

- Máš v sobě **napětí**? Něco tě hodně trápí? Zatěžují tě různé **strachy** nebo **bolestivé myšlenky**?
- **Dá se to řešit i bez toho, že by sis ublížil/a.**
- Začátek je nebýt na to sám/sama. **Spoj se s někým**, kdo ti může pomoci (krizový chat, Linka bezpečí, školní psycholog, blízká osoba).

Co se může skrývat za sebepoškozováním?



Na koho se obrátit, když potřebuji pomoc?

Linka bezpečí (telefon, chat, mail)

- www.linkabezpeci.cz/pomoc
- 116 111

Dětské krizové centrum (telefon, chat, mail, osobně v Praze)

- www.ditekrize.cz/pomahame-detem/
- 777 715 215 nebo 241 484 149

Centrum LOCIKA (chat, mail)

- www.locika.neziskovky.com

Modrá linka (telefon, chat, mail, osobně v Brně)

- www.modralinka.cz/sluzby
- 608 902 410 nebo 731 197 477

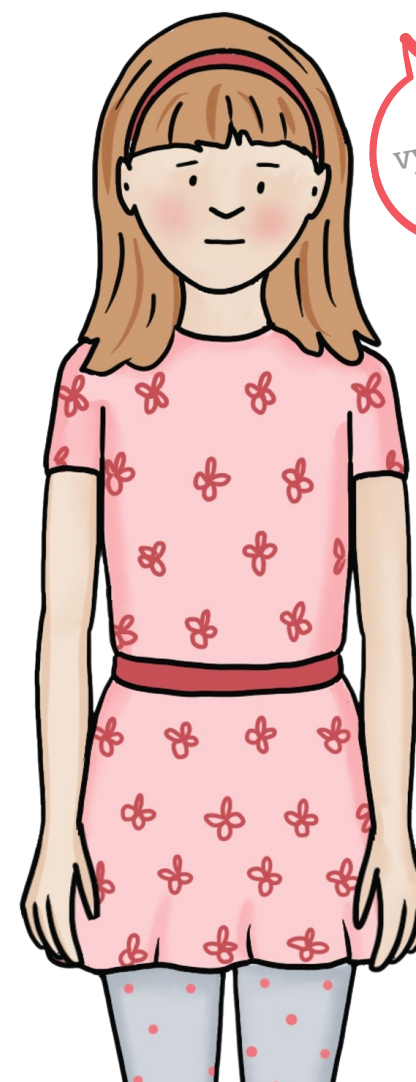
Školní psycholog pokud ho ve škole máte

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

unicef  pro každé dítě



Sebepoškozují se... Co teď?



První kroky
vyžadují odvahu,
ale vyplatí se.

PRO DĚTI

Sebepoškozují se... Co teď?

1. Řekni to komukoliv, kdo ti bude oporou.
2. Jdi za někým dospělým, kdo ti může pomoci, nebo zavolej na Linku bezpečí/napiš na jejich chat.
3. Hledej jiné způsoby, jak uvolnit napětí. Aktivitám se věnuj průběžně.

- pusť se do nějakého aktivního pohybu (sport, svižná procházka)
- mačkej antistresový míček
- zkus relaxační cvičení (inspiraci najdeš na internetu)
- vyjádři své pocity prostřednictvím psaní, kreslení, hudby...

4. Zkus dát ze svého dosahu předměty, které používáš k sebepoškozování.

5. Ve chvíli, kdy budeš mít silné nutkání si ublížit, to zkus na pár minut odložit. Postupně čas prodlužuj.

6. Hledej a zkoušej věci, kterými můžeš sebepoškozování nahradit.

- opláchni si obličej studenou vodou
- přilož led na ruce nebo tváře, anebo ho nech rozpustit v ruce
- zkus se pustit do nějaké činnosti, díky které zaměstnáš hlavu
- jdi/zavolej/napiš někomu, kdo ti pomůže situaci zvládnout
- uzemni se, zkus použít mindfulness (inspiraci najdeš na internetu)



Sebepoškozování obvykle předchází **zahlcující a těžké emoce**. Co dělat, když se cítím špatně?

Cítím se
špatně kvůli
bolestivým a krutým
myšlenkám...

- zamysli se, co by na to řekl tvůj nejmilejší člověk/zvíře/oblíbená postava
- zkus se rozptýlit něčím, co ti dělá radost
- zkus si vzpomenout na své úspěchy a dobré věci, které se ti staly

Cítím v sobě
neklid, nemůžu
se na nic soustředit,
nedokážu ovládat své
chování.

- vytřep to ze sebe (rukama, nohama, celým tělem)
- jdi si opláchnout obličej studenou vodou
- najdi si /pořiď si nějaký vonný olej a čichej jeho vůni
- sedni si, opři se zády, vnímej, jak se nohy dotýkají země a záda opěradla

tip

*vytvoř si koš
na bolestivé myšlenky
a pakašd, když
ti nějaká přijde
na mysl, napiš ji
na papírek a hodi
do koše*

Cítím se, jako
by mě něco dusilo...

- jdi za někým, s kým je možné si promluvit
- vypiš se z toho na papír
- napiš na chat (Linka bezpečí, Centrum LOCIKA...)
- zkus nahlas říct, co tě tíží (klidně i sobě, domácímu mazlíčkovi...)

Cítím se,
jako kdybych
na ramenou nesl/a
těžký náklad...

- dovol si plakat
- zaměř se na svůj dech a několikrát se zhluboka nadechni a vydechni
- protáhni se (třeba postupně napínej a povoluj jednotlivé svaly)
- zkus se uvolnit sportem, tancem, svižnou procházkou

