

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra žurnalistiky

Bakalářská práce

2024

Anna Pálová

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra žurnalistiky

**Sebepoškozování adolescentů a jeho (ne)pochopení ze
strany starších generací (rozhlasový podcast)**

Bakalářská práce

Autorka práce: Anna Pálová

Studijní program: Žurnalistika

Vedoucí práce: PhDr. ThMgr. Mgr. Karol Lovaš, Ph.D.

Rok obhajoby: 2024

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 19. 04. 2024

Anna Pálová

Bibliografický záznam

PÁLOVÁ, Anna. *Sebepoškozování adolescentů a jeho (ne)pochopení ze strany starších generací (rozhlasový podcast)*. Praha, 2024. 48 s. Bakalářská práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra žurnalistiky. Vedoucí bakalářské práce PhDr. ThMgr. Mgr. Karol Lovaš, Ph.D.

Rozsah práce: 50 474 znaků

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá sebepoškozováním adolescentů v souvislosti s jeho vnímáním staršími generacemi. Jejím cílem je přiblížit problematiku sebepoškozování u mladých lidí, a zároveň prozkoumat důvody, proč mohou mít starší generace problém s pochopením tohoto fenoménu. Praktická část bakalářské práce přináší odpovědi mimo jiné na to, proč se v současné době sebepoškozování mezi adolescenty rozšiřuje, co jim přináší nebo jaké jsou časté reakce rodičů na to, že si jejich dítě ubližuje. Pro větší autentičnost a kredibilitu je téma přibližováno prostřednictvím rozhovorů s psychiatrem, klinickým psychologem a těmi, kteří si sebepoškozováním sami prošli. Společně s dalšími respondenty, autorčinými ohlášenými a hudebním podkresem tvoří jednotlivé části dohromady čtyřicetiminutový podcast, který přináší svědectví o tom, že se starší generace v Česku od tématu sebepoškozování adolescentů v mnoha případech distancují a přijímají ho spíše negativně. Podle psychologa to plyne především z nedostatku jejich zkušeností s tímto tématem. Teoretická část práce pak vymezuje základní pojmy jako sebepoškozování nebo sebepoškozující se adolescenti. Dále se věnuje závěrům odborných studií o tom, jak společnost, pečující a rodina vnímají tuto problematiku. Nejčastěji se ukazuje, že adolescenti, kteří se z pohledu lidí sebepoškozují pro upoutání pozornosti, jsou často považováni za nepředstavující skutečné riziko, což může vést ke zhoršení jejich situace. V neposlední řadě teoretická část práce charakterizuje podcast, rozhovor a montáž jakožto klíčové rozhlasové žánry výsledného produktu a popisuje proces vzniku rozhlasového podcastu.

Klíčová slova

sebepoškozování, adolescenti, generace, mezigenerační rozdíly, rozhlas, podcast

Abstract

This bachelor thesis deals with adolescent self-harm in relation to its perception by older generations. It aims to provide an introduction to the issue of self-harm in young people and to explore the reasons why older generations may have difficulty understanding this phenomenon. The practical part of the bachelor thesis provides answers to, among other things, why self-harm is currently widespread among adolescents, what it brings to them or what are the common reactions of parents to their child hurting themselves. For greater authenticity and credibility, the topic is approached through interviews with a psychiatrist, a clinical psychologist, and those who have experienced self-harm themselves. Together with the other interviewees, the author's announcements and the musical background, the individual parts form a forty-minute podcast that bears witness to the fact that the older generations in the Czech Republic in many cases distance themselves from the topic of adolescent self-harm and accept it rather negatively. According to the psychologist, this is mainly due to their lack of experience with this topic. The theoretical part of the thesis defines basic concepts such as self-harm or self-injurious adolescents. Furthermore, it discusses the conclusions of professional studies on how society, caregivers and family perceive this issue. Most often, it appears that adolescents who self-harm for attention are often seen as not posing a real risk, which can lead to a worsening of their situation. Finally, the theoretical part of the thesis characterises the podcast, interview and montage as key radio genres of the final product and describes the process of creating a radio podcast.

Keywords

self-harm, adolescents, generation, intergenerational differences, radio, podcast

Title

Adolescent self-harm and its (mis)understanding by older generations (podcast)

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. ThMgr. Mgr. Karolu Lovašovi, Ph.D. za jeho vstřícnost, čas a hodnotné podněty, které mi v průběhu konzultací poskytl. Mé poděkování patří také všem respondentům a respondentkám, kteří se mi neváhali svěřit se svými zkušenostmi a cennými znalostmi v oblasti sebepoškozování adolescentů.

Obsah

Úvod	8
1 Vymezení základních pojmů	10
1.1 Sebeпоškozování	10
1.2 Sebeпоškozující se adolescenti.....	11
1.3 Mladá a starší generace.....	12
2 Přehled stavu poznání.....	14
2.1 Pohled na problematiku sebeпоškozování – společnost.....	14
2.2 Pohled na problematiku sebeпоškozování – pečující	15
2.3 Pohled na problematiku sebeпоškozování – rodiče a blízké okolí.....	16
3 Použité rozhlasové žánry	19
4 Metodologie praktické části.....	23
4.1 Příprava podcastu	23
4.2 Představení respondentů	24
4.3 Zpracování podcastu.....	26
4.4 Postprodukce	27
Závěr.....	28
Summary.....	30
Zdroje	32
Literární	32
Internetové.....	32
Seznam příloh.....	39

Úvod

Děčkám chybí fyzická zátěž, nudí se a vymýšlejí takovéhle nesmysly. Kdyby měly po škole ještě složit do sklepa haldu uhlí, tak by ani netušily, co je to deprese (Pelikán, 2023). Tak zní komentář v diskuzi pod článkem o sebepoškozování žáků v Ústeckém kraji na zpravodajském webu Novinky.cz. Pod ním následuje odpověď: *Něco podobného jsem chtěl napsat. Souhlas. Za mlada jsme měli spoustu zájmů, koničků i povinností. Hodně jsme obletovali děvčata a mám takový divný pocit z lidí, že dnes i tohle vzalo hodně za své. Dnes jako Magor každý-á s mobilem v ruce a ani pozdravit to neumí* (ibid.). I jiné příspěvky do diskuze se nesou v podobném duchu. Fenomén sebepoškozování je obecně v dnešní době velmi rozebíraným a kontroverzním tématem, které se pravidelně objevuje v médiích, probírá se ve školách, na pracovištích, ale například i během rodinné večeře. A není divu. Duševní zdraví adolescentů je aktuálně největším tématem dětské psychiatrie v Česku. Podle odborníků se průměrně sebepoškozují 13 až 18 % adolescentů (NUDZ, 2022; Patchin a Hinduja, 2017).

