



Středoškolská technika 2010

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

ZÁMĚRNÉ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Lucie Černá, Zdeňka Fulková, Renáta Mazáčová

Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola,
Hradec Králové, Komenského 234

Anotace

- Tato práce se zabývá problematikou záměrného sebepoškození, která se v poslední době stává znepokojivě se rozšiřujícím jevem, zasahujícím celý svět.
- Zajímalo nás, zda se tento jev vyskytuje také u děvčat na naší škole. Dále jsme se zaměřily na zjištění informací, jestli se o tento problém zajímají i děšší lékaři, ke kterým chodíme na prohlídky.
- K výzkumu jsme použily dotazník. Vyplnilo nám ho 138 žákyň Střední zdravotnické školy v Hradci Králové. Z výsledků vyplynulo, že se sebepoškozením má zkušenost 20 % dotázaných. Většina dívek, 84 %, nehovořila o tomto problému se svým děšským lékařem a většina z nich uvádí, že nebyly vyšetřeny tak, aby bylo sebepoškození odhaleno.

1. Úvod

Se záměrným sebepoškozením jsme se setkaly u našich kamarádek ve třídě, některé i v rodině a samy osobně. Hovořily jsme o tomto problému ve škole, ukázaly jsme naší učitelce webové stránky, kam sebepoškozující se mladí lidé píší své názory a ukládají fotografie, které jsou podle nás někdy i nepublikovatelné. Rozhodly jsme se, že tuto problematiku prozkoumáme na naší škole, protože naši studenti jsou přesně v tom věku, který se uvádí jako nejproblematictější, a valná část žáků školy jsou dívky.

Naším cílem bylo vcítit se do prožívání a chování dívek v období adolescence se zaměřením na sebepoškození a zjistit, co je k tomu vede či vedlo. Dále jsme chtěly zjistit, zda se o tento problém zajímají dospělí, konkrétně děšší nebo praktičtí lékaři, ke kterým chodíme na prohlídky.

Nekladly jsme si za cíl vytvářet ze získaných výsledků závěry. Naším cílem bylo udělat první průzkum.

2. Teoretický základ práce

V České ani Slovenské republice neexistovala žádná souhrnná práce o diagnostice, léčbě a prevenci sebepoškozování, až v roce 2008 vyšla ve vydavatelství Grada monografie Mgr. Krieglové pojednávající o sebepoškozování v populaci mladistvých.

S úrovní diagnostiky sebepoškozování nelze zatím vyjádřit plnou spokojenost, otázka sebepoškozování je často opomíjena nejen nepsychiatry, ale i psychiatry.

Nejčastěji pozorovaným sebepoškozovacím chováním je řezání (žiletkou, střepem atd.), pálení kůže a bušení hlavou. Jinými formami jsou škrábání, píchání jehlou, rozrušování hojících se ran, značkování rozpáleným kovem nebo také značkovací pistolí, obrušování popálené kůže, kousání, údery, nárazy, dloubání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další. Podobně jako jiní sahají ve stresu po cigaretě, sebepoškozovaná osoba sahá po ostrém předmětu.

Jako sebepoškozování (SP) se v psychiatrii označuje komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze lépe chápat jako maladaptivní odpověď na akutní a chronický stres. Smrt není jeho cílem. Incidence sebepoškozování za posledních 20 let v celosvětovém měřítku narůstá.

WHO sebepoškozování definuje jako akt bez fatálních následků, při němž osoba vyvíjí dobrovolně nehabituální činnost, bez zásahu jiných způsobí poranění sama sobě nebo dobrovolně požije látku v dávce vyšší, než je dávka předepsaná nebo obecně považována za terapeuticky účinnou, a jehož cílem je dosáhnout pro subjekt žádoucích změn cestou okamžitých nebo předpokládaných tělesných následků [Platt et al. 1992].

Nelze zcela validně zodpovědět otázku, zvyšuje-li se výskyt sebepoškozování v populaci adolescentů a mladých dospělých, protože neexistují údaje o častosti sebepoškozování mládeže ve vzdálenější minulosti. Mezi odborníky na tuto problematiku a mezi těmi, kteří pracují s mládeží, však panuje shoda, že popularita tohoto fenoménu v posledních letech narůstá.

Ženy jsou sociálně naučeny nevyjadřovat agresi navenek, naopak, jsou-li konfrontovány se vztekem, mají sklon obracet jej proti sobě, na rozdíl od mužů, kteří ho ventilují směrem ven (»acting in« žen versus »acting out« mužů) [Miller 1994].

Příběh první

Dívka, 18 let

Znám pár lidí, většinou dívky, které se nějakým způsobem sebepoškozovali. Někteří se řezali na ruce, ti druzí si zase vyřezávali kružítkem, nůžkami nebo nožem do ruky jména svých idolů, lásek a těch, kteří se s nimi rozešli. Já jsem se, dokonce teď to na sebe přiznám, bylo to asi před půl rokem, páčila zapalovačem. Stalo se to, když se se mnou rozešel přítel. Chtěla jsem na sebe upozornit a dát mu najevo beze slov, co mi udělal, jelikož jsem nevěděla, jak mu to slovně vyjádřit - ten hněv a vnitřní pláč. Mnozí byste mi řekli, proč jsem nebrečela, že byste mu možná dali facku a odešli domů brečet. Já ale brečet neumím, jelikož mi před nějakou dobou zemřela sestřenka zvláštním způsobem a v mé duši se to tak nějak sevřelo. Nakonec jsem uznala, že zato to nestojí, že je to vlastně mé tělo a ne jeho. Nedávno, když jsem se vrátila domů, bylo doma strašně napjaté prostřední. Ptám se tedy: „Co se stalo?“ a bylo mi oznámeno, že se má sestra pořezala a spolykala prášky. Proč to udělala, nikdo netuší, jelikož s námi nemluví. A jak to dopadne dále, to nevím, je to teprve na začátku. Já doufám, že dobře a věřím jí, že to zvládne se s tím vypořádat.

V knize „Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci“ od Marie Kriegerové jsou citace hospitalizované slečny, kde píše v noci dopis, jak se cítí, a zároveň o svém nočním

sebepoškozování a že by ho chtěla zastavit a vyřešit. Její hospitalizace však začala úplně jinými problémy.

Citace ze str. 16 z jejího dopisu: „Když zrovna všichni spíte, připadá mi to jako nejlepší čas něco vám napsat. Hodiny ukazují za deset dvě. Nemůžu spát a ani nechci. Dnes večer jsem na dně, sklíčená, vystrašená. A zároveň prázdná, úplně vysátá z každodenní snahy to přežít. Mám pocit, že jsem po emociální stránce umřela. Řežu se, abych viděla svou krev a cítila se trochu reálně, ale ani to už moc nepomáhá. Koncentruji se na dýchání, ale s každým nádechem mě to uvnitř bolí víc a víc. Asi ještě něco cítím, ale nerozumím tomu, je to tupé, nemám pro to slova.

Zajímalo by mě, kolik vám dělám problémů a jestli už kvůli mně nenávidíte svou práci, když vás v noci budím a pak na vás křičím, ať vypadnete a necháte mě být. Zajímalo by mě, jestli se na mě ještě koukáte jako na člověka nebo už jsem to všechno pokazila a jsem jen každodenní kolonkou v papírech, co je potřeba vyplnit. Nelamte nade mnou hůl, já potřebuji pomoc! Sedím tady a nemůžu kontrolovat svůj strach, bojím se každého dne, bojím se každé noci, nemůžu jen tak zhasnout a jít spát jako vy! Není mi teď zrovna dobře a ani nevím, co zase pokazím tím, že tohle píšu. Jsem na hodně tmavém místě a mám takovou chuť vrátit se ke svým starým známým dopingovým strategiím. Ale uslyšíte, že jsem se zavřela v koupelně, a to já nechci. Snad mi aspoň někdo věří, že to nechci! A hlavně prosím, prosím, prosím, neposílejte mě zpátky do nemocnice! A slibuji, že nechci zemřít a chci tady být s vámi, jenže vy tady se mnou nebudete, nikdy to nikdo nevydrží dlouho. Nenávidím se. Já vím, asi tohle zrovna píšu v ten nejhorší čas a tím nejhorším možným způsobem. A všichni si myslí, že jsem jenom blbá holka, ale já jsem! Jsem vystrašená, zoufalá a blbá holka a potřebuji nějakou pomoc. Omlouvám se, jestli jsem vás zase naštvála, já to tak nemyslela. Děkuji. Gill“

Myslím si, že každý zná někoho, kdo se někdy sebepoškozoval nebo sám se o to pokoušel. V knize, z které jsem Vám citovala ukázkou, považují za sebepoškozování také kouření, zneužívání alkoholu, zneužívání léků a drog, prostituci apod. Patří sem kromě známých věcí i vytrhávání vlasů, sebebití, promiskuita, autokastrace a další.

Příběh druhý

Dívka, 17 let

Mé první sebepoškozování začalo asi v 8. třídě, kdy jsme si s kamarádkou jen tak z „legrace“ vyrývaly nápisy kružítkem do ruky. Pak jsem se za to hrozně styděla, ale v této době to bylo ještě opravdu takové „pubertální“. Poté za dva roky, když jsem byla v prvním ročníku střední školy, to začalo nanovo a ostřeji. Bylo to sice ojedinele, ale zato vždy hodně. Vyhrotilo se to do takových situací, že jsem se pořezávala žiletkou všude, kde to šlo. Předloktí, lýtka, stehna, prostě všude. Sebepoškozovala jsem se vždy, když jsem měla nějaký problém. Buď nešťastnou lásku, anebo problémy s přáteli. Vždy jsem měla hrozný pocit provinění a byla jsem na sebe naštvaná, ale vždy také převládal pocit sebeuspokojení a klidu na duši. Začalo to jít se mnou jak se tak říká „z kopce“. Sebepoškozování se stupňovalo, a i když jsem věděla, že to není správné, nemohla jsem přestat. Jednou jsem si však uvědomila, že to, co dělám, není opravdu správné a měla bych se svými problémy poprat. A tak sem prostě zničehonic přestala. Někdy mám občas hroznou chuť to udělat znovu, ale mám 2 důvody, proč nemohu:

1. Nenosím u sebe nástroj, kterým by se to dalo vykonat.
2. Vždy se podívám na své ruce a nohy, jak je hyzdí ošklivé řezné rány, a vím, že tam budou do konce života. A proto si v duchu řeknu, že už žádné další nechci.

