

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



Lucie Jasná

Obsah:

7	úvodní slovo
9	co je sebepoškozování
11	formy sebepoškozování
13	kde najít kvalitní vzdělávací programy
15	otázky rodičů
34	skupiny pro rodiče
35	co dělat když to přijde
36	emoce
37	pomůcky a vychytávky
39	důležité kontakty



ÚVODNÍ SLOVO



úvodní slovo

Milí čtenáři,

máte před sebou dokument, který vznikl z potřeby pomoci rodinám, které se potýkají se složitým a často nepochopeným tématem sebepoškození. Tato problematika je rozšířená po celém světě, avšak stále kolem ní panuje mnoho mýtů a nejasností. Někde je dokonce stále považována za tabu, o kterém se příliš nemluví.

Jsem terapeutka, která se specializuje na práci s dospělými klienty. Věřím, že pokud se nám podaří přinést více informací a pochopení rodičům, může to mít pozitivní dopad nejen na ně samotné, ale také na jejich děti. Zároveň vnímám, jak důležité je, aby rodiče měli nástroje a vědomosti, které jim umožní se v této obtížné situaci lépe orientovat a přemýšlet nejen o svém dítěti, ale i o sobě samých a o tom, co mohou změnit.

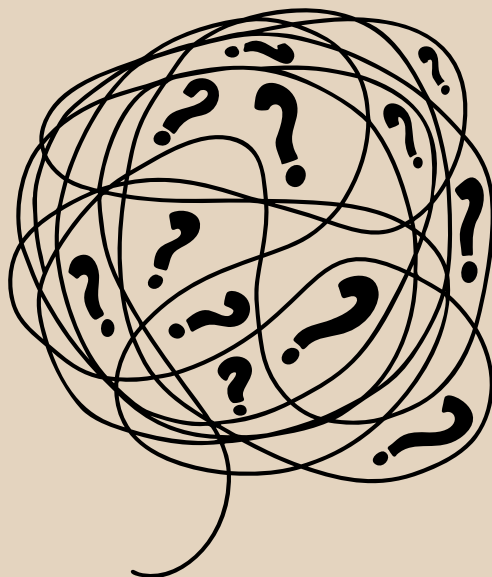
Jako terapeutka se snažím přinést co nejvíce relevantních a praktických informací, které mohou pomoci rodinám lépe porozumět tomuto složitému jevu. Jako člověk cítím hluboký soucit jak s dětmi, které se sebepoškozují, tak s rodiči, kteří s tím musí denně bojovat.

Tento obsah je tu pro vás, kteří hledáte podporu a odpovědi na své otázky. Doufám, že vám pomůže najít sílu a odvahu zvládnout toto náročné téma a poskytne vám potřebné informace, abyste mohli být oporou a průvodcem svým dětem.

S úctou a nadějí,
Lucie Jasná



CO JE TO
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ
?



sebepoškozování



Sebepoškozování je komplexní téma, které odborníci popisují jako záměrné poškozování vlastního těla, bez úmyslu si vzít život.

Je to způsob, jakým se někteří lidé snaží vyrovnávat s intenzivními emocemi, jako jsou bolest, smutek, hněv, prázdnota nebo úzkost.

Sebepoškozování je závažný problém, ale s odbornou pomocí se dá překonat.

Linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>

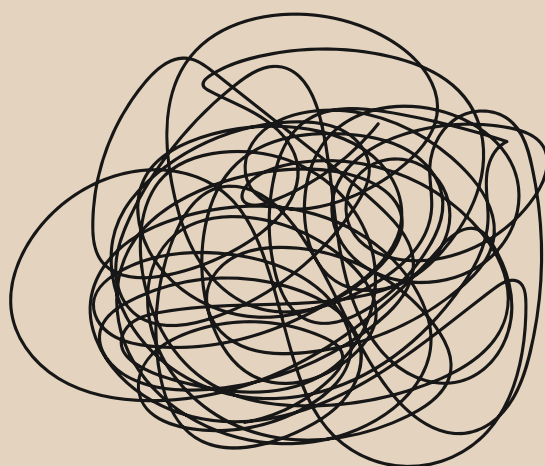
Nevypušť duši: <https://nevypustdusi.cz/>

Šance dětem: <https://sancedetem.cz/>

Informace v této příručce jsou pouze orientační a nenahrazují odbornou psychologickou pomoc. Pokud máte vážné obavy o své dítě, vyhledejte odborníka.

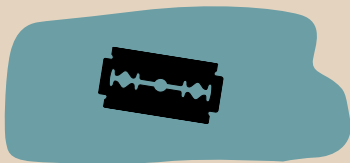


FORMY
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



Jaké formy sebepoškozování existují?

Sebepoškozování může mít mnoho podob, mezi nejčastější patří:



Řezání

Nejčastější forma sebepoškozování, obvykle na zápěstí, předloktí nebo nohách



Pálení

Použití ohně k poškození kůže



Škrábání

Drásání kůže nehty nebo jinými předměty



Bouchání

Údery do různých částí těla (např. bouchání hlavou o zed')



Trichotillomanie

Vytrhávání vlasů



PPP

Poruchy příjmu potravy - anorexie, bulimie, nebo přejídání

Kde najít kvalitní vzdělávací programy?



SOFA - Society for all

Tato organizace se snaží vytvářet svět, kde má každý přístup ke kvalitnímu vzdělání, kde se lidé cítí dobře a mohou naplno rozvíjet svůj potenciál. Zaměřují se především na vzdělávání, duševní zdraví a pomoc dětem v nouzi, aby společně dělali svět lepším místem. Díky podpoře donorů přinášejí osvědčené metody ze zahraničí, zkouší nové postupy, vzdělávají, radí a pomáhají všude tam, kde je to potřeba.

www.societyforall.cz



Linka Bezpečí

Linka bezpečí organizuje nejen poskytování krizové pomoci, ale také nabízí širokou škálu vzdělávacích kurzů pro dospělé, které se zaměřují na klíčová témata jako krizová intervence a komunikace s lidmi v náročných situacích. Tyto kurzy jsou navrženy pro pracovníky v sociálních službách, pomáhajících profesích, ale i pro každého, kdo se chce hlouběji seznámit s psychologií a zlepšit své dovednosti v oblasti krizové intervence.

Účastníci se mohou těšit na praktický nácvik a interaktivní výuku, která jim pomůže lépe zvládat výzvy spojené s prací s lidmi v krizových stavech.

www.linkabezpeci.cz



Kde najít kvalitní vzdělávací programy?



Elio z.s.

Elio nabízí široké spektrum služeb zaměřených na psychologii a osobní rozvoj, které jsou určeny jednotlivcům, veřejnosti i institucím. V rámci poradenství, terapie a diagnostiky poskytují odbornou podporu, zatímco v oblasti vzdělávání organizují rozvojové kurzy a preventivní programy pro základní a střední školy.