Zahraniční studie, které se zabývají tím, jak společnost vnímá sebepoškozování adolescentů, se často shodují, že jakmile si dotyčný ubližuje s cílem navázat kontakt s druhými, aby jim ukázal, že není psychicky v pořádku, lidé takové chování spíše odsuzují (Nielsen a Townsend, 2018; Knowles et al., 2012; Ferrey et al., 2016). To často vede k tomu, že adolescentovi nejsou ochotni pomoci, jeho činy bagatelizují a přehlížejí, což ve výsledku vede ke zhoršení jeho situace. I další studie dochází k tomu, že adolescentovo sebepoškozování pečující i blízká rodina v 50 % odsuzují, nechápou a odmítají (Tan et al., 2024). Naopak druhá polovina dotazovaných uvádí, že má s pečujícími i rodinou pozitivní zkušenosti v podobě přijetí, naslouchání a efektivních intervencí (ibid.). Obecně se však u rodičů střídají silné emoce jako smutek, hněv, strach, šok, zklamání a bezmoc (Tan et al., 2024; Oldershaw et al., 2008; Ferrey et al., 2016), což v mnoha případech vede k tomu, že se do sebe adolescenti uzavrou a s problémy se nesvěří (Tan et al., 2024). Nielsen a Townsend (2018) ve své studii zmiňují řadu obav, které se pojí s nepochopením fenoménu sebepoškozování, a naznačují potřebu edukace zaměřené na snížení některých společenských přesvědčení.

Tyto studie mají několik společných rysů, přičemž tím nejzásadnějším je mezigenerační nepochopení. I za celou touto bakalářskou prací stojí mezigenerační nepochopení, které vzešlo z debaty nad tématem sebepoškozování během výuky rozhlasu na akademické půdě. Odlišné vnímání tohoto fenoménu různými generacemi však často, jak plyne z výsledků výzkumů výše, vede k prohloubení problémů adolescentů. Cílem mé práce proto je tuto problematiku více prozkoumat a přiblížit důvody, které stojí za tím, že různě staří lidé vnímají téma sebepoškozování adolescentů odlišně. Zároveň se pokusím o navržení možných řešení, která by vedla k prolomení mezigeneračních bariér v této oblasti. Domnívám se, že výsledky mé práce jsou velmi významné, protože mohou sloužit jako odrazový můstek k zamyšlení se nad tím, jak mohou naše reakce negativně ovlivnit chování druhých. A nejedná se pouze o reakce v rodinných debatách, ale i o to, jak média téma sebepoškozování rámuje, jak o tématech dětské psychiatrie mluví politici, významné osobnosti, lékaři apod.

Protože se jedná o velmi citlivé téma plné emocí, rozhodla jsem se pro praktickou bakalářskou práci formou rozhlasového podcastu s prvky rozhovoru a montáže, které dokážou tyto emoce skrze sluch přenést na posluchače. Jednotlivé vstupy psychiatra, klinického psychologa, studentek se zkušenostmi se sebepoškozováním, výchovné poradkyně a školní psycholožky mají posluchače seznámit mimo jiné s tím, co je to sebepoškozování, proč se v současnosti mezi mladými tolik rozrůstá, co jim přináší a jak na něj čeští rodiče nejčastěji reagují. Teoretická část práce pak pro doplnění kontextu vymezuje základní pojmy spojené se sebepoškozováním, shrnuje dosavadní poznání v této oblasti, charakterizuje klíčové rozhlasové žánry a popisuje proces vzniku rozhlasového podcastu.

1 Vymezení základních pojmů

Protože v práci využívám mnoho pojmů, které mohou být chápány různě, je potřeba si je nejprve definovat:

1.1 Sebeпоškozování

Podle pracovní skupiny Prevence a výzkum sebevražd v Národním ústavu duševního zdraví je sebeпоškozování *chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity* (NUDZ, 2022). Jinými slovy jde o jakékoliv chování, při kterém si člověk záměrně fyzicky ubližuje, ale nekoná tak proto, že by chtěl zemřít. Jednat se může o škrábání, řezání, lámání kostí, trhání vlasů nebo například pálení kůže. V některých případech může dojít až k neúmyslné sebevraždě. (NUDZ, 2022)

Kriegelová (2008) pak formy záměrného sebeпоškozování dělí na předávkování a sebezraňování, kdy v prvním případě jde o nadměrné požívání léků, drog nebo alkoholu a požívání čehokoliv jiného se záměrem poškodit vlastní tělesné tkáně. V druhém případě se Kriegelová shoduje s definicí NUDZ. (Kriegelová, 2008)