Teď už vím, že jsou jiné způsoby, jak ze sebe své pocity dostat. Rozhodně jiné než sebepoškozování. Ale základem těch způsobů je, aby se měl člověk alespoň trochu rád. Protože když si připadáte odporní a bezcenní sami sobě, tak to prostě nejde.

3. Metodika

Dotazník

Ke svému výzkumu jsme použily upravený dotazník z knihy Andrey Platznerové Sebeпоškozování z nakladatelství Galén z roku 2009, sestavený MUDr. Andreou Dubekovou.

Cílová skupina

Dotazník vyplňovaly pouze dívky Střední zdravotnické školy v Hradci Králové ve věku 15 až 19 let. Zadávaly jsme ho samy na konci hodiny občanské nauky. Chlapci s vyučující odešli ze třídy. Všechny dotazníky jsme zadaly v jednom dni. Před rozdělením dotazníku jsme dívky informovaly o jeho účelu. Dotazník byl anonymní. Po vyplnění ho dívky vhažovaly do připravené krabice.

Vyhodnocení

Vyhodnotily jsme četnost jednotlivých odpovědí čárkovací metodou, texty napsané dívkami jsme přešly bez úprav.

Výsledky jsme zpracovaly do přehledů a grafů.

4. Výsledky

Celkem vyplnilo dotazník 138 dívek.

Vyhodnocení v přehledu

První otázka v dotazníku směřovala na věk dotazovaných.

Věk dívek: 15 let – 18 dívek
16 let – 49 dívek
17 let – 46 dívek
18 let – 18 dívek
19 let – 3 dívky
Neuvedly svůj věk – 4 dívky

Dále následovaly tyto otázky, četnost odpovědí uvádíme jednak v absolutních číslech, jednak v procentech.

Otázka: Měla jsi někdy některé z následujících nálad a stavů? Pokud ano, zaškrtni všechny, které se tě týkají/týkaly.

- Na otázku: Měla jsi někdy dlouhodobý těžký smutek, neschopnost radovat se, ztrátu chuti k životu?

Odpovědělo: 44 dívek, tj. 31,88 %

- Na otázku: Měla jsi někdy dlouhodobou úzkost, obavy a trvalé napětí?
Odpovědělo: 44 dívek, tj. 31,88 %
- Na otázku: Měla jsi někdy záchvaty úzkosti, návaly dechové nedostatečnosti a strachu ze smrti?
Odpovědělo: 11 dívek, tj. 7,97 %
- Na otázku: Měla jsi někdy strach z otevřených prostranství, strach z uzavřených prostor, úzkost v davu lidí, v hromadné dopravě, v supermarketech?
Odpovědělo: 23 dívek, tj. 16,67 %
- Na otázku: Měla jsi někdy vtíravé myšlenky a na ně navazující nutkavé chování, např. opakované kontroly domácích spotřebičů, zamčení dveří, rovnání předmětů na stole, nutkavé mytí rukou nebo sprchování atd.
Odpovědělo: 40 dívek, tj. 28,99 %
- Na otázku: Měla jsi někdy bludy nebo halucinace (hlasy, vidiny) jiné než vyvolané drogami?
Odpovědělo: 20 dívek, tj. 14,49 %
- Na otázku: Měla jsi někdy emoční nestabilitu, impulzivitu, kolísání nálad a výbušnost a z nich plynoucí závažné problémy ve vztazích a v životě vůbec, popřípadě až nechuť žít a sebevražedné pokusy?
Odpovědělo: 33 dívek, tj. 23,91 %
- Na otázku: Byla jsi někdy sexuálně zneužita?
Odpověděla: 1 dívka, tj. 0,72 %
- Na otázku: Měla jsi někdy poruchu příjmu potravy?
 - mentální anorexie **3 dívky, tj. 2,17 %**
 - bulimie **0 dívka, tj. 0 %**
 - odmítání jídla **7 dívek, tj. 5,07 %**
 - závažné přejídání **2 dívky, tj. 1,45 %**
 - vyvolávání si zvracení **2 dívky, tj. 1,45 %**
 - užívání projímadel **1 dívka, tj. 0,72 %**
 - intenzivní cvičení kvůli štíhlosti **4 dívky, tj. 2,9 %**
- Na otázku: Měla jsi někdy závislost na alkoholu, problematické pití?
Odpovědělo: 3 dívky, tj. 2,17 %
- Na otázku: Měla jsi někdy závislost na lécích?
Odpovědělo: 4 dívky, tj. 2,9 %
- Na otázku: Užívala jsi někdy drogy?
Odpovědělo: 10 dívek, tj. 7,24 %
- Druhy drog užívané těmito dívkami: Marihuana, LSD, houbičky

Otázka: Sportuješ?

Odpovědělo:

- ano, pravidelně, několik hodin týdně **37 dívek, tj. 26,81 %**
- nepravidelně **90 dívek, tj. 65,21 %**
- vůbec ne **4 dívky, tj. 2,9 %**
- neodpovědělo **7 dívek, tj. 5,07 %**

Otázka: Stalo se kdykoli v průběhu tvého života, že sis sama tělesně ubližovala, poškozovala se jakýmkoli myslitelným a nemyslitelným způsobem (např. řezáním, pálením, škrábáním, navozováním zvracení s cílem jiným, než je hubnutí, polykáním jedů nebo léků, které Vám dělají špatně, zanášením si infekce kamkoli do těla, bušením hlavou o zed' atd.?)

Odpovědělo:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ano | 28 dívek, tj. 20,29 % |
| <input type="checkbox"/> Ne | 108 dívek, tj. 78,26 % |
| <input type="checkbox"/> Neodpovědělo | 2 dívky, tj. 1,45 % |

Otázka: Jakým způsobem se poškozovaly?

Způsob sebepoškozování

Počet dívek

Škrábání	5 dívek, tj. 17,86 %
Řezání	11 dívek, tj. 39,29 %
Pálení	2 dívky, tj. 7,14 %
škrábání nůžkami na nehty	1 dívka, tj. 3,57 %
polykání léků	4 dívky, tj. 14,29 %
řezání žiletkou	2 dívky, tj. 7,14 %
řezání sklem	1 dívka, tj. 3,57 %
jezdila si ostrým špendlíkem po zápěstí	1 dívka, tj. 3,57 %
chtěla si zlomit ruku	1 dívka, tj. 3,57 %

Otázka: Který z následujících důvodů má nejbližší k tvému důvodu, proč ses poškozovala, neboli k účinku, jakého jsi sebepoškozováním docílila?

- Potřebuji procítit vlastní tělo.
Odpověděly: 3 dívky, tj. 10,71 %
- Trestám se, abych odstranila pocity viny, studu, vyjádřila hněv na sebe např. za vlastní slabost nebo za nedostatek disciplíny.
Odpověděla: 1 dívka, tj. 3,57 %
- Uvolním se, snížím napětí a úzkost.
Odpovědělo: 12 dívek, tj. 42,86 %
- Mám pocit uspokojení z tělesného prožitku bolesti, tepla krve atd.
Odpověděly: 3 dívky, tj. 10,71 %
- Zbavím se tíživých myšlenek na své problémy nebo sebevražedných myšlenek.
Odpovědělo: 8 dívek, tj. 28,57 %
- Chci, aby si mě všimlo okolí, chci upoutat pozornost, demonstrovat vlastní sílu nebo dosáhnout péče a ochrany, chci někoho z okolí potrestat.
Odpověděly: 3 dívky, tj. 10,71 %
- Chci být ošklivá, neatraktivní, chci se zohyzdit.
Odpovědělo: 0 dívek, tj. 0 %
- Chci umřít.
Odpovědělo: 0 dívek, tj. 0 %
- Jiné odpovědi: Neměla jsem více méně žádný důvod, ale chtěla jsem mít něco zlomeného. Problémy v rodině.

Pokud ani sama nevíš, věz, že je to normální a běžné, a v klidu zaškrtni zde:

- Nevím

Odpověděly: 2 dívky, tj. 7,14 %

Otázky uvedené výše dívky vyplňovaly pouze, když k nim měly citový vztah a někdy se jim staly nebo dějí.

Otázka: Jak dlouho účinek, o který ti jde, např. uvolnění nebo lepší nálada, trvá?

Odpovědělo:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> nepocítuji žádný účinek | 6 dívek, tj. 21,42 % |
| <input type="checkbox"/> účinek trvá maximálně několik minut | 4 dívky, tj. 14,28 % |
| <input type="checkbox"/> méně než půl hodiny | 2 dívky, tj. 7,14 % |
| <input type="checkbox"/> půl hodiny až hodinu | 1 dívka, tj. 3,57 % |
| <input type="checkbox"/> 1 – 6 hodin | 0 dívek, tj. 0 % |
| <input type="checkbox"/> 6 – 12 hodin | 0 dívek, tj. 0 % |
| <input type="checkbox"/> 12 – 24 hodin | 3 dívky, tj. 10,71 % |
| <input type="checkbox"/> Déle - jak dlouho tedy? | jak kdy, pár dní,
dokud to nezačne znovu |
| <input type="checkbox"/> Neodpovědělo | 9 dívek, tj. 67,85 % |

Otázka: V kolika letech ses poškozovala poprvé?

Odpovědělo:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 let | 2 dívky, tj. 7,14 % |
| <input type="checkbox"/> 12 let | 2 dívky, tj. 7,14 % |
| <input type="checkbox"/> 13 let | 2 dívky, tj. 7,14 % |
| <input type="checkbox"/> 14 let | 3 dívky, tj. 10,71 % |
| <input type="checkbox"/> 15 let | 7 dívek, tj. 25 % |
| <input type="checkbox"/> 16 let | 1 dívka, tj. 3,57 % |
| <input type="checkbox"/> 17 let | 1 dívka, tj. 3,57 % |
| <input type="checkbox"/> neodpovědělo | 10 dívek, tj. 35,71 % |

Otázka: Kdy ses naposledy poškozovala?