Jejich nabídka zahrnuje také výcvik v poradenských a terapeutických dovednostech, známý jako Life Dynamic, který kombinuje tradiční psychoterapeutické přístupy s praktickými zkušenostmi. Life Dynamic je určen pro všechny, kteří chtějí lépe porozumět své osobnosti a zlepšit své dovednosti v práci s lidmi, ať už jako psycholog, pedagog, nebo manažer. Kromě toho Elio nabízí jednodenní i vícedenní seberozvojové kurzy a semináře, a poskytuje služby pro firmy v oblasti poradenství, mediace a koučinku. V jejich teoretické přípravě se zaměřují na moderní psychoterapeutické přístupy a koncept Life Dynamic, zatímco praktická příprava zahrnuje sebezkušenost, terapeutické procesy a nácvik dovedností.

www.elio.cz



Eduall

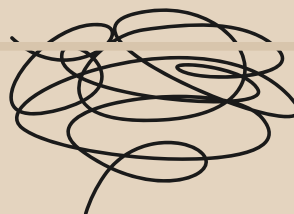
Tým společnosti eduall se zaměřuje na vzdělávání, kde se empatie a odborné znalosti prolínají v prostředí plném porozumění a praktické pomoci. Jejich specializace leží v podpoře pedagogů a rodičů při řešení výzev spojených s náročnými žáky. Využívají přístupy, které byly ověřeny tisíci účastníky kurzů, a přinášejí nejen identifikaci problémů, ale i konkrétní řešení. Jejich tým se skládá z vysoce kvalifikovaných lektorů a expertů s přímými zkušenostmi z praxe, kteří usilují o efektivní a praktické vzdělávání.

www.eduall.cz

OTÁZKY RODIČŮ



otázky rodičů



Co může být důvodem, proč naše dítě začalo se sebepoškozováním?

Je to komplexní problém, který obvykle pramení z více příčin, takže není snadné určit jeden hlavní důvod. Každý případ je jiný a jedinečný. Přesto však existují určité společné faktory, které mohou k sebepoškozování přispívat.

- Způsob zvládnání emocí: Mnoho mladých lidí, kteří se sebepoškozují, nemá dostatečné dovednosti pro zvládnání silných emocí, jako je hněv, smutek nebo úzkost. Sebepoškozování se pro ně může stát způsobem, jak tyto emoce uvolnit nebo utlumit.
- Psychické problémy: Deprese, úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy nebo jiné duševní problémy mohou být spojeny se sebepoškozováním.
- Trauma: Děti, které zažily traumatické události (např. zneužívání, ztráta blízkých), mají vyšší riziko sebepoškozování.

- Tlak okolí: Tlak vrstevníků, problémy ve škole nebo v rodině mohou přispět k rozvoji sebepoškozování.
- Genetické predispozice: Genetické faktory mohou hrát roli, zejména v kombinaci s jinými rizikovými faktory.

Jaké signály jsme možná přehlédli, které by nás mohly na tento problém upozornit dříve?

Sebepoškozování může být často maskované a těžko rozpoznatelné, zejména v jeho počátečních fázích. Zde jsou některé běžné signály, které by mohly naznačovat, že vaše dítě prožívá potíže.

Změny v chování:

- Zvýšená izolace a stažení se do sebe.
- Náhlé změny nálad, například časté přechody mezi euforií a depresí.
- Problémy se spánkem, buď nespavost nebo naopak nadměrná ospalost.
- Změny v jídelních návycích, buď ztráta nebo přibývání na váze.

- Zhoršení školních výsledků a ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity.
- Zvýšená podrážděnost, agresivita nebo impulzivita.

Fyzické známky:

- Řezy, popáleniny nebo jiné zranění na těle, které dítě vysvětluje různými způsoby (např. nehoda, škrábání se).
- Nosení dlouhého oblečení i v teplém počasí, aby zakrylo případné zranění.
- Nošení náramků nebo jiných předmětů, které by mohly skrývat jizvy.

Emoční a psychické problémy:

- Časté pocity smutku, beznaděje nebo prázdnoty.
- Vyjadřování negativních myšlenek o sobě samém.
- Pocit, že nezapadá nebo není dost dobrý.
- Obtíže s vyjadřováním emocí.

Chování spojené s rizikem:

- Experimenty s drogami nebo alkoholem.
- Rizikové chování, jako je například (18+) nezodpovědné řízení nebo nechráněný sex.

otázky rodičů



Proč se obecně lidé sebepoškozují?

Existuje mnoho důvodů, proč se lidé uchylují k sebepoškozování. Mezi nejčastější patří:

- **Zvládání emocí:** Sebepoškozování může sloužit jako způsob, jak se vypořádat s intenzivními emocemi, jako jsou smutek, hněv, úzkost nebo beznaděj.
- **Úleva od napětí:** Někteří lidé se sebepoškozují, aby uvolnili vnitřní napětí nebo se „odpojili“ od reality.
- **Sebepotrestání:** Člověk může použít sebepoškozování jako formu trestu, pokud si vyčítá své chyby nebo selhání.
- **Hledání identity:** Zejména u mladých lidí může být sebepoškozování způsobem, jak se cítit součástí určité skupiny nebo se naopak odlišit od ostatních.

- **Pocit kontroly:** Sebepoškozování může poskytnout pocit kontroly nad vlastním tělem a emocemi, zejména v situacích, kdy se jedinec cítí bezmocný.
- **Komunikace:** V některých případech může být sebepoškozování voláním o pomoc, i když toto volání nemusí být pro okolí zřejmé.
- **Potrestání druhých:** Sebepoškozování může být způsobem, jak člověk nepřímo trestá své okolí, například za nedostatek porozumění nebo podpory.

Je sebepoškozování projevem nějaké hlubší psychické poruchy nebo problémů?

Sebepoškozování může být spojeno s hlubšími psychickými problémy. Není to však samo o sobě diagnóza, ale spíše symptom, který může signalizovat přítomnost jiné poruchy.

- Může být spojeno s následujícími problémy:
- **Deprese:** Cítění smutku, beznaděje, ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity.
- **Úzkost:** Pocit neustálého napětí, strachu nebo nervozity.
- **Poruchy příjmu potravy:** Anorexie, bulimie, nadměrné přejídání
- **Poruchy osobnosti:** Např. hraniční porucha osobnosti, bipolární porucha aj.
- **Postrumatická stresová porucha:** (PTSD) Po prožitém traumatu.



otázky rodičů

Může sebepoškozování vést k dalším formám sebepoškozujícího chování nebo jiným rizikovým aktivitám?

Ano, sebepoškozování může vést i k dalším rizikovým aktivitám. Je dobré myslet na to, že může ukazovat na hlubší problémy. Lidé, kteří se takto chovají, mohou být náchylnější k dalším nebezpečným aktivitám.



Jak může sebepoškozování souviset s jinými rizikovými aktivitami:

- **Eskalace:** Sebeпошкоzování může postupně eskalovat a stát se intenzivnějším nebo častějším.
- **Nové formy sebepoškozování:** Lidé, kteří se sebepoškozují, mohou vyzkoušet nové formy sebepoškozování, které jsou riskantnější nebo závažnější.
- **Další rizikové chování:** Sebeпошкоzování může být spojeno s jinými rizikovými chováními, jako je zneužívání návykových látek, nezodpovědný sex, nebo dokonce sebevražedné myšlenky a pokusy.

Proč k tomu dochází:

- **Neefektivní strategie:** Sebeпошкоzování nemusí být dlouhodobě účinným způsobem, jak zvládat emoce.
- **Cítit se "živý":** Někteří lidé se sebepoškozují, aby cítili fyzickou bolest jako protiklad k emocionální bolesti.
- **Hledání úlevy:** Pokud sebepoškozování přinese krátkodobou úlevu, může se člověk na něj stále více spoléhat.

Lidé, kteří se sebepoškozují, mají vyšší pravděpodobnost prožívání dalších psychických problémů, které mohou vést k dalšímu rizikovému chování.

otázky rodičů

Jak můžeme jako rodiče s naším dítětem mluvit o jeho sebepoškozování, aniž bychom ho vyděsili nebo způsobili, že se nám uzavře?

