

Obsah

Úvod	9
Osobní příběh autorky	11
Co je sebepoškozování	15
Definice	15
Formy sebepoškozování	17
Sebepoškozování přímé a nepřímé	20
Poruchy příjmu potravy	20
Autismus, mentální postižení a sebepoškozování	22
PAS (poruchy autistického spektra) – autismus	22
Mentální postižení	24
Mýty a nedorozumění	24
<i>Sebepoškozování je neúspěšný pokus o sebevraždu</i>	25
<i>Sebepoškozování je často cesta ke zviditelnění</i>	26
<i>Ten, kdo se sebepoškozuje, musí být psychotik</i>	28
<i>Sebepoškozující se jedinci jsou beznadějně případy</i>	29
Příčiny sebepoškozování	31
Rodinné vlivy	34
Psychologické a emoční faktory	38
Traumata	39
Šikana	40
Dopad nadměrné (negativní) informovanosti	44
V pasti digitálního světa	46
Emo kultura	47
„Trendy dnešní doby“	49
Proč se lidé sebepoškozují	57

Rozpoznání varovných signálů	61
Jak reagovat	67
Autentické přijetí	67
Dostatek prostoru, bezpečné prostředí a psychohygiena	71
Neodsuzující, přijímající postoj	75
Dopady na rodinu aneb jak s tím naložit	77
Emoční reakce rodičů a sourozenců	78
Jak udržet rodinu v rovnováze	80
Vytváření společného času	81
Pozitivní zážitky	86
Komunikace a emoční uvědomování	86
Škola	89
Školní prostředí a jeho vliv na psychiku	89
Vztahy s vrstevníky	90
Kazuistika ze školního prostředí	92
Vztahy s učiteli	99
Akademický tlak (prokrastinace)	100
Prevence a intervence	101
Role rodičů ve školním prostředí	102
Pro učitele	103
Profesionální pomoc a léčba	111
Kdy vyhledat profesionální pomoc	111
<i>Myšlenky na sebevraždu</i>	114
<i>Omezení každodenního fungování</i>	114
<i>Chronický stres</i>	115
<i>Fyzické symptomy</i>	116
<i>Neschopnost jinak zvládat emoce</i>	118
<i>Hledání identity</i>	118

Terapie	120
Přehled terapeutických přístupů	124
<i>KBT terapie</i>	126
<i>DBT-A terapie</i>	128
<i>Hlubinná terapie: psychoanalytická a psychodynamická terapie</i>	130
<i>Humanistická terapie</i>	137
<i>Systemická (rodinná) terapie</i>	139
<i>Jiné způsoby terapeutické práce</i>	147
 Cesty k uzdravení: jak přestat se sebepoškozováním	157
Sebepoškozování nezakazujte (metafora nestabilního domku a lešení)	157
Možnosti akutní pomoci	159
Vzkazy na těle	167
Důležité kontakty	168
 Příběhy naděje: cesty k uzdravení	171
 Závěrečné slovo autorky	177
 Seznam použité literatury	179
 O autorce	181