Odpovědělo:

- | | |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> dnes | 0 dívek, tj. 0 % |
| <input type="checkbox"/> před méně než týdnem | 1 dívka, tj. 3,57 % |
| <input type="checkbox"/> před 1 týdnem až 1 měsícem | 0 dívek, tj. 0 % |
| <input type="checkbox"/> před 1 – 6 měsíci | 1 dívka, tj. 3,57 % |
| <input type="checkbox"/> před půl rokem až rokem | 6 dívek, tj. 21,43 % |
| <input type="checkbox"/> před 1 – 5 lety | 6 dívek, tj. 21,43 % |
| <input type="checkbox"/> před více než 5 lety | 2 dívky, tj. 7,14 % |

neodpovědělo

12 dívek, tj. 42,86 %

Otázka: Jak často se v průměru poškozuješ / ses poškozovala (i pokud se nyní nepoškozuješ)?

- zatím se to stalo jen jednou
- více než jednou denně každý den
- ne více než jednou denně, ale každý den
- několikrát týdně
- několikrát měsíčně
- maximálně jednou za měsíc
- méně než jednou měsíčně
- nevím
- neodpovědělo

Odpovědělo:

9 dívek, tj. 32,14 %
1 dívka, tj. 3,57 %
0 dívek, tj. 0 %
1 dívka, tj. 3,57 %
3 dívky, tj. 10,71 %
2 dívky, tj. 7,14 %
3 dívky, tj. 10,71 %
4 dívky, tj. 14,29 %
5 dívek, tj. 17,86 %

Otázka: Kolikrát za život ses poškodila?

- jednou
- méně než 10 krát
- 10 krát až 100 krát
- více jak 100 krát
- nevím
- neodpovědělo

Odpovědělo:

8 dívek, tj. 28,57 %
9 dívek, tj. 32,14 %
1 dívka, tj. 3,57 %
1 dívka, tj. 3,57 %
1 dívka, tj. 3,57 %
8 dívek, tj. 28,57 %

Otázka: Spáchali jste někdy pokus o sebevraždu jakýmkoliv způsobem?

- ano
- ne, ale plánu ji
- ne, ale napadlo mne to, když mi nebylo dobře, myslím si však, že bych to neudělala
- nikdy jsem na sebevraždu nepomyslela
- neodpovědělo

Odpovědělo:

1 dívka, tj. 3,57 %
0 dívek, tj. 0 %
13 dívek, tj. 46,43 %
13 dívek, tj. 46,43 %
1 dívka, tj. 3,57 %

Na další otázky odpovídaly všechny dívky.

Otázka: Ptal se tě tvůj dětský lékař alespoň jednou, máš – li zkušenost se sebeškozováním?

Odpovědělo:

<input type="checkbox"/> ano	7 dívek, tj. 5,07 %
<input type="checkbox"/> ne	117 dívek, tj. 84,78 %
<input type="checkbox"/> nevím	6 dívek, tj. 4,34 %
<input type="checkbox"/> neodpovědělo	8 dívek, tj. 5,8 %

Otázka: Byla jsi vyšetřena tak, aby si lékař mohl všimnout případných známek sebepoškození na kůži nebo sliznicích?

Odpovědělo:

<input type="checkbox"/> ano, pokaždé	29 dívek, tj. 21,01 %
<input type="checkbox"/> nikdy mě nikdo zevrubně tělesně nevyšetřil	36 dívek, tj. 26,1 %
<input type="checkbox"/> někdy ano a někdy ne	33 dívek, tj. 23,91 %
<input type="checkbox"/> nevím	31 dívek, tj. 22,46 %
<input type="checkbox"/> neodpovědělo	9 dívek, tj. 6,52 %

Otázka: Pokud jsi alespoň jednou hovořila s lékařem nebo psychologem o svém sebepoškození, měla jsi pocit, že tě chápe, neodsuzuje a snaží se ti pomoci?

Odpovědělo:

<input type="checkbox"/> ano, pokaždé	4 dívky, tj. 2,9 %
<input type="checkbox"/> nikdy	13 dívek, tj. 9,42 %
<input type="checkbox"/> někdy ano a někdy ne	3 dívky, tj. 2,17 %
<input type="checkbox"/> nevím	7 dívek, tj. 5,07 %
<input type="checkbox"/> nikdy jsem s lékařem nehovořila	94 dívek, tj. 68,12 %
<input type="checkbox"/> neodpovědělo	17 dívek, tj. 12,32 %

Otázka: Ptal se tě tvůj lékař na sebevražedné myšlenky a pokusy?

Odpovědělo:

<input type="checkbox"/> ano, pokaždé	0 dívek, tj. 0 %
<input type="checkbox"/> nikdy	127 dívek, tj. 92,03 %
<input type="checkbox"/> někdy ano, někdy ne	1 dívka, tj. 0,72 %
<input type="checkbox"/> nevím	2 dívky, tj. 1,45 %
<input type="checkbox"/> neodpovědělo	8 dívek, tj. 5,8 %

Otázka: Byla jsi kdykoli v průběhu svého života v ambulanci psychiatra nebo léčena na psychiatrické klinice?

Odpovědělo:

- ano
 ne
 neodpovědělo

11 dívek, tj. 7,97 %
119 dívek, tj. 86,23 %
8 dívek, tj. 5,8 %

Otázka: Máš-li na srdci něco, co se ti nevešlo do některé kolonky nebo na co jsme se neptaly, a považuješ za důležité se o to podělit, máš šanci zde:

„Asi nic“

„Člověk to může dělat z různých důvodů, po říznutí, často přijde pocit viny, strachu a odporu vůči sobě samé. Je to začarovaný kruh. Bohužel se z toho poslední dobou stává módní výstřelek. Kdybych to mohla vrátit, neudělám to, i když stavy přetrvávají.“

Na závěr jsme porovnali získané hodnoty v procentech u SP dívek a dívek, které SP neuvádějí u dvou otázek:

Otázka: Měla jsi někdy některé z následujících nálad a stavů? Pokud ano, zaškrtni všechny, které se tě týkají/týkaly.

	% dívek, které uvádějí SP	% dívek, které SP neuvádějí
Měla jsi někdy dlouhodobý těžký smutek, neschopnost radovat se, ztrátu chuti k životu?	39	30
Měla jsi někdy dlouhodobou úzkost, obavy a trvalé napětí?	36	34
Měla jsi někdy záchvaty úzkosti, návaly dechové nedostatečnosti a strachu ze smrti?	7	9
Měla jsi někdy strach z otevřených prostranství, strach z uzavřených prostor, úzkost v davu lidí, v hromadné dopravě, v supermarketech?	18	18
Měla jsi někdy vtíravé myšlenky a na ně navazující nutkavé chování, např. opakované kontroly domácích spotřebičů, zamčení dveří, rovnání předmětů na stole, nutkavé mytí rukou nebo sprchování atd.	18	35
Měla jsi někdy bludy nebo halucinace (hlasy, vidiny) jiné než vyvolané drogami?	14	16
Měla jsi někdy emoční nestabilitu, impulzivitu, kolísání nálad a výbušnost a z nich plynoucí závažné problémy ve vztazích a v životě vůbec, popřípadě až nechuť žít a sebevražedné pokusy?	57	17
Byla jsi někdy sexuálně zneužita?	0	1
Měla jsi někdy závislost na alkoholu, problematické pití?	4	2
Měla jsi někdy závislost na lécích?	4	3
Užívala jsi někdy drogy?	14	5
Měla jsi někdy poruchu příjmu potravy?		

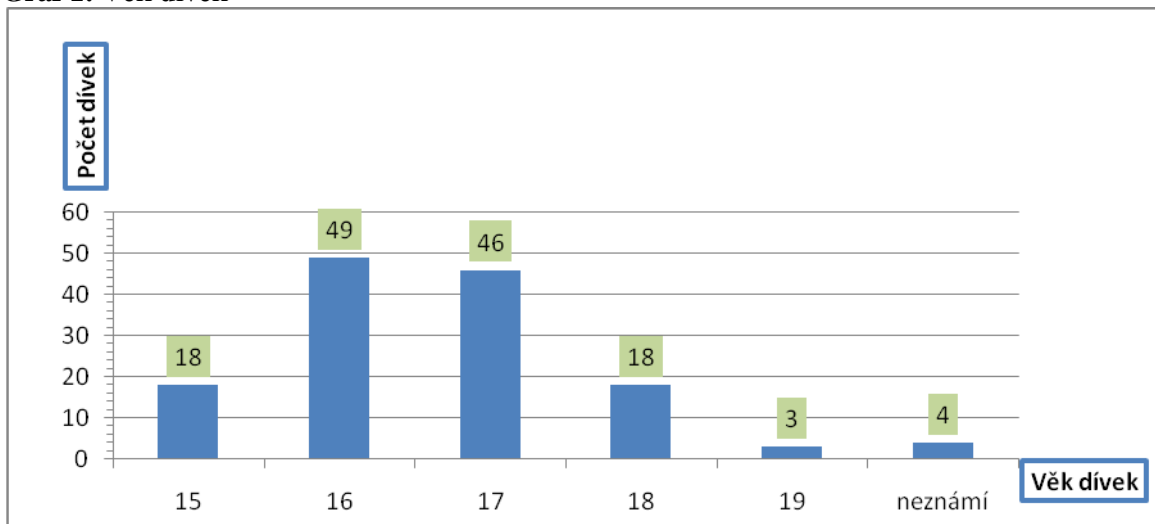
mentální anorexie	4	1,8
Bulimie	0	0
odmítání jídla	7	4,5
závažné přejídání	0	1,8
vyvolávání si zvracení	4	0,9
užívání projímadel	0	0,9
intenzivní cvičení kvůli štíhlosti	0	4

Otázka: Sportuješ?