Mluvit s dítětem o sebepoškozování může být velmi náročné a citlivé téma. Je důležité přistupovat k této konverzaci s empatií, porozuměním a otevřeností.

Příprava na rozhovor:

- Vyberte si klidné místo a čas: Najděte si místo, kde se budete cítit oba v bezpečí a kde vás nikdo nebude rušit.
- Zvažte své emoce: Pokuste se uklidnit a připravit se na to, že konverzace může být náročná.
- Promyslete si, co chcete říct: Můžete si připravit několik otázek nebo témat, o kterých byste chtěli mluvit.

Každé dítě je jiné a každý rozhovor bude probíhat jinak. Buďte trpěliví a vytrvalí.

Během rozhovoru:

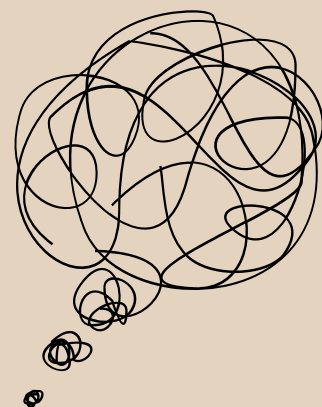
- Vyjádřete svou starost: Dejte dítěti najevo, že vám na něm záleží a že jste znepokojeni jeho situací.
- Ukažte porozumění: Snažte se pochopit, co dítě cítí a proč se k sebepoškozování uchýlilo. Nepoužívejte soudy ani obviňování.
- Nebudte příliš naléhaví: Nenuťte dítě, aby vám vše hned vysvětlilo. Důležité je, aby se cítilo bezpečně a mělo prostor mluvit svým vlastním tempem.
- Poslouchejte aktivně: Dbejte na to, co vám dítě říká, a snažte se pochopit jeho perspektivu.
- Nezesměšňujte jeho pocity: I když nerozumíte jeho motivaci, snažte se být soucitní.
- Nabídněte svou pomoc: Dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj a že s ním chcete spolupracovat na řešení tohoto problému.
- Nevyhrožujte: Vyhrožování nebo tresty mohou způsobit, že se dítě uzavře a přestane s vámi komunikovat.

Po rozhovoru:

- Udržujte otevřenou komunikaci: Pokračujte v otevřených rozhovorech s dítětem.
- Vyhledejte odbornou pomoc: Pokud se situace nezlepší, obraťte se na psychologa nebo psychiatra.
- Pečujte o sebe: Je důležité, abyste se i vy jako rodiče o sebe starali a vyhledávali podporu.

Co říkat a co neříkat:

- **Říkat:** "Vidím, že něco není v pořádku. Chci ti pomoci." "Mám o tebe strach, ale jsem tu pro tebe." "Chci, abys věděl/a, že nejsi sám/sama."
- **Neříkat:** "To je hrozné, co děláš." "Přestaň s tím hned!" "To je jen ve tvé hlavě." "Tohle děláš jen abys mě naštvál/a."



otázky rodičů



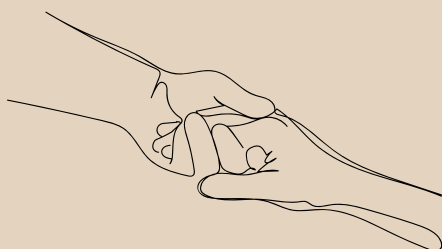
Je normální cítit se naštvaní nebo zklamání kvůli tomu, co se děje? Jak máme zvládat naše vlastní emoce?

Je naprosto normální cítit se naštvaní, zklamání nebo jakoukoli jinou emoci v situaci, která vás znepokojuje. Všechny emoce jsou přirozené a mají svůj smysl.

Co nám může pomoci zvládat vlastní emoce:

- **Uvědomte si své emoce:** Prvním krokem je si uvědomit, co přesně cítíte. Nebojte se pojmenovat své emoce.
- **Vyjádřete své pocity:** Můžete si své pocity a myšlenky zapsat do deníku, promluvit si s důvěryhodnou osobou nebo se zapojit do nějaké kreativní činnosti, jako je malování nebo hudba.

- **Přijměte své emoce:** Nebojte se svých emocí. Pokuste se je přijmout jako součást svého bytí.
- **Najděte si zdravé způsoby, jak se vypořádat se stresem:** Může to být cvičení, relaxace, jóga, meditace nebo trávení času v přírodě.
- **Vyhledávejte podporu:** Pokud se cítíte přetížení, nebojte se požádat o pomoc. Můžete se obrátit na rodinu, přátele, terapeuta nebo jiného odborníka.



Specificky pro situaci, kdy se vaše dítě sebepoškozuje:

- **Vyhledat odbornou pomoc:** Je důležité, aby vaše dítě dostalo odbornou pomoc. Psycholog nebo psychiatr může pomoci dítěti porozumět příčinám sebepoškozování a najít zdravější způsoby, jak se vyrovnávat s emocemi.
- **Spolupracovat s odborníky:** Úzce spolupracujte s odborníky, kteří se o vaše dítě starají.
- **Péče o sebe:** Je důležité, abyste se i vy jako rodiče o sebe starali a vyhledávali podporu, pokud ji potřebujete.

Každý člověk je originál a to, co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. Experimentujte s různými strategiemi a najděte to, co vám vyhovuje nejlépe.

otázky rodičů

Jaké jsou nejlepší způsoby, jak podpořit naše dítě, aby přestalo s tímto chováním?

Už jenom to, že rodiče začnou hledat způsoby, jak podpořit své dítě je prospěšné. Může to dítěti přinést větší pocit bezpečí a méně osamělosti. I když se někdy nemusí podařit najít hned ten správný přístup, samotná snaha rodičů ukazuje dítěti, že jim na něm záleží a že se snaží situaci řešit.

1. Profesionální pomoc:

- Psycholog nebo psychiatr: Odborník může diagnostikovat základní příčiny sebepoškozování a vytvořit individuální léčebný plán.
- Terapie: Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) se často používá k řešení negativních myšlenkových vzorců a vývoji zdravých zvládacích mechanismů.

2. Otevřená komunikace:

- Bezpečný prostor: Vytvořte doma atmosféru, kde se vaše dítě bude cítit bezpečně a bude vědět, že se na vás může obrátit s čímkoli.
- Aktivní naslouchání: Dbejte na to, co vaše dítě říká, a snažte se pochopit jeho pocity a perspektivu.
- Vyhnout se soudům: Neobviňujte ani netrestejte své dítě. Místo toho se soustřeďte na to, abyste mu pomohli najít zdravější způsoby, jak se vyrovnávat s emocemi.

3. Zdravé zvládnání emocí:

- Naučte se relaxační techniky: Například dechová cvičení, jóga nebo meditace mohou pomoci snížit úzkost a stres.

