Mediální zpracování tématu sebepoškozování

Sebepoškozování je chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity. Samo o sobě to není duševní onemocnění. Často se jedná o symptom psychické nepohody.

Hlavní doporučení:

- Nepředstavujte sebepoškozování jako častý nebo efektivní způsob řešení problémů ani jako běžnou reakci.
- Neoznačujte sebepoškozování jako „copingovou strategii" (strategii zvládání zátěže) bez vysvětlení příčin.
- Neoznačujte sebepoškozování za „neúspěšný pokus o sebevraždu".
- Vyhněte se glamorizaci sebepoškozování - označování za něco atraktivního či „cool".
- Nepoužívejte obrázky zachycující sebepoškozování nebo možné metody sebepoškozování.
- Zahrnujte pozitivní příklady bezpečných způsobů zvládání psychické nepohody.
- Buďte opatrní s příběhy slavných, vyhněte se senzacechtivým titulkům.
- Informujte také o příbězích lidí, kteří měli zkušenost se sebepoškozováním, ale nakonec našli jiné způsoby zvládání psychické nepohody.
- Pokud možno nepovolujte online komentáře u článků o sebepoškozování kvůli riziku škodlivého obsahu.

CELÝ MEDIA GUIDE & DALŠÍ ZDROJE

ČASTÉ OTÁZKY

JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ JEN SNAHA UPOUTAT POZORNOST?

Není. Lidé často používají sebepoškozování jako způsob, jak se vyrovnat s těžkými pocity a situacemi. I když se někdy může zdát, že tím „poutají pozornost", obvykle za tím stojí závažné důvody. I toto chování je třeba brát vážně a člověka podpořit.

ZNAMENÁ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ, ŽE SI CHCE ČLOVĚK VZÍT ŽIVOT?

Ne. Sebepoškozování samo o sobě není projevem snahy se zabít. Jde spíše o způsob, jak zvládnout silné emoce, napětí nebo stres. Zároveň ale platí, že přetrvávající sebepoškozování může být varovným signálem a zvyšovat celkové riziko sebevraždy.

JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ DUŠEVNÍ NEMOC?

Není. Sebepoškozování není samo o sobě diagnóza v rámci Mezinárodní klasifikace nemocí. Často je symptomem psychické nepohody a může být součástí různých potíží (například deprese, úzkostných poruch nebo prožívání traumatu), případně způsobem, jak se člověk snaží situaci zvládat.

JE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ „MODERNÍ TREND" NEBO „MÓDA"?

Ne. Sebepoškozování není módní výstřelek, ale vážný projev vnitřních potíží. Častější zmiňování tématu v médiích a mezi vrstevníky sice zvyšuje povědomí, ale závažnost problému tím nemizí.

MŮŽE MLUVENÍ NEBO PSANÍ O SEBEPOŠKOZOVÁNÍ ZVYŠOVAT RIZIKO NÁPODOBY?

Ano, v určitých situacích **může**. Způsob, jakým se o sebepoškozování mluví nebo jak je zobrazováno v médiích, nebo na sociálních sítích, může u některých osob vést k nápodobě. Riziko nápodoby je vyšší, pokud je sebepoškozování líčeno dramaticky, romantizováno jako účinná nebo zázračná metoda, zobrazováno bez varování nebo bez důrazu na pomoc a možnosti řešení.

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