s klientem citlivě

uzavřít dohodu, že si neublíží po dobu probíhajícího chatového kontaktu, případně interventovi sdělí, pokud by měl tendence tak učinit.

Další průběh kontaktu je strukturován obdobně jako jiné intervence, zahrnuje tedy navázání kontaktu, mapování, práci s emocemi, formulování zakázky a práci s ní a uzavření kontaktu (Horská et al., 2021, s. 47–48).

Práce se zakázkou zahrnuje zejména mapování frekvence a intenzity sebepoškozování, způsobu sebepoškozování a zejména situací, ve kterých k němu dochází, včetně toho, jaké benefity konkrétnímu jedinci přináší. Strategii řešení je hledání aktivit, které přinášejí obdobný efekt jako sebepoškození, a akt sebeublížení nahradí, případně jej oddálí. Součástí řešení je nabídka odborné pomoci, která je nejúčinnější formou zvládnutí tohoto chování, případně edukace týkající se této nabídky.

V modelové ukázce chatové krizové intervence (Příloha 1) jsou použity techniky empatického naslouchání, jako je např. zrcadlení („bývá Vám smutno, i když nemáte ani proč“), oceňování, mapování včetně mapování copingových strategií a práce se zakázkou. Je zajišťováno bezpečí klientky i bezpečí pro chat samotný, a to mapováním aktuálního stavu klientky a vytvořením dohody o neublížení si (např. „můžeme se domluvit, že se po dobu našeho chatu neříznete?“). Je užitá i edukace nabízející substituční aktivity, individuálně dle potřeb a preferencí klientky, a dále edukace zaměřená na roli odborné psychologické pomoci. Posílení klientčiny kompetencí v závěru chatu (prostřednictvím ocenění a povzbuzení) je významnou součástí komunikace v krizově intervenčním kontextu. Klientka ukončuje chat zklidněna a posílena ve svých kompetencích řešit svoji situaci, včetně využití odborné pomoci.

Závěr

Chatová krizová intervence přináší příležitost pomoci jedincům, kteří se sebepoškozují. Práce v tomto kontextu vykazuje určitá specifika, která možnost účinného řešení prohlubují. Chat s klientem může být velmi dobrým prvkontaktem otvírajícím dveře do světa odborníků, zejména terapie, která pro léčbu sebepoškozování disponuje účinnými prostředky. V některých případech (například u epizodního sebepoškozování apod.) může chatová krizová intervence sama o sobě vést k účinnému řešení.

Role sociálního pedagoga v dnešním dynamicky se měnícím světě znamená konfrontovat se se sociálněpatologickými fenomény, ke kterým sebepoškozování jistě patří. Pravděpodobnost, že se sociální pedagog setká se sebepoškozujícím se jedincem (či dokonce skupinou), je velmi vysoká. Komunikace s klienty – žáky a studenty – se může odehrávat rovněž prostřednictvím chatu. Se specifiky této komunikace je vhodné být seznámen.

Literatura

Horská, B., Kohoutková, Š., Kudrnová Vosečková, L., & Lásková, A. (2021). *Vítejte na chatu, můžete začít psát...: Chatové poradenství pro pomáhající profese*. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Koutek, J., & Kocourková, J. (2003). *Sebevražedné chování: Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. Portál.

Kriegelová, M. (2008). *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Grada.

Lišková, K. (2017). *Sebepoškozování – Začarovaný kruh*. <https://blog.linkabezpeci.cz/sebeposkozovani-zacarovany-kruh/>

Novotná, K. (2021). *Sebepoškozování jako „cool“ věc z TikToku. Sociální sítě problém zesilují*. https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sebepozkozovani-tik-tok-psychicke-zdravi-socialni-site.A210617_092857_domaci_knn

Platznerová, A. (2009). *Sebepoškozování. Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Galén.

- Švihel, P. (2021). *Rostoucí trend napříč zemí: Mladí řeší problémy sebepoškozováním*.
<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/rostouci-trend-napric-zemi-mladi-resi-problemy-sebeposkozovanim-173897>
- Tracy, N. (2019). *10 Ways people self-harm, self-injure*. <http://www.healthyplace.com/abuse/self-injury/10-ways-people-self-harm-self-injure/>
- Vodáčková, D. (Ed.). (2002). *Krizová intervence*. Portál.

Bohuslava Horská
Modrá linka, z. s.



Mgr. Bohuslava Horská, sociální pedagožka a sociální pracovnice, působí více než dvacet let jako krizová interventka (Modrá linka, z. s.), kde pracuje s klienty zejména distančně – prostřednictvím telefonu, e-mailu a chatu. Dále se věnuje supervizi, poradenství pro pozůstalé (Klára pomáhá, z. s.), lektorské a pedagogické činnosti. Na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity působí jako externí pedagožka katedry sociální pedagogiky.

Příloha 1. Modelová ukázka chatové krizové intervence

Klient (K): Dobrý den. Je mi hrozně. Můžete mi pomoci?

Krizový intervent (KI): Dobrý den, jsem tu nyní pro Vás. Můžete mi prosím napsat více o Vaší situaci?

K: Je mi 15. Bývá mi docela smutno. Vlastně ani nevím proč... Mám někdy pocit, že se všechno spiklo proti mně.

KI: Bývá Vám smutno, i když nemáte ani proč... Je dobře, že jste přišla a že si o tom můžeme psát. Co Vám obvykle pomáhá, když je Vám smutno?

K: No... Někdy hudba, taková rychlá, tancuju, až nemůžu... někdy to přejde samo... a někdy se říznu...