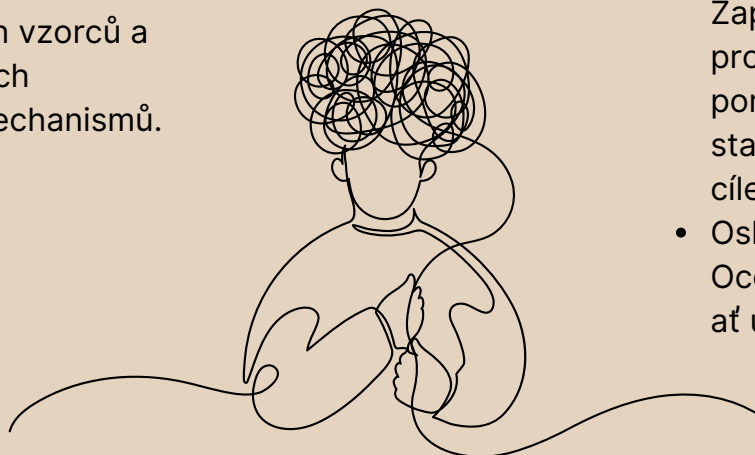
- Fyzická aktivita: Pravidelné cvičení může mít pozitivní vliv na náladu a celkové duševní zdraví.
- Zdravá strava: Vyvážená strava poskytuje tělu potřebné živiny a může zlepšit náladu.
- Dostatek spánku: Dostatečný odpočinek je důležitý pro regeneraci a dobré duševní zdraví.

4. Podpora sociálních vztahů:

- Pozitivní vztahy: Podporujte rozvoj zdravých vztahů s přáteli a rodinou.
- Skupiny pro podporu: Existují skupiny pro lidi, kteří se potýkají s podobnými problémy.

5. Spolupráce s dítětem:

- Společné stanovení cílů: Zapojte své dítě do procesu léčby a pomáhejte mu stanovovat realistické cíle.
- Oslava úspěchů: Oceňujte každý úspěch, ať už je sebemenší.



otázky rodičů

6. Péče o sebe:

- Vyhledat podporu: Nezapomínejte na sebe. Vyhledávejte podporu u přátel, rodiny nebo terapeuta.
- Starat se o své fyzické a psychické zdraví: Dbejte na to, abyste měli dostatek odpočinku, zdravou stravu a pravidelně cvičili

7. Hledání alternativ:

- Pomáhejte dítěti najít zdravější způsoby, jak vyjádřit své emoce, například fyzickou aktivitu, kreativní vyjádření, relaxační techniky nebo vedení deníku.

8. Vyhýbání se spouštěčům:

- Pomáhejte dítěti identifikovat situace a myšlenky, které vyvolávají nutkání k sebepoškozování, a společně pracujte na tom, jak se jim vyhnout nebo je zvládnout jinak.

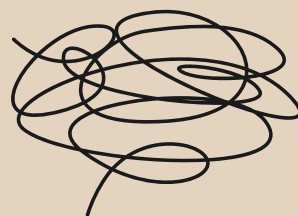
9. Pozitivní motivace:

- Oceňujte každý úspěch a pokrok, který vaše dítě udělá.



Nebojte se požádat o pomoc pro sebe: Pokud se cítíte přetížení nebo máte pocit, že se sami nedokážete vyrovnat se situací, neváhejte vyhledat odbornou pomoc

otázky rodičů



Existuje možnost, že to, co děláme jako rodiče, přispívá k jeho/jejímu chování?

Ano, je možné, že vaše výchovné přístupy a rodinné prostředí mohou mít vliv na chování vašeho dítěte, včetně sebepoškozování. Není to však nikdy jednoduché a jednoznačné, a často se jedná o kombinaci různých faktorů.

Jaké faktory by mohly hrát roli:

- **Tlak na výkon:** Pokud dítě cítí příliš velký tlak na to, aby bylo dokonalé, může to vést k pocitům selhání a beznaděje.
- **Nedostatek pozitivní zpětné vazby:** Pokud dítě nedostává dostatek pozitivních potvrzení, může se cítit nedostatečně a hledat jiné způsoby, jak na sebe upozornit.

- **Problémy v rodině:** Napětí, konflikty nebo trauma v rodině mohou výrazně ovlivnit psychické zdraví dítěte.

- **Převzaté chování:** Pokud dítě vidí, že někdo v jeho okolí řeší problémy nevhodnými způsoby (např. agresivita, alkohol), může toto chování napodobovat.

- **Nedostatek otevřené komunikace:** Pokud dítě nemá možnost otevřeně mluvit o svých pocitech a problémech, může se cítit izolované a hledat jiné způsoby, jak vyjádřit svou bolest.



- **Pokud se vaše dítě sebepoškozuje, není to vaše vina. Sebepoškozování je komplexní problém, který má často mnoho příčin.**
- **Nebojte se vyhledat pomoc odborníka, který vám pomůže lépe porozumět situaci a najít vhodné strategie.**
- **Zapojte své dítě do hledání řešení.**
- **Je důležité, abyste se i vy jako rodiče starali o své psychické zdraví.**

otázky rodičů



Existují konkrétní strategie nebo techniky, které bychom měli s naším dítětem procvičovat, aby se naučilo zvládat své emoce jiným způsobem?

Ano, existuje mnoho strategií a technik, které můžete s dítětem procvičovat, aby se naučilo zdravější způsoby vyjadřování a zvládání emocí.

1. Učení pojmenování emocí:

- Emoční slovníček: Vytvořte si společně obrázkový slovníček s různými emocemi a jejich popisy.
- Hry na emoce: Hrajte si na pantomimu nebo hádanky, kde se budete snažit rozpoznat a pojmenovat různé emoce.
- Knihy o emocích: Čtěte si společně knihy, které se věnují tématu emocí a pomáhají dětem porozumět svým pocitům.

2. Relaxační techniky:

- Hluboké dýchání: Naučte dítě jednoduché dechové cvičení, které mu pomůže uklidnit se.
- Progresivní relaxace: Uvolňujte postupně jednotlivé svalové skupiny.
- Vizualizace: Představujte si příjemné scény a místa.

3. Fyzická aktivita:

- Sport: Pravidelná fyzická aktivita pomáhá uvolnit napětí a zlepšuje náladu.
- Tance: Tanec je skvělý způsob, jak vyjádřit své emoce a uvolnit energii.
- Jóga nebo tai-chi: Tyto praktiky podporují relaxaci a zlepšují tělesné uvědomování.

4. Kreativní vyjádření:

- Malování, kreslení: Dítě může vyjádřit své pocity prostřednictvím umění.
- Psaní deníku: Psaní může být terapeutickým nástrojem pro zpracování emocí.
- Hudba: Hraní na hudební nástroj nebo poslech hudby může být uklidňující.

5. Řešení problémů:

- Role-playing: Simulujte různé situace, aby se dítě naučilo, jak reagovat na stresové situace.
- Asertivní komunikace: Naučte dítě, jak vyjádřit své potřeby a přání, aniž by ublížilo druhým.

6. Podpora sociálních dovedností:

- Komunikace: Zlepšujte komunikační dovednosti dítěte, aby se mohlo lépe vyjadřovat a navazovat vztahy.
- Spolupráce: Podporujte spolupráci s ostatními dětmi.
- Empatie: Pomozte dítěti pochopit pocity druhých lidí.

Bud'te trpěliví - změna vyžaduje čas.

Chvalte úspěchy - oceňte každý pokrok.

Bud'te pozitivním vzorem - ukazujte zdravé zvládání emocí.

Vyhledejte odbornou pomoc - neváhejte se obrátit na psychologa.

otázky rodičů

Jak můžeme zajistit, že naše dítě dostává správnou odbornou pomoc? Jak poznáme, že je terapie účinná?

Existuje mnoho důvodů, proč se lidé uchylují k sebepoškození. Mezi nejčastější patří:

Jak zajistit správnou odbornou pomoc:

- Konzultace s pediatrem: Začněte tím, že se poradíte se svým dětským lékařem. Ten vám může doporučit konkrétní odborníky nebo zařízení.
- Hledání specializovaných center: Existují centra zaměřená na léčbu dětí s emocionálními problémy. Zeptejte se ve svém okolí nebo vyhledejte informace na internetu.
- Čtení recenzí: Přečtěte si recenze na různé terapie nebo centra. Můžete se zeptat i dalších rodičů na jejich zkušenosti.