Jak zástupci NUDZ, tak Kriegelová ale naznačují, že neexistuje zjednodušující definice, která by dokázala shrnout, co to konkrétně sebeпоškozování je, jak se projevuje nebo jaké má příčiny. Sebeпоškozující chování totiž může mít podle Kriegelové (2008) kromě záměrného poškození vlastního těla i formu automutilace, jakožto symptomu závažné fyziopatologie či psychopatologie, rizikového chování a suicidálního jednání. V mé bakalářské práci se proto nedržím konkrétní definice sebeпоškozování, naopak sebeпоškozující chování vnímám jako heterogenní skupinu. Kromě výše zmíněného se tak může jednat i o přejídání, extrémní rizikové chování v podobě nepoužití bezpečnostních pásů v autě či náhodný sex, příliš moc nebo málo tělesného pohybu i například kouření, přepracování a dokonalé suicidium (Kriegelová, 2008). Z tohoto hlediska ve své práci nevyužívám konkrétní definici sebeпоškozování, a tak se vyhýbám zkreslení, o kterém hovoří Kriegelová. Ta zmiňuje mnoho anglických pojmů spojených se sebeпоškozováním, které podle ní mají odlišný charakter, avšak mnoho výzkumníků je považuje za synonyma, čímž podle ní dochází k nepoužitelnému statistickému zpracování (Kriegelová, 2008). Protože však níže pro doplnění kontextu uvádím některé statistiky, přináším zde vědecký konsensus o tom, co sebeпоškozující chování

nejčastěji zahrnuje: řezání, škrábání, kousání, bití sebe sama, zneužívání prášků, poruchy příjmu potravy či chování, při kterém dochází k lámání kostí (Patchin a Hinduja, 2017).

1.2 Sebepoškozující se adolescenti

Má práce není zaměřena na sebepoškozování obecně, nýbrž se zabývám specifickou cílovou skupinou, kterou jsou sebepoškozující se adolescenti, tedy lidé zhruba od 11 do 21 let.

Mnozí autoři se shodují, že sebepoškozování se objevuje nejčastěji právě v období adolescence (NUDZ, 2022; Kriegelová, 2008; Kocourková a Koutek, 2008; Patchin a Hinduja, 2017), přičemž podle Alderman (1997) v tomto věku typicky začíná, kolem dvaceti let se stupňuje a ke třicítce mizí. V období dospívání začíná jedinec procházet sexuálním vývojem, rozvíjí schopnost kritického úsudku, experimentuje s různými rolami ve společnosti nebo se zabývá otázkami smyslu života. V tomto věku více než kdy jindy mají emoce člověka tendenci přecházet z extrému do extrému, což bývá obecně považováno za jednu z příčin vzniku sebepoškozování (Walsh a Rosen, 1988). Conterio et al. (1998) dokonce vnímají sebepoškozování jako extrémní formu přechodového rituálu z dětství do dospělosti. Ti, kteří se sebepoškozují, začínají s těmito praktikami z 68 až 74 % v období adolescence nebo i dříve (Arnoldová, 1995; Suttonová, 1999, v Kriegelová, 2008). To dokládají i statistiky NUDZ (2022), které uvádějí, že se sebepoškozování začíná nejčastěji objevovat kolem 12. až 15. roku. Podle nich se v Česku sebepoškozuje až 17 % adolescentů, 13 % mladých dospělých a pouze 5,5 % dospělých (NUDZ, 2022). Podobné statistiky vykazují i zahraniční studie, podle kterých se sebepoškozuje 13 až 18 % adolescentů (Patchin a Hinduja, 2017).

Zároveň je také důležité zmínit, že sebepoškozování praktikují nejčastěji ženy. Například Hawton (2000, v Kriegelová, 2008) uvádí, že se záměrné sebepoškozování již v rané adolescenci týká třikrát častěji žen. Podle Miller (1994) to může být dáno tím, že ženy svou vnitřní agresi spíše potlačují, drží si ji v sobě, zatímco muži ji obrací ven, tedy ji externalizují. I ze statistik NUDZ (2022) vyplývá, že dívky ve věku 14 až 17 let jsou hospitalizovány čtyřikrát častěji než chlapci. To potvrzují i Kocourková a Koutek (2008), kteří říkají, že typickým sebepoškozujícím se pacientem v psychiatrických nemocnicích jsou starší adolescentní dívky. Podle

nich to může být dáno i tím, že ženy spíše vyhledají odbornou pomoc na rozdíl od mužů. K jiným výsledkům pak dochází studie o digitálním sebepoškození, kdy jedinec zveřejňuje, odesílá nebo sdílí zraňující obsah o sobě samém (Patchin a Hinduja, 2017). Podle autorů se na tomto podílejí více muži (7,1 %) než ženy (5,3 %) ve věku 12 až 17 let (ibid.). Takové chování zpravidla koreluje s odlišnou sexuální orientací, zkušeností s šikanou ve škole, užíváním drog či depresivními symptomy (ibid.).

1.3 Mladá a starší generace

Na straně jedné má bakalářská práce pokrývá téma sebepoškozujících se adolescentů, na straně druhé je však velmi klíčový pohled jednotlivých generací na tuto problematiku. Generace je podle Sociologické encyklopedie Sociologického ústavu AV ČR skupina osob, které jsou propojené tím, v jaké době vyrůstají, přičemž podstatné období své socializace prožívají ve stejných historických a kulturních podmínkách (Kabátek, 2020). To má za následek to, že často smýšlejí stejně, sdílejí podobné hodnoty nebo srovnatelně zacházejí s technologickými výrobky (ibid.). Níže proto vysvětlím, co se skrývá pod pojmy, které v podcastu, ale i samotné teoretické části práce často zmiňuji – mladá a starší generace. Starší generace zde rozdělím na nejstarší a starší, avšak obecně je o nich referováno dohromady. Primárně je to z toho důvodu, že klinický psycholog Lukáš Man v rozhovoru do mého podcastu řekl, že smýšlení, a tedy i chování těchto dvou skupin směrem k oblasti sebepoškození, je srovnatelné, v případě nejstarší generace pouze umocněné.