KI: Děkuju za otevřenost. Hudba a tanec, to zní dobře, a to, že to „někdy přejde samo“, je dobrá zpráva. A taky píšete o řezání. Rozumím tomu dobře, že se někdy říznete, když je Vám smutno?

K: Ano

KI: Můžu se zeptat, jak to máte s řezáním právě teď?

K: No... řízla jsem se

KI: Jsem ráda, že mi to píšete. Kdy to bylo a jak ta rána teď vypadá?

K: No vlastně jako vždycky... řežu se takovou... žiletkou... Nejdřív se trochu škrábnu a pak říznu víc... Když jsem přišla ze školy, to bylo. Už mi nic neteče.

KI: Ráda bych věděla, že jste v pořádku, abych si s Vámi mohla v klidu psát. Je to tedy tak, že máte ránu ošetřenou a je klidná?

K: Mám to zalepený. Už to nic nedělá.

KI: To je dobře.

K: Mě to řezání docela štve, ale neumím si pomoci. Nevíte, co mám dělat?

KI: Pokud chcete, můžeme si teď o tom psát. Moc si vážím toho, že jste tady na chatu a snažíte se svou situaci změnit.

K: To bych chtěla. Vlastně to nikdo neví. Máma by mě zabila.

KI: Určitě se tomu spolu můžeme věnovat. Mám ale ještě prosbu. Můžeme se domluvit, že se po dobu našeho chatu neříznete?

K: Dobře

KI: Děkuji, je to pro mě důležité. A mohla byste prosím dát pro tuto chvíli žiletku někam mimo svůj dosah?

K: No já ji mám pořád u sebe, no je taková moje... kamarádka, nechci ji dát daleko.

KI: Myslím, že rozumím, chcete ji mít u sebe. Co kdybyste si ji třeba dala pod klávesnici... abyste na ni neviděla?

K: No tak já si ji tam dám.

KI: Děkuji. Kdybyste měla chuť si ublížit, dejte mi vědět prosím.

K: Napsala bych.

KI: Potřebuju se teď trochu ptát, abych Vám mohla pomoci. Jak dlouho se řežete a jak často?

K: Záleží jak kdy, prostě někdy denně, někdy jednou za týden. A asi pár měsíců.

KI: Děkuji, že mi to tak otevřeně píšete. Asi to není jednoduché, jen tak přijít na chat a s někým cizím si o tom psát. Můžu se ještě zeptat, co Vám pořezání se přináší?

K: No když jsem smutná a prostě nic mi nepomůže, tak tím řezáním uteču tomu smutku, jen to pomůže na chvíli a pak si říkám, že jsem kráva.

KI: To, co píšete, je pro mě srozumitelné. Ano, tohle řezání „umí“. Pomůže na chvíli ulevit, ale dlouho to nevydrží. Navíc – je to –něco za něco“, řezání nakonec více bere, než dává :’(Zkoušela jste něco jiného místo řezání?

K: No to tancování a hudbu nebo si píšu s kamarádkami, ale ty mají taky svoje problémy, no a někdy to prostě musím udělat.

KI: Píšete, že musíte, asi je to silnější. Zkoušela jste něco přímo ve chvíli, kdy chcete vzít do ruky žiletku?

K: Ne, jen předtím.

KI: Napadá mě, co kdybyste zkusila třeba místo pořezání se se pokreslit červenou fixou na místě, kde byste se chtěla říznout? Nebo si na to místo dala kostku ledu? (Docela to bolí.)

K: Fixu, jo to psali v časopise, ale moc to nepomůže.

KI: Někomu taky pomáhá výrazný (ale ne příliš ostrý) kamínek do boty nebo přejíždět si gumičkou po předloktí. Nebo se zkusit silou vzepřít proti zdi. Další možnost je uvařit si hodně pálivé jídlo.

K: Dobře, díky za radu, určitě to vyzkouším. Jednou jsem měla feferonku a páliło to moc. A taky mě baví vymýšlet recepty.

KI: Můžete také gumičku natáhnout na předloktí a pustit. Nebo si dát krátkou, studenou sprchu. Jak Vám to zní?

K: Zkusím to, děkuji, no nechci se řezat. Jednou jsem se řízla docela hluboko, až jsem měla strach.

KI: Cením si toho, že to chcete vyzkoušet. Ještě Vám mohu nabídnout aplikaci Nepanikař, která může pomoci právě ve chvíli, kdy přichází chuť se říznout.

K: Jo, něco říkaly holky, to taky můžu zkusit.

KI: Je docela možné, že Vám to, o čem jsme psaly, pomůže, abyste se nemusela řezat. Ze zkušeností ale vím, že to není jednoduché. To, co pomáhá spolehlivě, je odborná psychologická pomoc. Psycholog by mohl pomoci i se smutkem, který prožíváte.

K: Tam chodí blázni 😊

KI: Hodně lidí si to myslí, ale když člověka bolí zuby, jde k zubaři, když slepé střevo, tak chirurgovi, a když bolí duše, jde k psychologovi – to je úplně v pořádku. Máte třeba školního psychologa nebo psycholožku?

K: K nám do školy dochází v úterý a kamarádka za ní byla, říkala, že je to taková o něco starší holka než my a že je v pohodě. A nebude se na mě zlobit a nepošle mě do blázince?

KI: Ani jedno z toho. To, že člověk řeší svoje potíže, si zaslouží ocenění, ne naopak. A k „posílání do blázince“ není důvod.

K: Tak když tak to zkusím. Děkuji, moc jste mi pomohla.

KI: Vážím si toho, že jste přišla a že jste si se mnou otevřeně psala. I toho, že chcete zkusit možnosti, jak si neublížovat.

K: Jste hodná 😊 Na shledanou.

KI: Na shledanou.