Sebeпоškození může signalizovat hlubší psychické problémy.

První schůzka: Na první schůzce s terapeutem se ptejte na jeho vzdělání, zkušenosti a přístup k terapii. Měli byste se cítit pohodlně a důvěřovat mu.

Jak poznáme, že je terapie účinná:

- Sledujte, zda se u vašeho dítěte objevují pozitivní změny v chování, jako například zlepšení nálady, snížení úzkosti nebo lepší vztahy s ostatními.
- Pokud se vaše dítě více otevírá a hovoří o svých pocitech, je to dobré znamení.
- Terapie by měla vašemu dítěti poskytnout nové dovednosti pro zvládání emocí a řešení problémů.
- Důležité je také vaše vlastní vnímání. Cítíte-li, že se situace zlepšuje a že vaše dítě postupuje vpřed, je to pozitivní signál.
- Pravidelně komunikujte s terapeutem o průběhu terapie a ptejte se na jeho hodnocení.

Jaký je vztah mezi sebeпоškozením a sebevražednými myšlenkami? Měli bychom se obávat, že by naše dítě mohlo uvažovat o sebevraždě?

Je naprosto přirozené, že se jako rodič o své dítě obáváte.

Vztah mezi sebepoškozením a sebevražednými myšlenkami je složitý a liší se člověk od člověka. Ne každý, kdo se sebepoškozuje, má sebevražedné myšlenky, ale mezi těmito dvěma chováními často existuje důležitá souvislost. Sebeпоškození může být pro některé lidi způsobem, jak se nejdříve vyrovnat s intenzivními emocemi, ale postupně se může vyvinout až v sebevražedné myšlenky nebo tendence.

Pokud zjistíte, že vaše dítě se sebepoškozuje, je velmi důležité tuto situaci brát vážně a co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

otázky rodičů

Jak dlouho může trvat, než uvidíme pozitivní změny, pokud naše dítě začne chodit na terapii?

Délka trvání terapie a doba, než uvidíte první pozitivní změny, je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech.

- **Věk dítěte:** Mladší děti se mohou měnit rychleji, zatímco u starších dětí může být proces delší.
- **Délka a závažnost problému:** Čím déle problém trvá a čím je závažnější, tím déle může trvat, než se situace zlepší.
- **Typ terapie:** Různé terapeutické přístupy mají různou délku trvání.
- **Spolupráce dítěte a rodičů:** Čím více se dítě a rodiče zapojí do terapie, tím rychlejší může být pokrok.
- **Celková situace v rodině:** Rodinné prostředí může výrazně ovlivnit průběh terapie.

Co můžete očekávat:

- Někdy jsou změny postupnější: Není vždy snadné si všimnout malých změn, které se dějí postupně.
- Můžou nastat i zhoršení: Někdy se může zdát, že se situace zhoršuje, než se začne zlepšovat.
- Důležitá je pravidelnost: Pravidelná docházka na terapii je klíčová pro dosažení dlouhodobých výsledků.



Pokud se vám zdá, že terapie nefunguje nebo se situace zhoršuje, neváhejte se obrátit na terapeuta. Může být potřeba upravit léčebný plán nebo vyzkoušet jiný přístup.

Terapie je investice do budoucnosti vašeho dítěte. I když výsledky nejsou okamžité, mohou mít dlouhodobý pozitivní dopad na jeho život.

otázky rodičů



Může být sebepoškozování návykové? Jak můžeme pomoci našemu dítěti tento „zvyk“ překonat?

Ano, sebepoškozování se může stát návykovým. Může se to stát proto, že mozek si na tento způsob vyrovnávání se s emocemi zvykne a začne si ho žádat. Stejně jako u jiných návyků, jako je kouření nebo pití alkoholu může sebepoškozování poskytnout krátkodobou úlevu, ale dlouhodobě způsobuje více škody než užitku.

Jsou zde nějaké varovné signály, které naznačují, že se problém zhoršuje, a my bychom měli okamžitě jednat?

Ano, existuje několik varovných signálů, které by vás měly upozornit na to, že se situace zhoršuje a je potřeba okamžité jednání:

Zvýšená frekvence:

- Pokud se sebepoškozování stává častějším nebo závažnějším, je to vážný signál.

Nové formy sebepoškozování:

- Pokud vaše dítě začíná zkoušet nové formy sebepoškozování nebo se snaží o sebepoškozování skrytěji, je to důvod k obavám.

Zhoršení nálady:

- Pokud se vaše dítě cítí stále více depresivně, beznadějně nebo úzkostlivě, je to varovný signál.

Izolace:

- Pokud se vaše dítě stále více izoluje od přátel a rodiny, zanedbává školu nebo jiné aktivity, je to důvod k obavám.

Mluvení o smrti nebo sebevraždě:

- Pokud vaše dítě otevřeně hovoří o smrti, sebevraždě nebo o tom, že by bylo lepší, kdyby nebylo, je to velmi vážný signál a vyžaduje okamžitou pomoc.

Zanedbávání osobní hygieny nebo stravy:

- Pokud vaše dítě přestává dbát o svou osobní hygienu nebo se přestává stravovat, je to další varovný signál.

Změny ve spánku:

- Pokud vaše dítě trpí nespavostí nebo naopak spí příliš mnoho, může to být známkou toho, že se něco děje.

Zvýšená agresivita:

- Pokud se vaše dítě stává agresivnější vůči sobě nebo druhým, je to důvod k obavám.



otázky rodičů



Co dělat, když si všimnete těchto signálů:

- **Zachovejte klid:** Snažte se zůstat klidní a vyhnout se výbuchům emocí.
- **Mluvte s dítětem:** Otevřeně s dítětem komunikujte o vašich obavách a dejte mu najevo, že jste tu pro něj.
- **Vyhledejte odbornou pomoc:** Kontaktujte terapeuta, psychologa nebo psychiatra co nejdříve.
- **Nebojte se požádat o pomoc:** Obráťte se na rodinu, přátele nebo další osoby, které vám mohou poskytnout podporu.
- **Zajistěte bezpečnost dítěte:** Pokud máte obavy o bezprostřední bezpečnost vašeho dítěte, neváhejte kontaktovat záchrannou službu nebo psychiatrickou pohotovost.

Čemu se vyhnout:

- **Trestat:** Trestání může situaci zhoršit a způsobit, že se dítě bude cítit ještě více izolované.
- **Soudit:** Vyhněte se souzení a obviňování dítěte. Místo toho se soustřeďte na to, abyste mu poskytli podporu a porozumění.
- **Srovnávat:** Srovnávání s ostatními může zvýšit tlak na dítě a zhoršit jeho sebevědomí.

Co nepomáhá:

- Vynucování rozhovorů
- Obviňování sebe, nebo dítěte
- Srovnávání dítěte s jinými
- Ignorování problému



otázky rodičů

Jaké jsou dlouhodobé následky sebepoškození, pokud to není řešeno?