Tichá generace (lidé narozeni mezi lety 1928 až 1945) a **Baby Boomers** (lidé narozeni mezi lety 1946 až 1964) jsou současně dvě nejstarší generace. Pro Tichou generaci je typická soustředěnost na práci a přežití v těžkých situacích (Sak, 2018). Zároveň jsou to lidé, kteří nemají obecně velké ambice (ibid.). Baby boomers vyrůstali po válce, v období sílícího komunismu. Jejich rodiče je vedli k materialistickému stylu života, museli si vážit svých věcí a šetřit (Johnson a Johnson, 2010). Jsou to lidé spíše konzervativní bez vysokého vzdělání, naopak je pro ně velmi důležitá pracovní aktivita (ibid.).

Prostřední, avšak stále touto prací považované za „starší“ generace, jsou **Generace X** (lidé narozeni mezi lety 1965 až 1980) a **Generace Y** (lidé narozeni mezi lety 1981 až 1996). Generace X je podle Chuma (2013, v Sak, 2018) masa lidí,

kteří nesdílejí zdánlivě žádný společný cíl nebo hodnoty. Přestože se stále řídí postoji svých rodičů, odmítají jeden univerzální pohled na věc a vyžadují určitá práva a svobody (ibid.). Generace Y je pak podle Saka (2018) generací zpochybnování, nižších platů a nejistot. Jde o generaci, které přestává věřit v dosavadní instituce jako je vzdělání, rodina či práce, důležité je pro ni se nějak domluvit, začíná pracovat z domova, chce mít čas pro sebe a svou rodinu (ibid.). Charakteristické pro tuto skupinu lidí je to, že se zároveň snaží zapadnout do většinové společnosti kvůli střetu se staršími generacemi, a proto dochází k obnovení zájmu o původní hodnoty jako je manželství či náboženství, přičemž tajně doufají, že mohou společnost změnit zevnitř (ibid.).

Mladší generace se pak v mé práci skládá z **Generace Z** (lidé narozeni mezi lety 1997 až 2012) a **Generace Alfa** (lidé narozeni po roce 2013 a později). Generace Z je podle Chuma (2013, v Sak, 2018) nejrozmanitější generací, která na společnost zanevřela úplně. Obrací se k sobě sama, základem je pro ni dobré vzdělání, rozvoj kompetencí a dostatek osobních zkušeností. Vyrůstala ovlivněna internetem, nedrží se tradic a buduje si vlastní svět. Generace Alfa má pak podle Chuma dokončit rozpad nacionalismu, a naopak se uchýlit ke globalismu. Je to skupina lidí, kteří vyrůstají ve světě přeplněném informačně-komunikačními technologiemi a v období ekologicko-humanitární krize. (Chum, 2013, v Sak, 2018)

2 Přehled stavu poznání

NUDZ (2022) na svých webových stránkách uvádí jako jeden z protektivních faktorů, které mohou zabránit tomu, aby se sebepoškozování rozšiřovalo, respektující přístup okolí či stabilní rodinné prostředí. Z rozhovorů s odborníky v mé praktické části rovněž vyplynulo, že tyto dva faktory jsou stěžejní i ve chvíli, kdy se sebepoškozování u adolescenta již prokáže. Mnohdy jsou to ale rodinní příslušníci, blízké okolí či pečující, kteří sebepoškozování nechápou nebo stigmatizují. V této kapitole přináším přehled stavu poznání o tom, jak společnost vnímá sebepoškozování u adolescentů. Vycházím ze sedmi zahraničních studií. České studie v dané oblasti prozatím chybí.

2.1 Pohled na problematiku sebepoškozování – společnost

Nielsen a Townsend (2018) ve své studii dokazují, že lidé chápou sebepoškozující chování jen v určitých situacích. Mnohdy podle nich záleží na motivacích, které adolescenta k takovému činu vedou. Pokud si adolescent ubližuje s vidinou úlevy, dotazovaní (18 až 67 let) to pochopí spíše, když se sebou daný jedinec vnitřně bojuje, na rozdíl od chvíle, kdy jedná s interpersonálním motivem, tedy se druhým snaží ukázat, jak špatně se cítí. Za zmínku stojí i to, že pokud by se adolescent sebepoškodil s interpersonálním motivem, respondenti by mu spíše odmítli aktivně pomoci. Přestože jiné studie (McCann et al., 2007; Knowles et al., 2012) uvádějí, že interpersonální motivace adolescentů jsou běžně zobrazovány jako pokusy o manipulaci a snaha o upoutání pozornosti, Nielsen a Townsend (2018) naznačují, že široká veřejnost může být připravena naslouchat a věřit adolescentům, jelikož výsledky šetření nejsou nijak závratně negativní. I přesto však vyjadřují obavy, že sebepoškozující se adolescenti s interpersonálními motivacemi mohou být považováni za ty, kteří nepotřebují pomoci, a tak jsou jejich činy bagatelizovány a přehlíženy. (Nielsen a Townsend, 2018)

Zajímavé také je, že pokud respondenti věděli, že adolescent za svůj psychický stav, respektive sebepoškozování nemůže (např. byl dříve sexuálně napaden), tím spíš jim přišlo přijatelnější, že se sebepoškozuje, než když byla motivace pro sebepoškozování neurčitá, anebo kontrolovatelná (Nielsen a Townsend, 2018). I proto autoři docházejí k závěru, že je potřeba edukace zaměřená na snížení společenského přesvědčení o osobní odpovědnosti, respektive vině v oblasti

sebepoškozování. (Nielsen a Townsend, 2018)

2.2 Pohled na problematiku sebepoškozování – pečující

Výsledky Nielsen a Townsend (2018) potvrzují i jiné odborné studie zaměřené na pečující personál, který přichází do styku se sebepoškozujícími adolescenty.