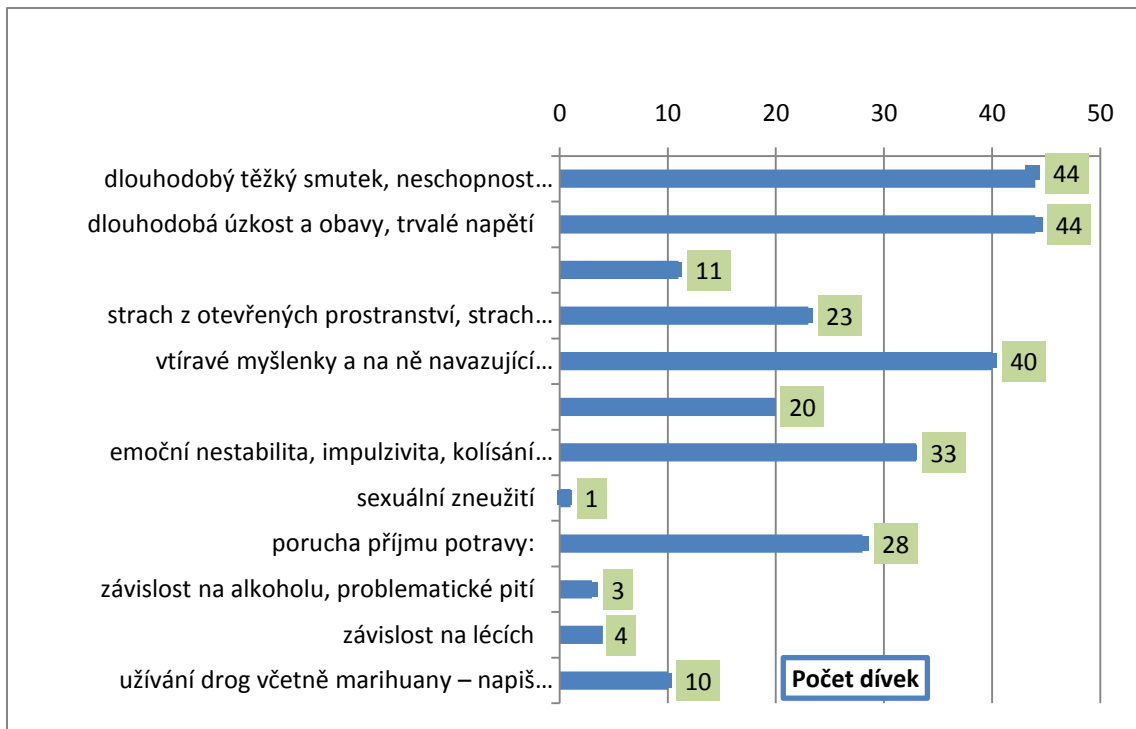
	% dívek, které uvádějí SP	% dívek, které SP neuvádějí
ano, pravidelně, několik hodin týdně	14	30
Nepravidelně	64	65
vůbec ne	4	3

Grafické vyhodnocení

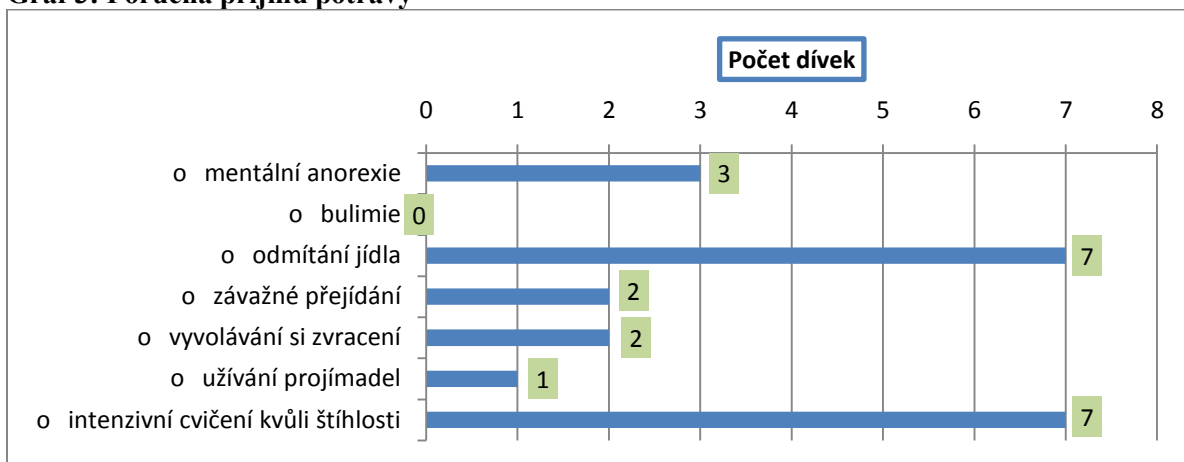
Graf 1: Věk dívek



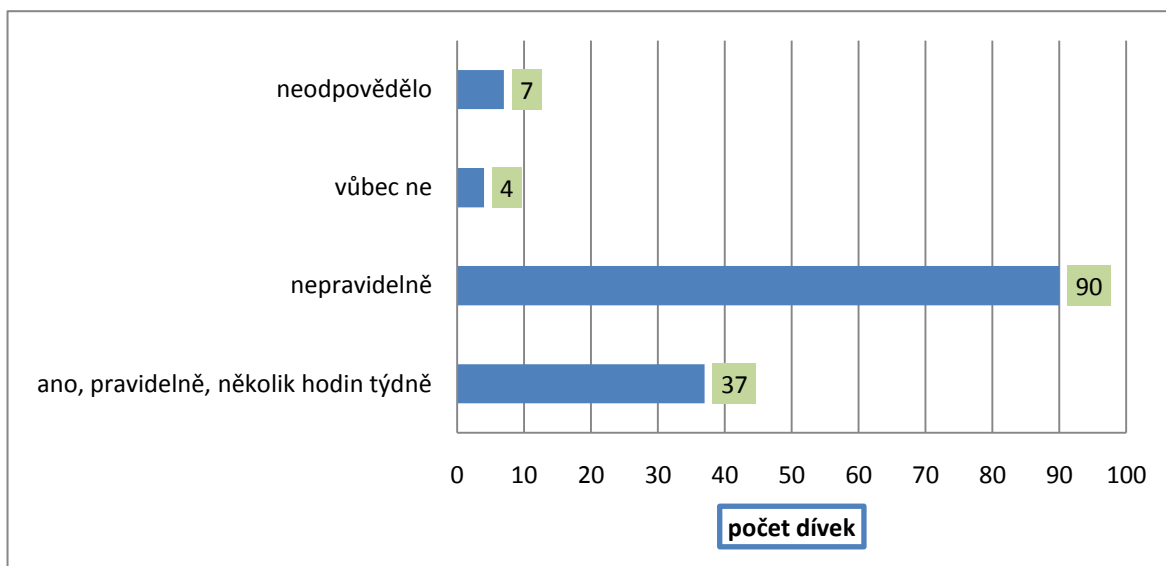
Graf 2: Měla jsi někdy některé z následujících nálad a stavů? Pokud ano, zaškrtni všechny, které se tě týkají/týkaly:



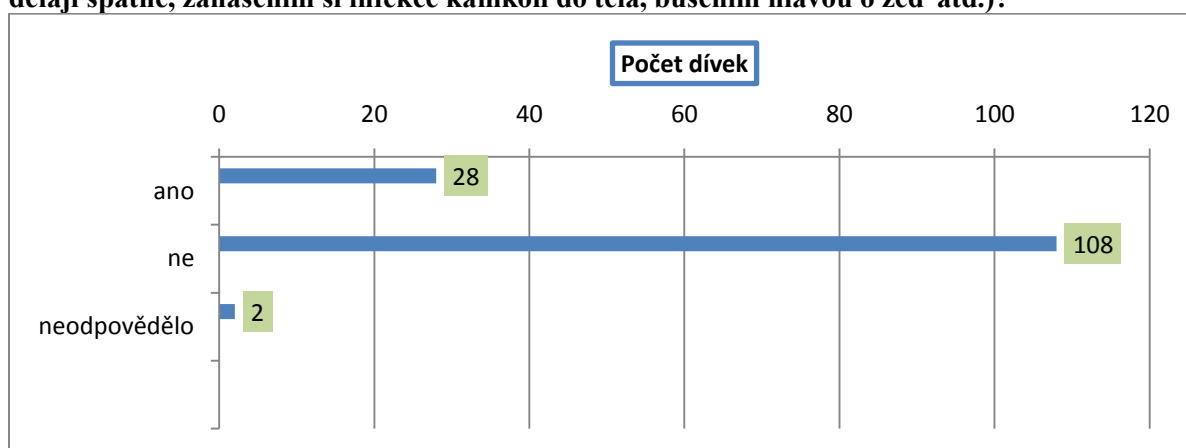
Graf 3: Porucha příjmu potravy



Graf 4: Sportuješ?

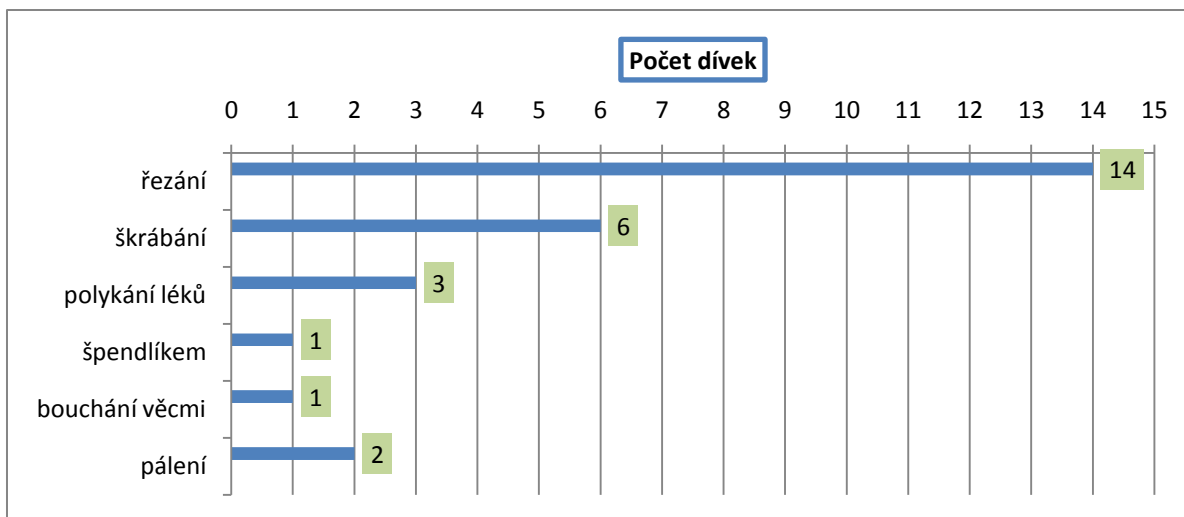


Graf 5: Stalo se kdykoli v průběhu tvého života, že ses sama tělesně ubližovala, poškozovala se jakýmkoli myslitelným a nemyslitelným způsobem (např. řezáním, pálením, škrábáním, navozováním zvracení s cílem jiným, než je hubnutí, polykáním jedů nebo léků, které Vám dělají špatně, zanášením si infekce kamkoli do těla, bušením hlavou o zed' atd.)?