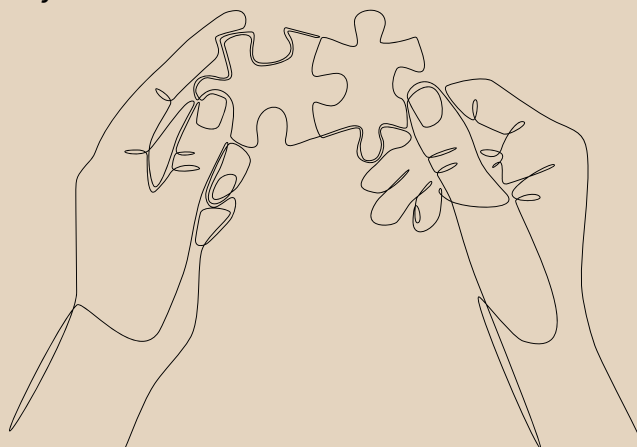
Dlouhodobé následky sebepoškození, pokud to není řešeno, mohou mít vážný dopad na různé oblasti života. Tento problém může postihnout jak fyzické, tak psychické zdraví a následně ovlivnit i sociální vztahy.

Fyzické následky mohou zahrnovat viditelné jizvy, které mohou snižovat sebevědomí a vést k sociální izolaci. Poranění se mohou infikovat, což může způsobit vážné zdravotní komplikace, a některé formy sebepoškození mohou způsobit chronickou bolest. Dlouhodobé sebepoškození také zvyšuje riziko dalších zdravotních problémů, jako jsou poruchy příjmu potravy nebo závislosti.

Psychické následky zahrnují zhoršení duševního zdraví, často spojené s depresemi, úzkostmi nebo poruchami osobnosti. Sebepoškození může výrazně snížit sebeúctu a pocit vlastní hodnoty, což vede k větší izolaci od ostatních a potížím při budování vztahů. Taktéž se zvyšuje riziko sebevražedných myšlenek. Potíže se soustředěním a učením mohou také být důsledkem tohoto chování.

Psychické a fyzické následky sebepoškození často vedou k **problémům v sociálních vztazích**. Může to mít vliv na vztahy s rodinou, přáteli a partnery, a ovlivnit výkon v práci nebo ve škole. Všechny tyto aspekty se vzájemně propojují a vytvářejí komplexní problém, který vyžaduje odbornou pomoc.

Psychické a fyzické následky sebepoškození často vedou k problémům v **sociálních vztazích**. Může to mít vliv na vztahy s rodinou, přáteli a partnery a ovlivnit výkon v práci nebo ve škole. Všechny tyto aspekty se vzájemně propojují a vytvářejí komplexní problém, který vyžaduje odbornou pomoc.



otázky rodičů



Jak máme najít balanc mezi dohledem a respektováním soukromí?

Vyvážení dohledu a respektování soukromí dítěte je složitá, ale velmi důležitá otázka, zejména v době, kdy děti tráví stále více času online.

Budování důvěry:

Snažte se vytvořit atmosféru, kde se vaše dítě bude cítit bezpečně a bude s vámi otevřeně mluvit o svých zážitcích, pocitech a obavách.

Pokud dítěti důvěřujete, je pravděpodobnější, že i ono bude důvěřovat vám.

Jasná pravidla:

Společně s dítětem si stanovte jasná pravidla pro používání internetu, sociálních sítí a mobilních telefonů. Tato pravidla by měla být přiměřená věku dítěte.

Vyvážení dohledu a respektování soukromí je neustálý proces. To, co funguje pro jedno dítě, nemusí fungovat pro druhé. Důležité je být flexibilní a přizpůsobovat své přístupy měnícím se potřebám dítěte.

Respektování soukromí:

Respektujte jeho soukromí a nečtěte si jeho zprávy nebo e-maily bez jeho souhlasu.

Dohled:

Existují různé aplikace a programy, které vám umožní sledovat online aktivitu vašeho dítěte. Nicméně, tyto nástroje by měly být používány s rozvahou a pouze jako doplněk k otevřené komunikaci.

Společné aktivity:

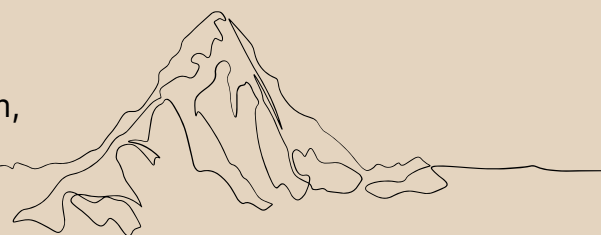
Travte čas se svým dítětem, zajímejte se o jeho zájmy a koníčky. To vám umožní lépe porozumět jeho světu a budovat si s ním silnější vztah.

Vzdělávání:

Mluvte o rizicích: Vysvětlete dítěti, jaká rizika mohou číhat na internetu (kyberšikana, nevhodné obsahy atd.).

Učte kritické myšlení:

Pomáhejte dítěti rozvíjet kritické myšlení, aby bylo schopno rozlišit pravdivé informace od nepravdivých a aby se dokázalo bránit před manipulací.



Cílem není vaše dítě zcela izolovat od digitálního světa, ale naučit ho, jak se v něm bezpečně pohybovat.

otázky rodičů

Měli bychom informovat školu nebo jiné instituce, které se starají o naše dítě, o jeho problémech? Jak by to mohlo ovlivnit jeho vztahy ve škole?

Informování školy nebo jiných institucí o problémech vašeho dítěte je velmi důležité rozhodnutí, které si zaslouží pečlivé zvážení.

Proč informovat školu:

- Škola může poskytnout dítěti další podporu, například prostřednictvím školního psychologa nebo sociálního pracovníka.
- Pokud existuje riziko sebepoškozování nebo sebevraždy, je důležité, aby škola byla informována, aby mohla přijmout vhodná opatření.
- Škola může upravit prostředí ve třídě tak, aby bylo pro dítě bezpečnější a méně stresující.
- Spolupráce mezi rodinou a školou může výrazně zlepšit péči o dítě.

Jaké to může mít dopady na dítě ve škole:

- **Reakce spolužáků:** Reakce spolužáků mohou být různé. Někteří mohou být soucitní a podporující, jiní mohou být zvědaví nebo dokonce šikanující. Je důležité s dítětem o těchto možnostech mluvit a připravit ho na různé reakce.
- **Změna přístupu učitelů:** Učitelé mohou být více pozorní k potřebám dítěte a přizpůsobit výuku tak, aby byla pro něj méně stresující.
- **Stigmatizace:** Existuje riziko, že dítě bude stigmatizováno kvůli svým problémům. Je důležité, aby škola měla jasné zásady pro ochranu soukromí a důvěrnosti.



Jak postupovat při informování školy:

- Mluvte s učitelem nebo ředitelem ve chvíli, kdy máte dostatek času a soukromí.
- Jasně a konkrétně vysvětlete, jaké problémy má vaše dítě a jakou podporu potřebuje.
- Požádejte učitele, nebo ředitele, aby zachovali důvěrnost a informovali o problému pouze ty osoby, které jsou přímo zapojeny do péče o dítě.
- Buďte připraveni spolupracovat se školou a poskytnout další informace nebo dokumenty, pokud budou potřeba.

Rozhodnutí o informování školy je velmi osobní a závisí na konkrétní situaci. Je důležité zvážit všechny možné důsledky a vybrat si to nejlepší řešení pro vaše dítě.

Pokud nevíte, jak informovat školu, může vám poradit terapeut, nebo jiný odborník.

Cílem je poskytnout dítěti co nejlepší podporu a vytvořit pro něj bezpečné prostředí.

otázky rodičů

Co bychom měli dělat, pokud naše dítě odmítá jakoukoliv pomoc nebo nechce o svém chování mluvit?