Například Knowles et al. (2012) se ve svém výzkumu zaměřili na pracovníky komunitního systému soudnictví pro mládež, kteří pracují s mladými pachateli trestných činů. Zjistili, že pracovníci se v této oblasti spoléhají na to, že se jim adolescenti k sebepoškozování sami přiznají, a tak s nimi aktivně toto téma spíše sami nerozebírají. Zároveň z jejich pohledu adolescenti spolupráci s odborníky na duševní zdraví většinou odmítají. Ukázalo se, že problém zapojení adolescentů do služeb duševního zdraví je způsobený částečně tím, že adolescenti tyto služby stigmatizují, ale částečně i tím, že se o ně různé organizace starat nechtějí. Nejvíce se to ukazuje u adolescentů, kteří se sebepoškozují z pohledu pečujících s interpersonálními motivy, a jsou tak považováni za nepředstavující skutečné sebevražedné riziko. Ze studie vyplývá, že pracovníci je mohou vnímat jako "pozornost vyhledávající" skupinu mladých lidí, pro které je proto velmi těžké potřebnou pomoc získat. Přitom autoři studie říkají, že mladí lidé zřídka uvádějí výhradně interpersonální motivace, ba naopak, že většina z nich uvádí motivace vnitřní. Podle Knowles et al. (2012) tak hlavním problémem není to, že by pečující na sebepoškozování pohlíželi veskrze pozitivně nebo negativně, ale to, že vnímají intrapersonálně a interpersonálně motivované sebepoškozování jako odlišné. Je tak možné, že se budou "pozitivně" chovat pouze vůči těm, které vnímají jako "opravdové". (Knowles et al., 2012)

Naopak Tan et al. (2024) ve své studii vyzpovídali mladé lidi se zkušenostmi se sebepoškozováním, kteří byli někdy v péči odborníků. Kromě odmítnutí či nepochopení (50 %), které vedly k jejich frustraci a odchodu ze služeb, někteří respondenti (15 %) zažili kritické reakce a odsuzující poznámky z úst pečujících, což mnohdy mělo za následek prohloubení myšlenek na ublížení si. 50 % účastníků naopak uvedlo i pozitivní ohlasy na pečující, především že zachovali klidnou hlavu při léčbě, upřímně klientům naslouchali a efektivně intervenovali. (Tan et al., 2024)

2.3 Pohled na problematiku sebepoškozování – rodiče a blízké okolí

Tan et al. (2024) se mimo jiné zabývali i zkušenostmi mladých sebepoškozujících se lidí s reakcemi jejich rodičů či blízkých lidí. Většina z nich na skutečnost, že si jejich blízký ubližuje, reagovala silnými emocemi jako smutek, hněv, šok nebo strach. Zároveň se často tomuto problému vyhýbali, ignorovali a v horším případě ho zcela odmítli a odsoudili. Adolescenty označovali za blázny nebo sobce, což je vedlo k tomu, že se ještě více uzavřeli a s nikým o svých problémech nemluvili. Menší polovina respondentů však uvedla i pozitivní zkušenosti se svými blízkými, kteří na téma sebepoškozování reagovali soucitně a podpůrně, začali se adolescentům více věnovat, naslouchali jim a poskytli pomoc. Přestože se třeba více nezajímali o podstatu problému, adolescentům stačila jejich sociální podpora. (Tan et al., 2024)

Jiné studie se pak věnovali přímo pohledu rodičů na to, že se jejich děti sebepoškozují:

Proces přijetí sebepoškozování

Častou první reakcí rodičů na takové zjištění je podle dostupných zjištění (Oldershaw et al., 2008; Townsend et al., 2023) „počkáme a uvidíme“, kdy se rozhodnou problém sledovat pouze z dálky v naději, že se vyřeší sám. Většina rodičů tak otálí s jakýmkoliv řešením a netlačí své dítě k vyhledání pomoci. Na první pohled klidnou reakci však střídají pocity šoku, zklamání, viny, strachu a smutku (Oldershaw et al., 2008; Ferrey et al., 2016). Podle Raphael et al. (2006) je dětské sebepoškozování pro rodiče extrémně traumatizujícím zážitkem, prožívají pocity bezmoci, mají obavy z péče o dítě a z dalších možných incidentů. Townsend et al. (2023) zase zmiňují kromě šoku i pocity úzkosti, zmatení a naštvání. Ve chvíli, kdy rodiče sebepoškozování jako problém přijmou, kladou svým dětem otázky, na které však téměř nedostávají odpovědi, a tak se přijetí sebepoškozování stává postupným, dlouhotrvajícím procesem (Oldershaw et al., 2008). Někteří rodiče zároveň význam sebepoškozování u svých dětí podceňují, vnímají ho jako dočasnou fázi nebo současný trend mezi mladými (ibid.). Ve výsledku rodiče nemají pocit, že by mohli sebepoškozování někdy pochopit nebo se do něj vcítit (ibid.).

Pomoc okolí

Z několika studií vyplývá, že klíčovou roli v procesu přijetí sebepoškození rodiči hraje škola či odborníci. Například podle Oldershaw et al. (2008) často rodiče informaci, že se jejich dítě sebepoškozuje, přijmou až ve chvíli, kdy jim to oznámí někdo zvenku. Nejen přijetí skutečnosti, ale i rozhodnutí se pro aktivní řešení situace je v mnoha případech zásluha školy nebo praktických lékařů (ibid.). A i v tomto případě se rodiče rozhodnou jednat až na druhou či třetí výzvu (ibid.). Rodiče zdůrazňují, že včasné vyhledání odborné a kvalitní pomoci je pro zajištění problému klíčové (Townsend et al., 2023). Naopak špatná podpora těchto aktérů a nedostatek informací často vede rodiče ke zpomalení procesu přijetí a hledání pomoci (Oldershaw et al., 2008; Raphael et al., 2006). Někteří lékaři podle rodičů problémy dětí trivializují, a tak jim nejsou ochotni poskytnout potřebnou péči (Townsend et al., 2023). Kromě školy nebo odborníků pak rodiče hledají v první fázi informace na internetu, aby sebepoškození pochopili a věděli, jak na něj reagovat (ibid.).