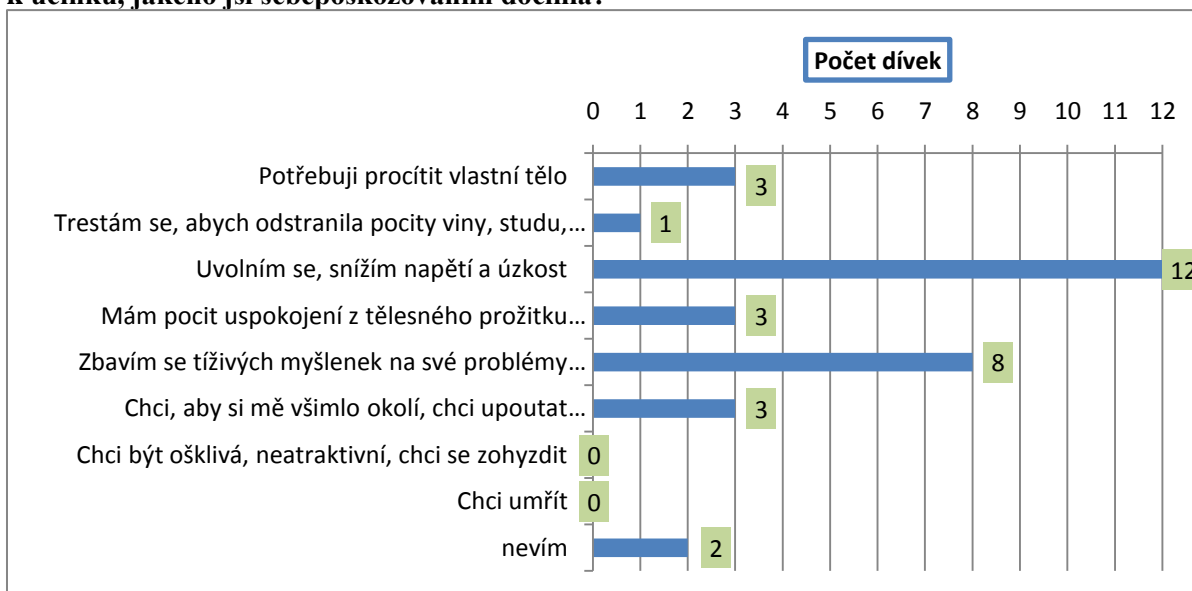


Dále odpovídají jen SP dívky

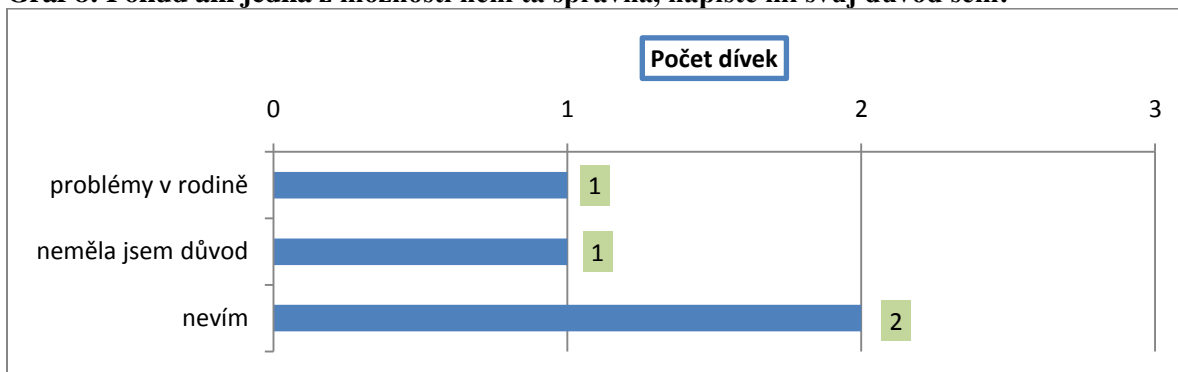
Graf 6: Jakým způsobem ses poškozovala?



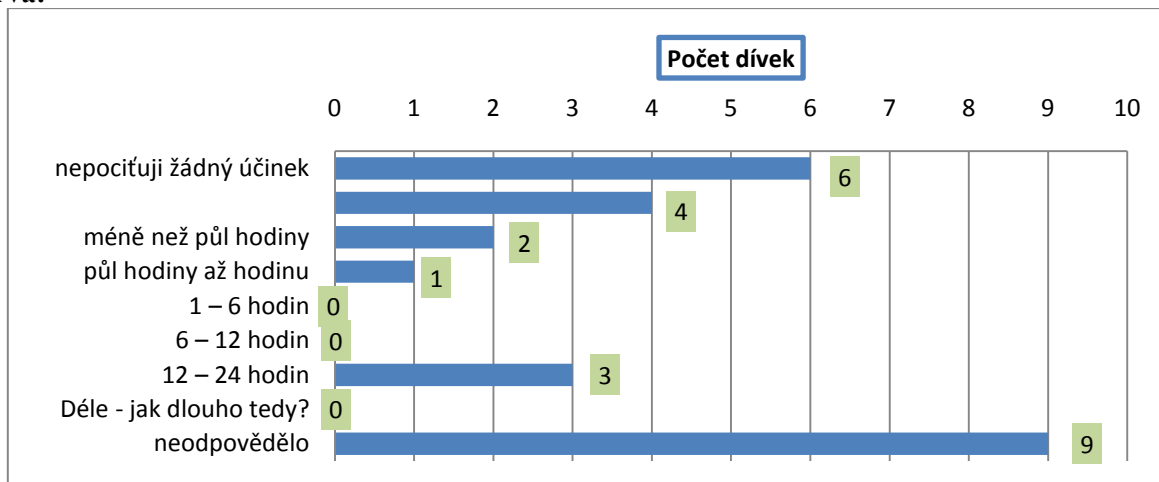
Graf 7: Který z následujících důvodů má nejbližší k tvému důvodu, proč ses poškozovala, neboli k účinku, jakého jsi sebepoškozováním docílila?



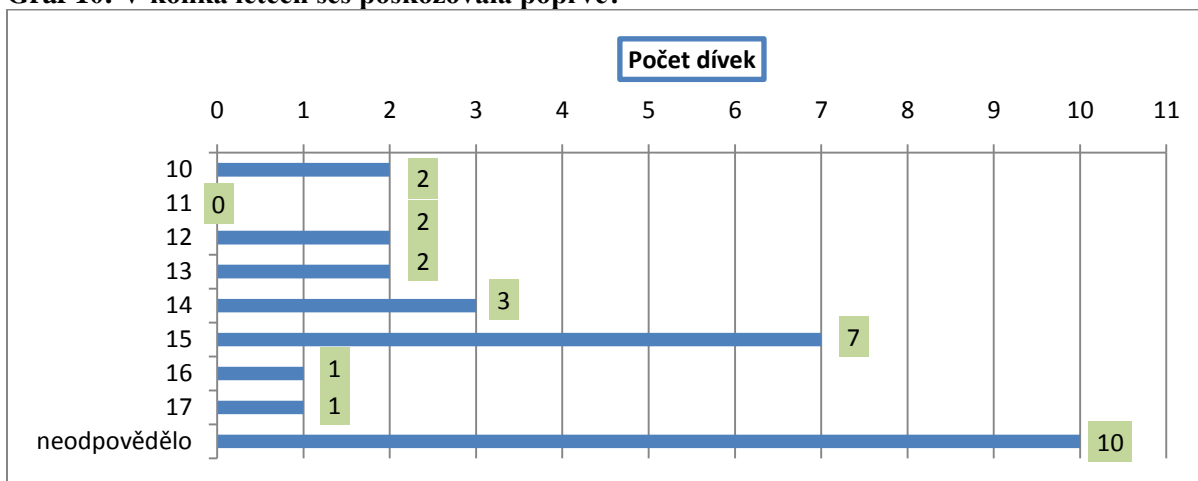
Graf 8: Pokud ani jedna z možností není ta správná, napište mi svůj důvod sem:



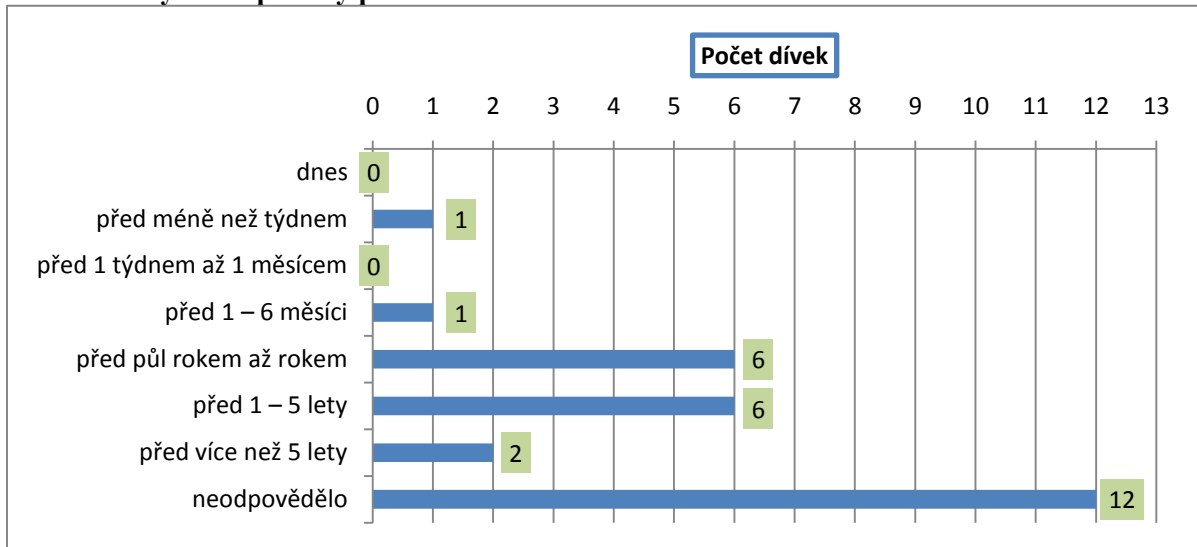
Graf 9: Dále nás zajímá, jak dlouho účinek, o který ti jde, např. uvolnění nebo lepší nálada, trvá:



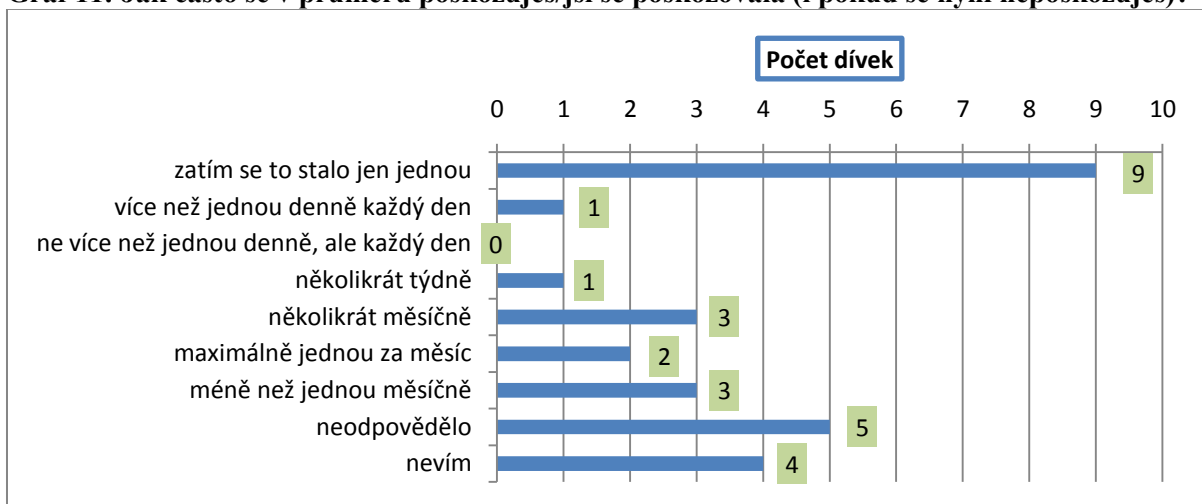
Graf 10: V kolika letech ses poškozovala poprvé?



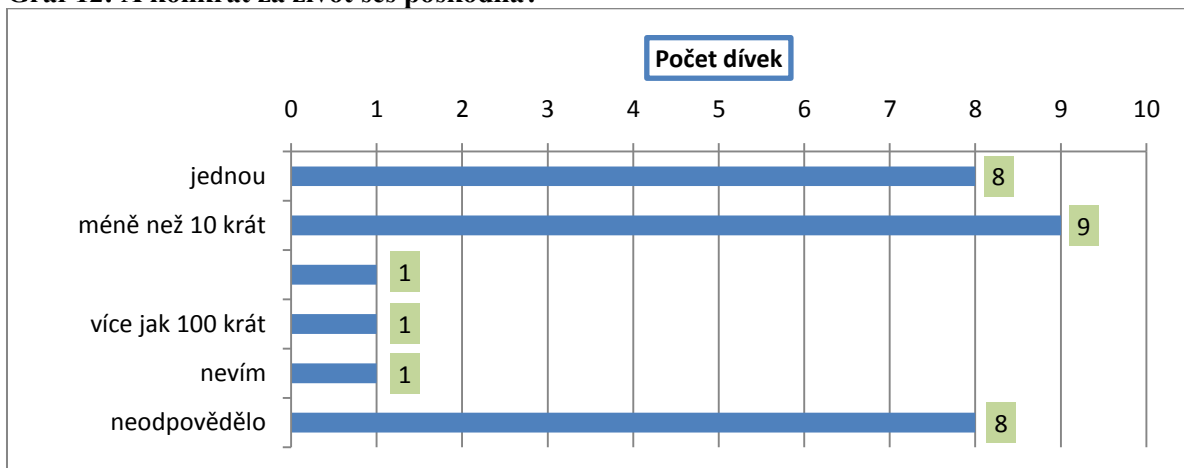
Graf 11: Kdy ses naposledy poškozovala?



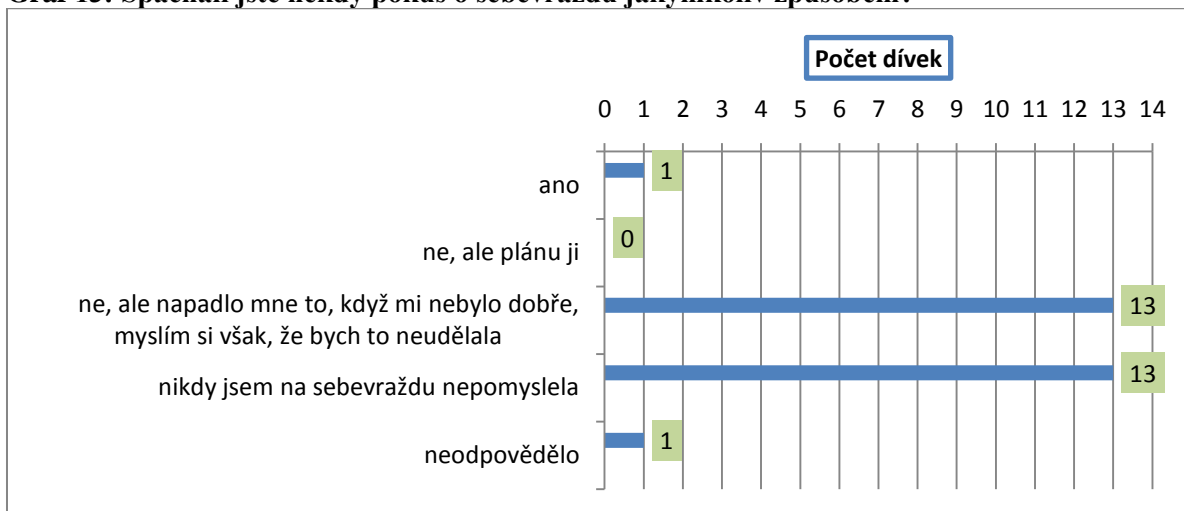
Graf 11: Jak často se v průměru poškozuješ/jsi se poškozovala (i pokud se nyní nepoškozuješ)?



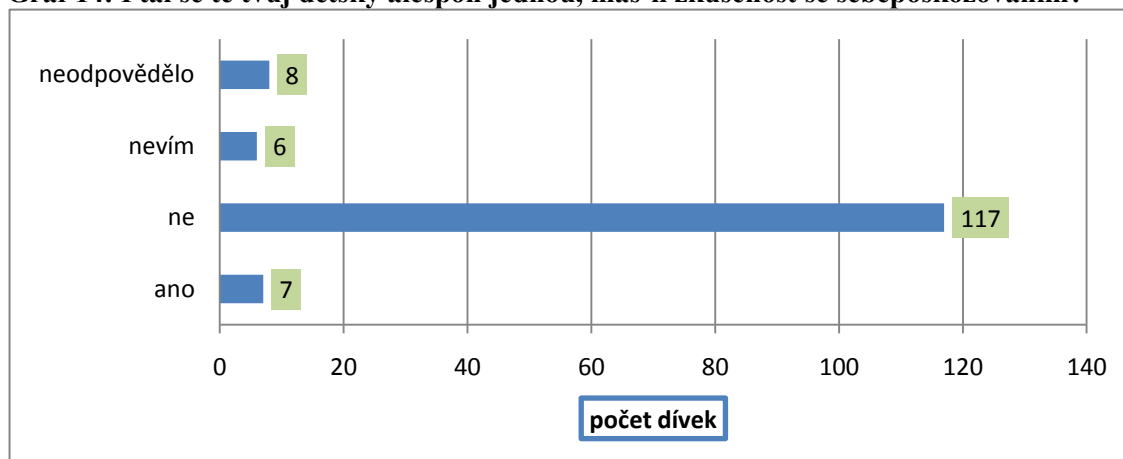
Graf 12: A kolikrát za život ses poškodila?



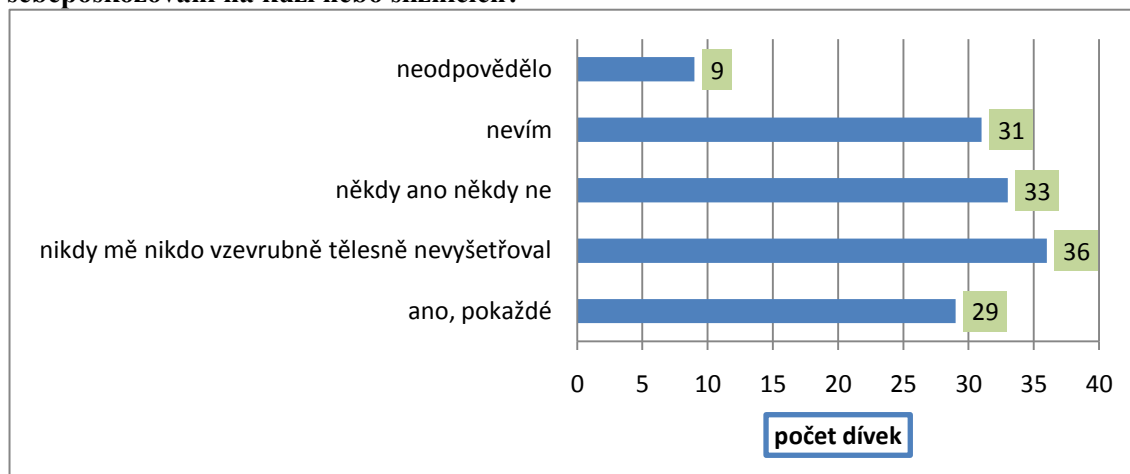
Graf 13: Spáchali jste někdy pokus o sebevraždu jakýmkoliv způsobem?