Je zcela pochopitelné, že vás trápí, když vaše dítě odmítá pomoc nebo nechce mluvit o svých problémech. Tato situace může být velmi frustrující a vyčerpávající.

Zachovejte klid:

- Snažte se zůstat klidní a trpěliví, i když je to těžké. Vyhněte se výčitkám, trestům nebo nátlaku.

Dávejte najevo, že vám na něm záleží:

- Dejte svému dítěti najevo, že vám na něm záleží a že jste tu pro něj, ať se děje cokoliv.

Neberte odmítání osobně:

- Pokud vaše dítě odmítá pomoc, nemusí to znamenat, že vás nemá rádo nebo že si vás neváží. Může to být pro něj prostě velmi těžké.

Respektujte jeho soukromí:

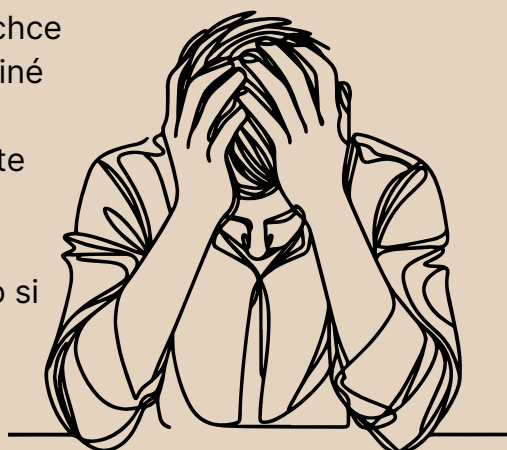
- I když chcete svému dítěti pomoci, je důležité respektovat jeho soukromí. Nevtěrejte se a nedotahujte ho k rozhovorům, když na to není připravené.

Hledejte jiné způsoby komunikace:

- Pokud vaše dítě nechce mluvit, zkuste najít jiné způsoby, jak s ním komunikovat. Můžete například společně podnikat nějakou aktivitu, kreslit nebo si hrát.

Spolupracujte s odborníkem:

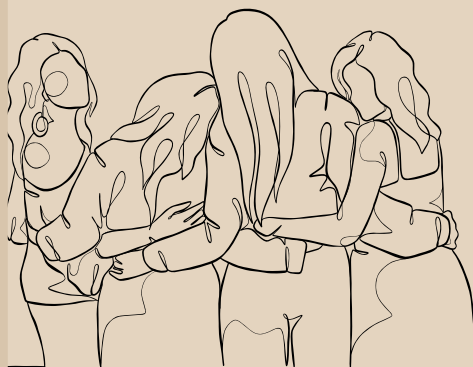
- Pokud se situace nezlepšuje, obraťte se na odborníka (psychologa, terapeuta). Ten vám může poradit, jak nejlépe se svým dítětem komunikovat a jak mu pomoci.



otázky rodičů

Existují nějaké skupiny pro rodiče, kteří čelí podobným problémům? Může být pro nás užitečné se připojit?

Ano, existují různé skupiny pro rodiče, kteří čelí problémům s chováním nebo duševním zdravím svých dětí, jsou velmi užitečné.



Proč se připojit k podpůrné skupině?

- Připojením se k podpůrné skupině můžete sdílet své vlastní zkušenosti a zároveň získat užitečné rady od ostatních rodičů, kteří procházejí podobnými problémy.
- Díky různým perspektivám ostatních členů skupiny můžete objevit nové způsoby, jak řešit své problémy a čelit výzám.
- Skupina vám poskytne bezpečné místo, kde se můžete otevřít a sdílet své pocity, čímž snížíte pocit izolace a bezmoci.
- Získáte praktické tipy týkající se výchovy, komunikace s dítětem a hledání odborné pomoci.

Co můžete od skupiny očekávat?

- Všechny informace sdílené v rámci skupiny jsou důvěrné.
- Všichni členové skupiny jsou respektováni a přijímáni bez ohledu na jejich situaci.
- Členové skupiny by měli být ochotni poskytnout si navzájem podporu a povzbuzení.

Sdílecí skupina nenahrazuje odbornou pomoc. Pokud se vaše dítě potýká s vážnými problémy, je důležité vyhledat pomoc terapeuta nebo jiného odborníka.

To nejcennější na skupinách je sdílení, vzájemná podpora a diskuze.

Skupiny pro rodiče:

Sebepoškozování dětí je pro rodiče náročné téma, které vyvolává silné emoce a otázky. Pokud jste se ocitli v situaci, kdy se vaše dítě sebepoškozuje, je důležité vědět, že na to nemusíte být sami. Podpůrná skupina určená rodičům dětí se sklony k sebepoškozování nabízí prostor pro sdílení zkušeností a příběhů z praxe. Nejde o odborné poučky, ale o reálné příběhy a praktické rady od lidí, kteří čelí podobným problémům.

Témata a setkání

1. Úvodní setkání

- Seznámení účastníků
- Stanovení pravidel skupiny
- Přehled různých forem sebepoškozování
- Sdílení zkušeností se způsoby sebepoškozování a strategie, jak zvládnout první odhalení.

2. Péče o sebe

- Jak si rodiče dobíjejí baterky
- Zvládání vlastního stresu a úzkosti
- Sdílení osobních zkušeností s udržováním duševní a fyzické pohody.

3. Komunikace s dětmi

- Jak mluvit s dětmi o jejich pocitech
- Nastavování zdravých hranic a pravidel
- Sdílení úspěšných metod otevřené komunikace a zkušeností s nastavováním hranic doma.

4. Podpora a školní prostředí

- Jak získat podporu od širší rodiny a přátel
- Vliv školního prostředí na děti
- Diskuze o tom, jak zapojit rodinu a spolupracovat se školou.

5. Profesionální pomoc a krizové situace

- Jak najít a využít profesionální pomoc
- Příprava na krizové situace
- Sdílení zkušeností s hledáním odborné pomoci a přípravou na možné krize.

Více informací a přihlášení najdete na www.jasnaterapie.cz/skupiny

Kapacita
max.15 osob /
skupina



Co dělat když to přijde

Jak se vypořádat s pokušením k sebepoškozování

Pokušení k sebepoškozování může být jako pábení, které se v momentě stane neodolatelným. Po jeho naplnění však často přichází morální kocovina a výčitky svědomí. Je užitečné mít připravené strategie, jak se s těmito pocity vypořádat, přičemž každá z těchto strategií může odpovídat konkrétní emoci, která pokušení spouští. Nejčastější emoce, které vedou k sebepoškozování, jsou hněv, smutek a prázdnota.