Konceptualizace sebepoškození

Rodiče sebepoškození svých dětí vnímají různě a podle toho také mění své strategie při řešení problému (Ferrey et al., 2016). Například ti, kteří sebepoškození považují za úměrné životní fázi dětí, adolescenty relativně podporují. Naopak pokud k sebepoškození přistupují negativně, své dítě kontrolují a omezují ho v jeho jednání. Zatímco tedy někteří rodiče zvyšují pozornost a péči o dítě, druzí věří, že takové chování je kontraproduktivní. Vždy ale podle nich záleží na zkušenostech, které během sebepoškození jejich dítěte nasbírají. Jak se ke svému dítěti chovat většinou zjišťují metodou pokus-omyl nebo díky radám od ostatních. (Ferrey et al., 2016)

Podle Oldershaw et al. (2008) za sebepoškozením rodiče nejčastěji vidí emoční aspekty, situační aspekty jako třeba šikanu, anebo osobnostní aspekty ve smyslu nízkého sebevědomí či perfekcionismu. Ferrey et al. (2016) mimo jiné uvádí, že někteří rodiče za sebepoškozením sledují pokus o manipulaci s nimi. Sebepoškozením se děti podle rodičů snaží především vyrovnat s negativními emocemi a emocionálně se vyjádřit (Oldershaw et al., 2008).

Rady ostatním rodičům

Protože by rodiče sami uvítali některé informace ve chvíli, kdy se začali problémem sebepoškozování zabývat, uvedli pár rad, které by mohly pomoci těm, kteří se nacházejí v podobné situaci.

Nejdůležitější je podle nich přistupovat ke svým sebepoškozujícím se dětem s láskou a soucitem. Dále hovořili o tom, jak je podstatné nebrat chování adolescenta na lehkou váhu, což mimo jiné znamená dítěti naslouchat, ověřovat jeho pocity, snažit se s ním komunikovat za každou cenu a vyhledat relevantní informace a odbornou pomoc. V neposlední řadě rodiče zdůrazňovali, že je důležité brát ohled i sám na sebe, přemoci pocity viny a hanby a neztrácet naději, protože žádné období života netrvá věčně. (Townsend et al., 2023; Ferrey et al., 2016)

3 Použité rozhlasové žánry

V následující kapitole představím rozhlasové žánry, které se staly základem mé praktické části bakalářské práce. Výsledným produktem je rozhlasový podcast, který je postaven převážně na rozhlasovém rozhovoru a montáži.

Rozhlasový podcast

Podcasting je složeninou slov přehrávač od firmy Apple **iPod**, personal on demand (na vyžádání), a **broadcasting**, v překladu vysílání (Halada a Osvaldová, 2017). Motal (2012) podcasting definuje jako *zpřístupnění celých rozhlasových pořadů či jednotlivých příspěvků v on-line archívech takzvaně na vyžádání (on-demand)* (Motal, 2012, str. 98). Cambridge Dictionary (n.d.) vysvětluje význam slova podcast jako *rozhlasový program uložený v digitální podobě, který si můžete stáhnout z internetu a přehrát na počítači nebo v přehrávači MP3*. Motal (2012) spojuje začátek podcastingu s masivním rozšířením vysokokapacitního internetu a rovněž se zmenšením poslechových zařízení pro komprimované zvukové formáty. Dostupnými platformami pro poslech podcastů v Česku jsou především Youtube či aplikace Spotify, Apple podcasts nebo Google podcasts. Velkou výhodou podcastů oproti vysílání rozhlasu proto je, že si je mohou posluchači poslechnout kdykoliv chtějí a mohou si vybrat k poslechu, co chtějí. Lidé tak nejsou závislí na programu stanoveném médiu. Zároveň se během poslechu podcastů mohou k určitým pasážím vracet, zvukovou stopu zrychlovat či pozastavovat kdykoliv jen chtějí, a to bez nutnosti přístupu k internetu, pokud si zvukový soubor dříve stáhnou do svého zařízení (Motal, 2012). Všechno to jde v protikladu k zásadnímu specifiku rozhlasového vysílání, tedy k akusticko-auditivnímu principu, který říká, že *vše, co překračuje rovinu zvukovosti (sluchovosti), je prostřednictvím rozhlasu nesdělitelné* (Osvaldová, 2020, str. 69). To znamená, že tvůrce rozhlasových obsahů by měl respektovat fakt, že posluchač má na vstřebání vyřčeného k dispozici pouze sluch, a tím jsou na něj kladeny mnohem větší nároky než například při vnímání tiskového či televizního obsahu (ibid.). Přestože tento princip u podcastingu částečně neplatí, stále je potřeba, převážně u delších podcastů, posluchačům klíčové informace, jako například jména respondentů, připomínat pomocí redundance, tedy opakování.

Spinelli a Dann (2019) jako jednu ze zásadních výhod podcastů oproti

rozhlasu vnímají jejich svobodu v tom, o jakých tématech mohou pojednávat. Podle nich často obsahují materiál, který by rozhlasové vysílací stanice mnohdy těžko schválily, hovoří o jakési „podcastové intimitě“. Důležitou roli v ní hraje empatie, dále to, že konzumenti podcastů často tyto obsahy poslouchají skrze sluchátka, a tím si vytvářejí pocit soukromí, a že mezi autorem a posluchačem funguje určitá mezilidská důvěra (Spinelli a Dann, 2019). Autor zvukového obsahu totiž může pracovat s rytmem i intonací svého hlasu, a tím tak působit na to, jak posluchač řečené přijme, zda se na něj převede dramatická či citové zabarvení sděleného (Osvaldová, 2020). V praxi to znamená, že díky hlasu může interpret posluchačům mnohem snáz předat emoce a navázat s nimi hlubší vztah.