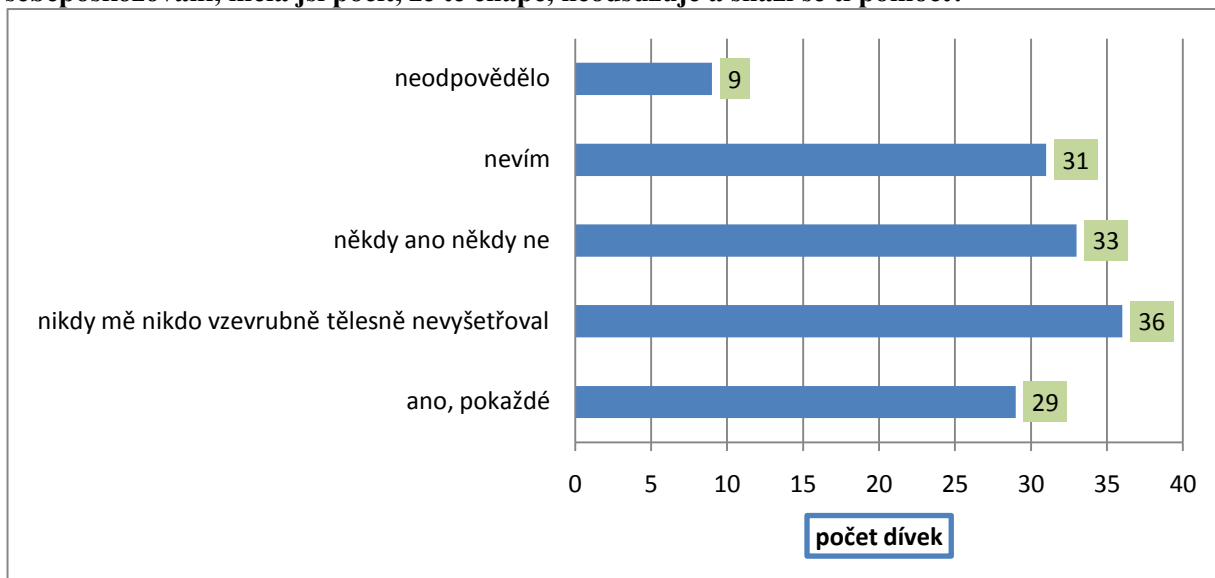
Graf 14: Ptal se tě tvůj dětský alespoň jednou, máš-li zkušenost se sebepoškozením?



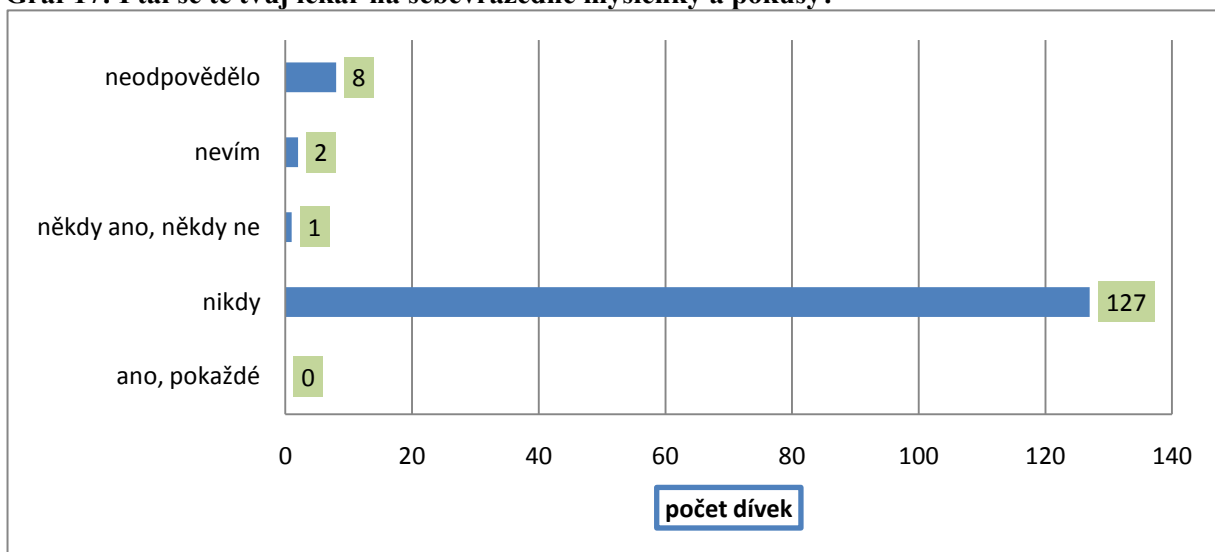
Graf 15: Byla jsi vyšetřena tak, aby si lékař mohl všimnout případných známek sebepoškození na kůži nebo sliznicích?



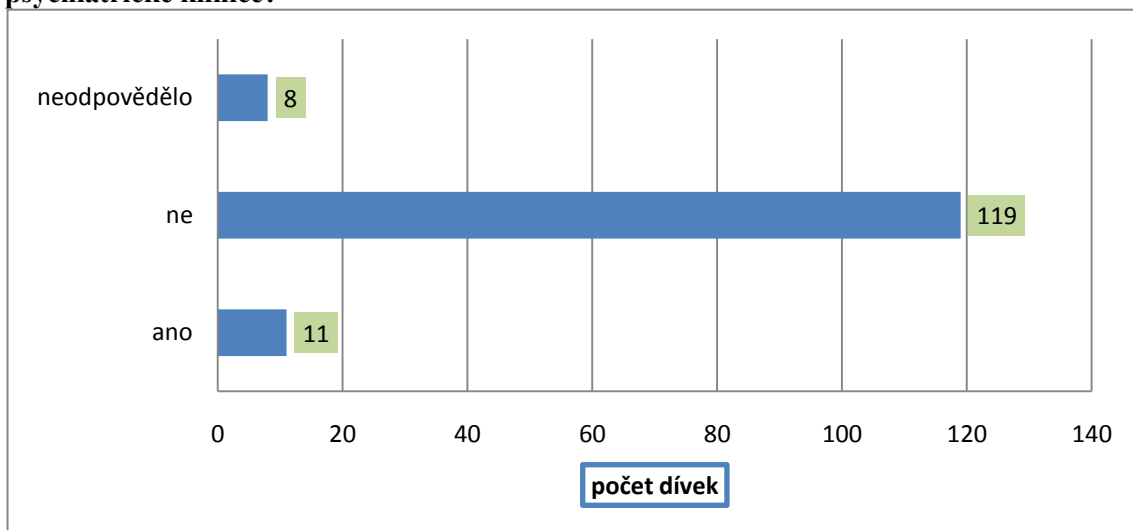
Graf 16: Pokud jsi alespoň jednou hovořila s lékařem nebo psychologem o svém sebepoškození, měla jsi pocit, že tě chápe, neodsuzuje a snaží se ti pomoci?



Graf 17: Ptal se tě tvůj lékař na sebevražedné myšlenky a pokusy?



Graf 18: Byla jsi kdykoli v průběhu svého života v ambulanci psychiatra nebo léčena na psychiatrické klinice?