Hněv:

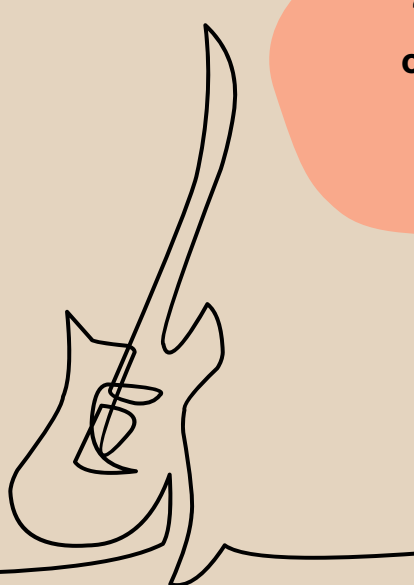
- Zkuste se rozptýlit něčím neobvyklým
- Hýbejte se (tanec, běh, míčové hry, skákání na místě...)
- Bouchejte do matrace, nebo do polštáře
- Házejte oblečením, nebo polštářem
- Práskejte prázdnou plastovou lahví o zem
- Vytvořte si látkovou panenku, kterou je možné řezat místo sebe
- Rozšlápněte prázdnou plechovku, nebo lahev
- Trhejte noviny, nebo papíry
- Házejte led do vany, kde se roztříští
- Poslouchejte rychlou hudbu
- Lámejte klacky
- Vykřičte se až do pláče
- Dupejte
- Použijte míčky na mačkání
- Napište své pocity na papír
- Hrajte na hudební nástroj

Prázdnota:

- Proberte své smysly něčím intenzivním
- Snažte se rozmačkat led
- Natřete si aromatickou mast pod nos
- Žvýkejte silnou žvýkačku, nebo chilli Papričku
- Masírujte si krk, ruce, nebo nohy
- Dejte si ledovou, nebo horkou sprchu
- Dupejte
- Soustředte se na svůj dech

Smutek:

- Dělejte něco pomalého
- Poslouchejte klidnou hudbu
- Dejte si horkou vanu
- Zabalte se do teplých ručníků
- Skládejte básničky, nebo jiné umění
- Skincare
- Uvařte si kakao
-



**“Dělej cokoliv,
co odvede tvou
pozornost
jinam.”**

Emoce

Emoce jsou jako živé barvy na paletě našeho života. Každá z nich má svůj odstín a svůj účel. Místo toho, abychom je rozdělovali na pozitivní a negativní, je užitečnější pochopit, že všechny mají svou důležitou funkci. Emoce, které nám jsou nepříjemné, jako je např. smutek je pro nás důležitý, protože nám pomáhá zpracovat bolest a ztrátu.

Pokud si své emoce zakazujeme nebo se za ně dokonce trestáme, vytváří to v nás tlak, který může vést až k různým potížím a nemocem.

Radost

Roztěkanost

Bezpečí

Bezradnost

Lítost

Zamilovanost

Smutek

Odhodlání

Štěstí

Zlost

Rozpustilost

Vztek

Zklamání

Bujarost

Zmatení

Nadšení

Spokojenost

Tesklivost

Vzrušení

Osamělost

Mrzutost

Vřelost

Podrážděnost

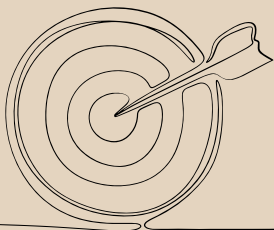
Odvaha

Pobavení

Skličení

Slast

Zahambení



Pomůcky a vychytávky

Jaké pomůcky a vychytávky existují:

Psychologické pomůcky jsou užitečné nástroje, které pomáhají jednotlivcům lépe porozumět a zpracovávat své emoce, podporují duševní zdraví a zlepšují komunikaci. Mohou být využívány jak v terapeutickém prostředí, tak i doma, a jsou vhodné pro různé věkové skupiny.

Psychomotorické pomůcky

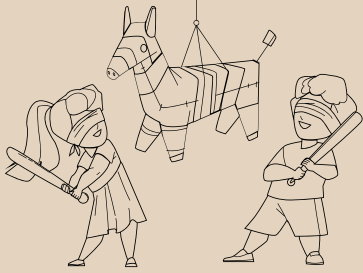
Antistresové míčky, hračky, mačkácí figurky a kostky
Tyto malé pomůcky jsou ideální pro uvolnění napětí a stresu. Pomáhají snižovat úzkost a zlepšují koncentraci, protože fyzický pohyb rukou může odvádět pozornost od nepříjemných myšlenek.



Karty

Kartičky s obrázky emocí, kartičky s popisy emocí

Tyto karty zobrazují různé výrazy tváří nebo situace, které pomáhají dětem i dospělým identifikovat a pojmenovat své emoce. Jsou užitečné při práci s dětmi, které se učí rozpoznávat a vyjadřovat své pocity, ale také při terapii dospělých, kteří mají obtíže s vyjadřováním emocí.



Pomůcky a vychytávky

Jaké pomůcky a vychytávky existují:

Deníky a pracovní sešity

Umožňují zapisovat každodenní pocity a události, které je vyvolaly. Jsou skvělým nástrojem pro sebereflexi a sebepoznání. Pomáhají také sledovat pokrok při práci na změnách v chování nebo náladách. Některé sešity obsahují cvičení a úkoly, které podporují pozitivní změny v myšlení a chování. Jsou často využívány při kognitivně-behaviorální terapii a pomáhají rozvíjet dovednosti, jako je zvládání stresu nebo zlepšování sebevědomí.



Arteterapeutické pomůcky

Barvy, pastely, hlína
Kreativní pomůcky umožňují vyjádření emocí prostřednictvím výtvarné činnosti. Arteterapie pomáhá zpracovat těžké pocity a traumata v prostředí, kde je důraz kladen na kreativitu a sebereflexi.

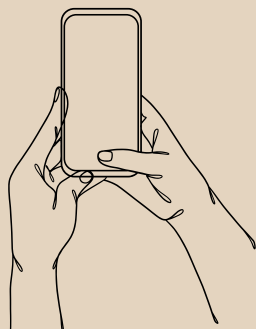
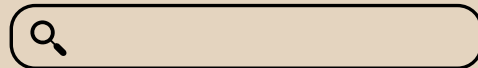
Aromaterapeutické produkty

Esenciální oleje a difuzéry mohou podporovat relaxaci a pomoci při zvládání stresu. Vůně, jako je levandule nebo máta, jsou často využívány pro jejich uklidňující účinky.



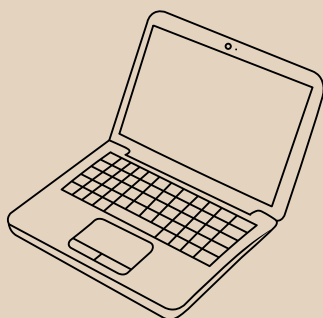
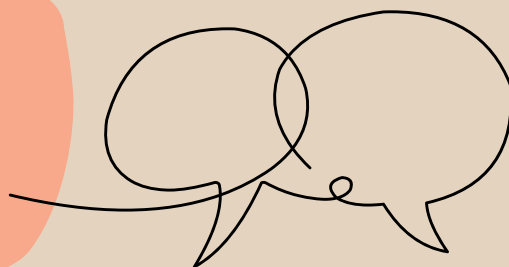
Důležité kontakty

Linka bezpečí
tel. 116 111
Chat, e-mail
www: linkabezpeci.cz



Nepanikař:
První pomoc při psychických potížích.
Aplikace "Nepanikař"
www: nepanikar.eu

Šance dětem:
Kvalitní informace a rady
prostřednictvím článků vytvořených ve
spolupráci s předními českými
odborníky v této oblasti.
www: sancedetem.cz



Dětské krizové centrum:
nonstop linka důvěry: 241 484 149
777 715 215
Chat, skype, e-mail
www: ditekrize.cz

Nevypust' duši:
Prevence v péči o psychiku, šíří ověřené
informace a usilují o to, aby se duševní
zdraví stalo běžnou součástí života, kde
se nikdo nestydí požádat o pomoc.
www: nevypustdusi.cz

“Sebepoškozování není něco, co dítě dělá, ale je to něco, co se mu stalo”

Lucie Jasná



JasnaTerapie.cz
lucie@jasnaterapie.cz
+420 604 445 627