Slovo podcasting použil poprvé novinář Ben Hammersley v britském deníku The Guardian v roce 2004, kdy docházelo k velkému rozvoji amatérské rozhlasové tvorby (Halada a Osvaldová, 2017). Z tohoto fenoménu se pak odvodila i jedna z hlavních charakteristik podcastingu, tedy že vlastní rozhlasové pořady může tvořit prakticky kdokoliv (ibid.). Llinares et al. (2018) však naznačují, že podcasty nejsou jen dalším žánrem rozhlasové tvorby, jsou něčím mnohem komplexnějším. Podle nich se jedná o *soubor kulturních děl a praxe, která zahrnuje žurnalistiku, umění, komedii, drama, dokument, kritiku i vzdělávání* (Llinares et al., 2018, str. 5). Naráží tím mimo jiné na to, že podcasty potírají velmi široké spektrum témat, které mohou oslovit téměř každého od mladých po lidi seniorního věku. Podcasty tak těmto lidem mohou sloužit k sebevzdělávání, k získávání informací, ale i k zábavě, jelikož nabízí podcasty o životě Harryho Pottera, sportovní či kulinářské podcasty, ale i zpravodajská, investigativní či vzdělávací témata. Llinares et al. (2018) uvádí, že podcasting není jen individuálním koníčkem, ale vytváří celé komunity, které se pravidelně vrací ke svým oblíbeným pořadům. Příkladem takové fanouškovské základny může být podcast *Opravdové zločiny*, který se stal v letech 2021, 2022 a 2023 nejoblíbenějším českým Podcastem roku v kategorii autorský podcast (Active Radio, n.d.). Jeho autorky Barbora Krčmářová a Lucie Bechynková společně s fanoušky vytvořili komunitu tzv. Zločinožroutů, kteří mají společný merch, navzájem se na sociálních sítích dělí o své kriminální zážitky, komentují vzhled zločinců nebo si předávají tipy na zajímavé kriminální pořady.

Z výše řečeného plyne, že podcasty nemají jasně stanovenou strukturu nebo

pravidla, která by měly striktně dodržovat. Zatímco u jiných žánrů rozhlasové tvorby nalezneme specifické rysy, podle kterých je dokážeme identifikovat, podcasty jsou velmi diverzifikovaným žánrem. Od amatérských po profesionální epizody, přes různá témata, formu až po kombinaci mnoha žánrů. Má praktická část bakalářské práce – podcast – obsahuje prvky rozhovoru a montáže, které charakterizují níže.

Rozhlasový rozhovor a montáž

Montáž je podle Halady a Osvaldové (2017, str. 52) obecně *celek vzniklý sestavením něčeho z jednotlivých částí jiných celků*. V rozhlase konkrétně jde o metodu tvůrčí práce, která spočívá ve skládání částí pořadu podle režijního, kompozičního i dramaturgického záměru v jeden celek (Halada a Osvaldová, 2017). V případě mého podcastu jde o propojení namluveného slova autorkou ve studiu s rozhovory s respondenty. Jednotlivé vstupy jsou pak doplněné či propojené hudebním podkresem i jinými ruchy.

Rozhlasový rozhovor neboli interview je žurnalistická metoda, ale zároveň i specifický žánr, jejímž principem je pokládání otázek a získávání odpovědí na ně. Jde tak o dialogickou formu sdělení informace. Své místo má jak ve zpravodajství, tak v publicistice, přičemž v rozhlasovém vysílání patří mezi nejpoužívanější žánry a metody rozhlasové publicistiky (Halada a Osvaldová, 2017). Přednost rozhovoru tkví v jeho atraktivitě, dokumentární autentičnosti a přitažlivosti pro posluchače (Osvaldová et al., 2020). Tato atraktivita a přitažlivost jsou dány především tím, že respondent bývá slavnou osobností, odborníkem na nějaké téma, anebo alespoň zprostředkovává přímou zkušenost s daným tématem. Rozhovor tedy v rozhlase oživuje vysílání tím, že překonává jeho jinak jednosměrný charakter, dává prostor výrazné emocionalitě hlasového přednesu, je kontaktní a dynamický (Halada a Osvaldová, 2017).

Rozhovor jako žánr má několik forem. Mezi nimi zpravodajské, reportážní, portrétní, komentující, rozborové, ale i publicistické interview, které využívám ve své praktické části podcastu (Halada a Osvaldová, 2017). Na rozdíl od zpravodajského interview je v publicistice cílem hlouběji prozkoumat danou problematiku, analyzovat ji a zároveň k ní zaujmout subjektivní stanovisko. Před rozhovory s odborníky na téma sebepoškozování jsem si proto předem získala informace jak

o svých respondentech, tak o daném tématu. Následně jsem vytvořila otázky, jejichž tematické zaměření jsem předem zaslala respondentům, aby se mohli na rozhovor připravit, protože jsem předpokládala, že ve svých výpovědích obsáhnou i statistické informace či odborné studie. Během samotných rozhovorů jsem se však striktně nedržela předem stanovených otázek, jelikož jsem musela pohotově navazovat na odpovědi respondentů.

4 Metodologie praktické části

V této kapitole představím postup, který stál za tvorbou výsledného produktu praktické části práce, od vzniku základní ideje přes výběr konceptu a respondentů, samotného nahrání audia až po zpracování a následnou postprodukcii.

4.1 Příprava podcastu

Původní myšlenka na vznik podcastu vzešla z hodin rozhlasu ve druhém ročníku studia žurnalistiky. Během výuky jsme se spolužáky a pedagogem narazili na téma mladých lidí, kteří se sebepoškozují, a diskuze nás dovedla až k mezigeneračním neshodám v této oblasti. Protože jsem již dříve tvořila podcast s motivem mezilidského nepochopení, tentokrát jsem se na toto téma rozhodla vytvořit praktickou bakalářskou práci, opět za využití podcastu jako rozhlasového žánru. Domnívám se totiž, že toto téma drží svou sílu v emocích, které skrze pouhý text tolik nevyniknou na povrch.