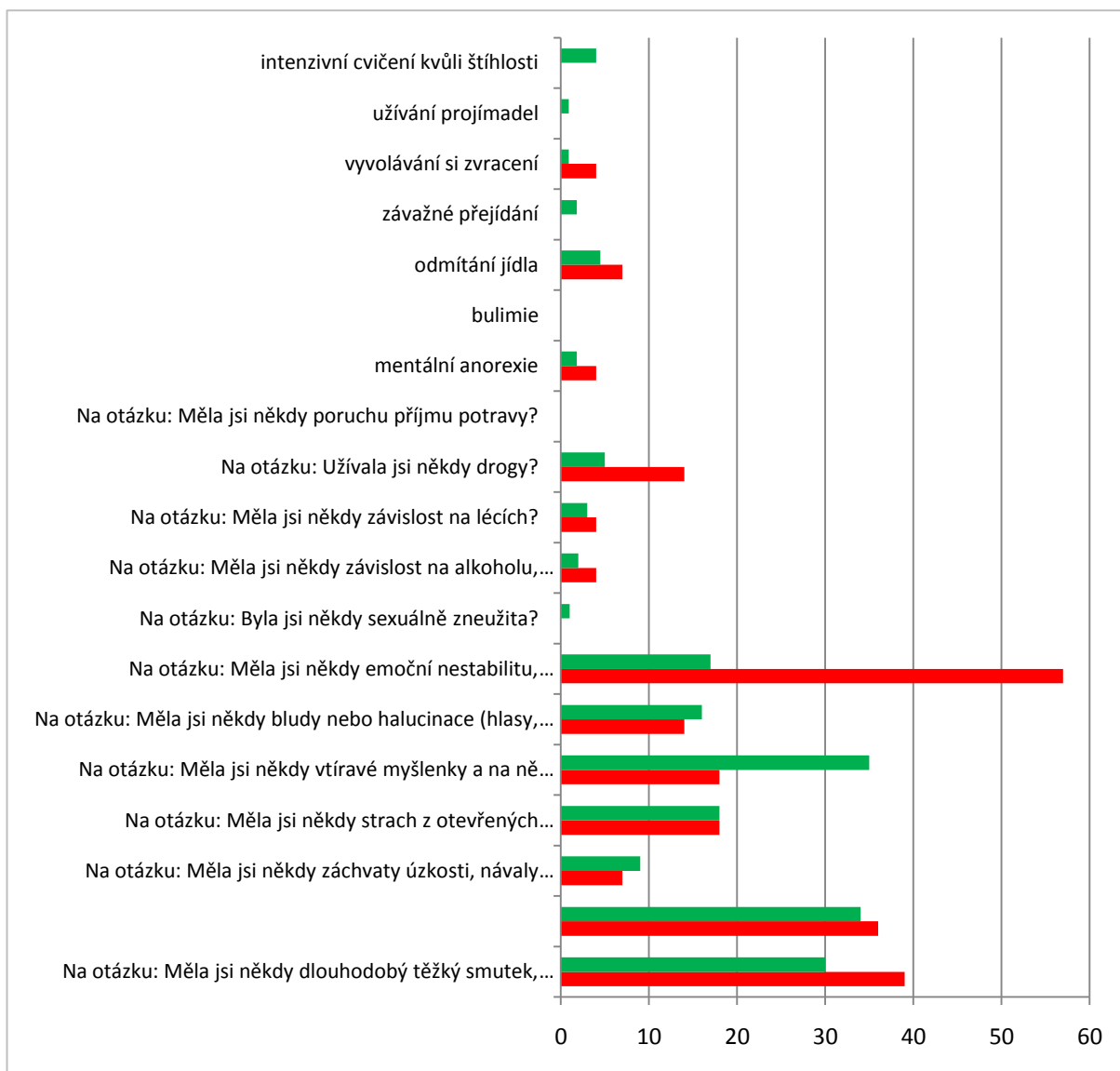


Porovnání odpovědí u SP dívek a dívek, které SP neuvedly

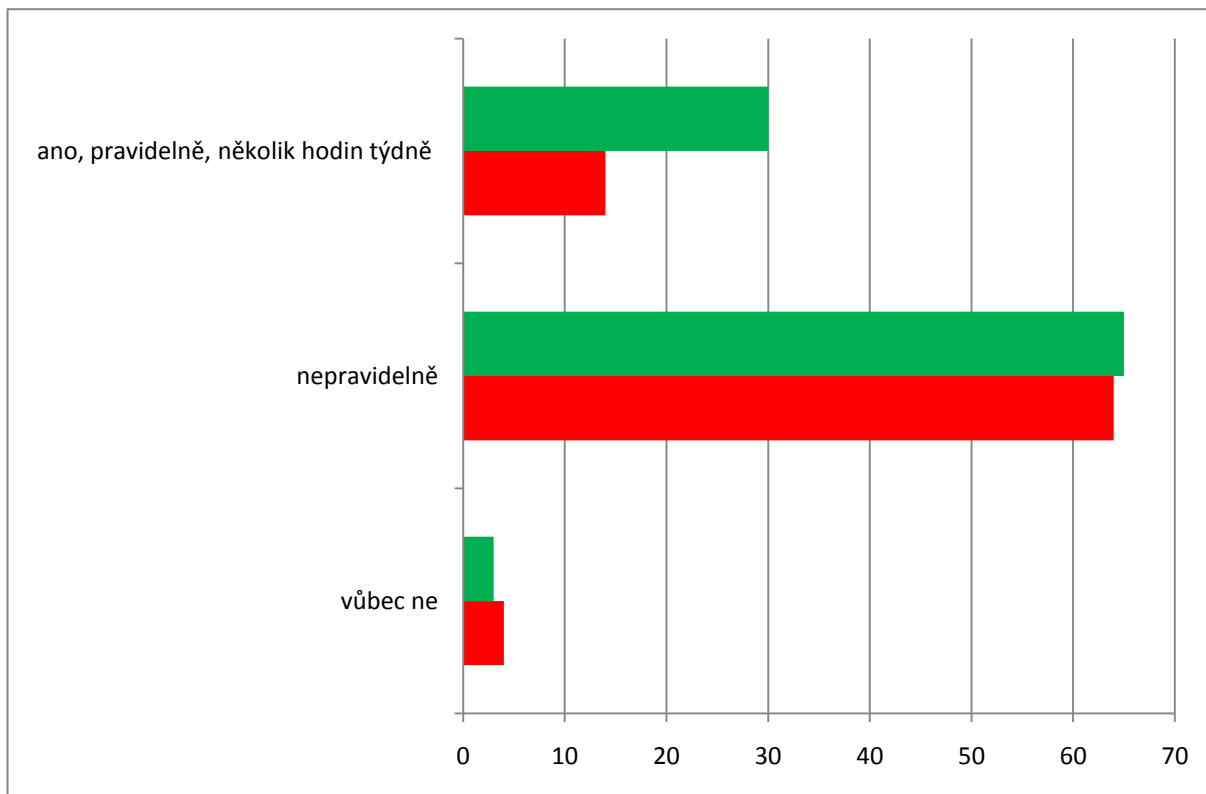
Zeleně - odpovědi dívek, které SP neuvedly

Červeně - dívky, které odpověděly, že mají osobní zkušenost se záměrným SP

Graf 19: Měla jsi někdy některé z následujících nálad a stavů? Pokud ano, zaškrtni všechny, které se tě týkají/týkaly:



Graf 20: Sportuješ?



5. Diskuze

Detekce sebepoškozujícího chování v populaci je v neklinických podmínkách (čili u běžné populace, která nebyla nikdy léčena pro související patologii, například depresi nebo úzkost) velmi těžká. Proto většina studií věnujících se tomuto jevu vychází ze vzorků pacientů/klientů kteří jsou/byli v klinické péči pro jiné poruchy [Brodsky et al. 1995].

Výskyt SP u pacientů s duševními poruchami se uvádí v rozmezí od 4,3 % do 13 %, v běžné americké populaci pak méně než 1 % [Whitlock, Eckenrode, Silverman 2006]. Ve dvou starších amerických komunitních studiích [Weissman, Bland, Canino 1999 cit. v Soomro 2005] odpovědělo kladně na otázku, mají-li zkušenost se sebepoškozováním, 3 až 5 % tázaných.

Podle očekávání je vyšší procento SP ve věkové kategorii adolescentů a mladých dospělých, 12 % se poškozuje [Suyemoto, Kountz 2000]. Nedávné studie populace vysokoškoláků v USA a Kanadě shodně ukazují na prevalenci 13-24 % [Ross, Health 2002, Laye-Gindhu, Schonert-Reichl 2005, Muehlenkamp, Guitierrez 2004, Muehlenkamp, Guitierrez 2007].

Studie z Velké Británie odhadují, že 6 až 6,6 % Britů se ve svém životě poškodilo [Meltzer et al. 2002], 13 % mladistvých ve věku 15 až 16 let se někdy ve svém životě poškodilo a 7 % se poškodilo v předchozím roce [Hawton et al. 2002] a že přibližně 10 % mladých lidí ve věku 11 až 25 let má zkušenost se sebepoškozením [Young 2004].

Ženy se poškozuji častěji než muži, největší je tento rozdíl v adolescenci. Nejčastější je SP v adolescenci a mladém dospělém věku [Meltzer et al. 2002].

Mezinárodní studie na reprezentativním vzorku populace dospělých ve věku od 18 do 64 let vykázala následující celoživotní prevalenci respondenty udávaného sebepoškozování: 3,84 % v Kanadě, 5,93 % v Puerto Ricu, 4,95% ve Francii, 3,44 % v někdejší Západní Německu, 0,72 % v Libanonu, 0,75 % v Tchaj-wanu, 3,2% v Severní Korei a 4,43 % na Novém Zélandu [Weissman, Bland, Canino 1999 in Soomro 2005].

V našem průzkumu uvádí zkušenost se SP 20 % dotázaných dívek, což oproti počtu SP uváděných v literatuře je více. Tento rozdíl může být způsoben tím, že jsme dotazovaly pouze dívky. Ženy, jak literatura uvádí, mají větší sklon agresí obracet proti sobě.

Použily jsme získané odpovědi a porovnali nálady a stavy u SP dívek a zbytku dotázaných. Dále jsme porovnali využívání volného času ke sportování, opět SP dívky ku dívkám, které SP negovaly.

Emoční nestabilitu udává 17 % nesebepoškozujících dívek oproti 57 % SP dívek. Další rozdíl je u otázky požívání drog. NeSP dívky ji udávají ve 14 % oproti SP, ty jen v 5 %. Naproti tomu SP udávají vtíravé myšlenky v 18 % a neSP ve 35 %. V oblasti poruchy příjmu potravy vychází větší procento u SP konkrétně u dotazu na vyvolávání zvracení, odmítání jídla a mentální anorexii. U neSP dívek je více zastoupeno intenzivní cvičení a přejídání.

Dále jsme porovnali využívání volného času ke sportování, opět SP dívky oproti dívkám, které SP negovaly. Rozdíl nám vyšel u otázky pravidelného cvičení: SP dívky pravidelně cvičí ve 14 % a neSP dívky v 30 %.

Uvědomujeme si, že soubor SP dívek je malý, výsledky mohou být zkreslené.

6. Závěr

Výzkumu se účastnilo celkem 138 dívek ve věku 15 až 19 let. Zkušenost se sebepoškozováním má 28 dívek, což je 20,29 %. Jako nejčastější formu sebepoškozování uvedlo 39 % dívek řezání bez specifikace.

Jako důvod SP uvádějí dívky „uvolním se, snížím napětí a úzkost“ a „pocit uspokojení z tělesného prožitku bolesti“. Délku trvání prožitku dívky většinou uvádějí několik minut, většina na tuto otázku neodpověděla. První SP uvádí ve věku 15 let, opět většina na tuto otázku neodpověděla. Poslední SP uvádí většina před 0,5 až 5 lety. Pouze jedinou zkušenost se SP uvedlo 32 % děvčat. Četnost SP většina neuvedla, nejvíce z konkrétních odpovědí uvedla jednu nebo méně než 10x. Na sebevraždu nemyslelo 46 % dotázaných.

Dětský lékař se ptal na SP u 5 % dívek. Vyšetření, které by odhalilo SP, uvádí 21 % dívek. V ordinaci psychiatra nebylo 86 % SP dívek.

Použily jsme získané odpovědi a porovnali nálady a stavy u SP dívek a zbytku dotázaných.

Emoční nestabilitu udává 17 % nesebepoškozujících dívek oproti 57 % SP dívek. Další rozdíl je u otázky požívání drog. NeSP dívky ji udávají ve 14 % oproti SP, ty jen v 5 %. Naproti tomu SP udávají vtíravé myšlenky v 18 % a neSP ve 35 %. V oblasti poruchy příjmu potravy vychází větší procento u SP konkrétně u dotazu na vyvolávání zvracení, odmítání jídla a mentální anorexii. U neSP dívek je více zastoupeno intenzivní cvičení a přejídání.

Dále jsme porovnali využívání volného času ke sportování, opět SP dívky oproti dívkám, které SP negovaly. Rozdíl nám vyšel u otázky pravidelného cvičení: SP dívky pravidelně cvičí ve 14 % a neSP dívky v 30 %.

Uvědomujeme si, že soubor SP dívek je malý, výsledky mohou být zkreslené.

Cíl naší práce, tj. zjistit, zda se jev SP vyskytuje na naší škole a v jakém množství, jsme splnily. Výsledky dotazníku nám potvrdily, že o tomto problému se v ordinaci dětského lékaře příliš nehovoří.

Bylo by zajímavé a přínosné provést dotazníkovou akci o SP na více středních školách. Také by bylo zajímavé porovnat SP u dívek a chlapců.

7. Seznam použité literatury

KRIEGELOVÁ, M. Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2333-4

PLATZNEROVÁ, A. Sebepoškozování. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9

Další zdroje informací:

<http://www.sebeposkozovani.ath.cx/>