Po vytvoření základní představy jsem si musela určit samotný koncept podcastu. Protože mým cílem bylo vystihnout, jak na danou problematiku nahlíží mladá generace oproti starším generacím, základem podcastu se staly rozhovory. Jelikož se jedná o odborné téma, chybět nesměli odborníci na sebepoškozování adolescentů, ideálně někdo z oboru psychiatrie, kdo by dokázal vysvětlit, co sebepoškozování je, proč se k němu adolescenti uchylují a co jim přináší. Zároveň jsem však potřebovala znát odpovědi na otázky, proč je mnohdy složité na téma sebepoškozování adolescentů najít názorovou shodu a jak by se mělo k této problematice správně přistupovat. Má představa tedy byla, že povedu rozhovor se sociologem nebo psychologem. První kontakt na doktorku Barboru Mechúrovou, která se věnuje psychiatrii, jsem dostala od studentky medicíny. Mechúrová na můj e-mail odpověděla s tím, že v rámci psychiatrie pracuje pouze s dospělými. Odkázala mě však na její dva kolegy, psychiatra Adama Mrkvičku a klinického psychologa Lukáše Mana, kteří se tématu sebepoškozování adolescentů aktivně věnují. Kontaktovala jsem je a díky kladným odpovědím na mé pozvání do podcastu jsem tak alespoň teoreticky měla pokryté obě tematické linky.

Zastoupení v podcastu museli být i respondenti z řad cílových skupin – tedy adolescentů a starších generací. Především z časového hlediska jsem však musela upustit od zastoupení starších generací, jelikož ideální představa délky podcastu byla

kolem třiceti minut. A protože se jedná o poměrně složité téma, většinu prostoru měli dostat zmínění odborníci. Zbýlý čas zůstal vyhrazen pro adolescenty, přičemž jsem navštívila jedno z pražských gymnázií. Z důvodu zachování anonymity respondentek v podcastu zde neuvádím název školy, ani jejich jména. Pro doplnění kontextu jsem rozhovor vedla rovněž se školní psycholožkou a výchovnou poradkyní na témže gymnáziu.

4.2 Představení respondentů

Všechny rozhovory jsem nahrávala během prosince a ledna na přelomu roků 2023 a 2024. Jako první jsem v prosinci vyzpovídala čtyři studentky gymnázia ve věku sedmnácti až osmnácti let. Kontakt s nimi mi zprostředkovala jedna z pedagožek gymnázia, která mi věnovala pár minut své výuky na představení mého projektu. Ve třídě se nacházelo kolem patnácti studentů a studentek, které jsem oslovila s tím, že pracuji na své bakalářské práci, do které potřebuji zapojit i výpovědi adolescentů na téma sebepoškozování. Na mou výzvu, zda mají zkušenost se sebepoškozováním, zda neznají někoho, kdo má zkušenost se sebepoškozováním, nebo na sebepoškozování mají jen silný názor, se nakonec přihlásilo několik dobrovolnic. Mužští zástupci o rozhovor neprojevíli zájem. Nakonec jsem v soukromí konferenční místnosti mluvila se čtyřmi studentkami, které se jedna po druhé uvolnily z výuky a věnovaly mi zhruba deset minut svého času. Rozhovory s nimi byly nahrávané na diktafon Zoom H1-n.

Dvě respondentky měly samy zkušenost se sebepoškozováním. Svěřily se mi, co je k sebepoškozování vedlo, co jim přinášelo a rovněž jak se jim podařilo se sebepoškozováním přestat. Třetí respondentka se k tématu sebepoškozování adolescentů stavěla podle jejích slov konzervativněji. Domnívala se, že je toto téma příliš normalizované, a tak dochází k tomu, že se sebepoškozují mnoho jedinců. Poslední z respondentek mi vyprávěla příběh její blízké kamarádky, která se v současnosti sebepoškozuje. Svěřila se mi, že jen díky jejímu příběhu pochopila, proč se mladí sebepoškozují.

V podcastu rovněž vystupuje výše zmíněná školní psycholožka, na kterou se studenti gymnázia obrací, pokud mají nějaký problém. Často se jí svěřují s duševními obtížemi, které pramení jak ze školních, tak z rodinných či jakýchkoliv jiných nepříjemností. Oslovit ji mi přišlo logické, jelikož doplňuje výpovědi jednotlivých

studentek a podává tak ucelenější informace o problematice sebepoškozování na jednom z pražských gymnázií. Na této škole působí pár let, avšak s rolí školní psycholožky má zkušenosti i z jiných škol. Krátký časový úsek je v podcastu věnován i výchovné poradkyni a zároveň učitelce tělocviku, které studenti také důvěřují a často se jí svěřují s osobními problémy. Oslovila jsem ji, protože ji studentky i školní psycholožka během rozhovorů zmiňovaly. Opět z důvodu zachování anonymity neuvádím jejich jména, ani název vzdělávací instituce, na které obě jmenované působí. Rozhovory s nimi byly nahrávané na diktafon Zoom H1-n v prostředí jejich kabinetů. V případě výchovné poradkyně, která má sdílený kabinet s dalšími pedagogy, se tak stalo, že do kabinetu občas někdo přišel, což se odráží i ve zvukové nahrávce.

Nejvíce prostoru v podcastu dostali zmínění odborníci na téma sebepoškozování. Nahrávání rozhovorů proběhlo v podcastovém studiu v Praze v prostředí Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy v Jinonicích. Prvním z nich byl rozhovor s MUDr. Adamem Mrkvičkou, který pracuje jako dětský psychiatr na dětské psychiatrické klinice 2. LF UK a FN Motol. Jelikož se jednalo o mou první zkušenost s nahráváním v tomto studiu, i přes to, že jsem si několikrát techniku vyzkoušela předem a respondentu poučila o pravidlech mluvení do mikrofону, je kvalita nahrávky o něco horší. V této oblasti shledávám dva problémy. První je ten, že jsem úroveň hlasitosti držela při nahrávání rozhovoru níže kvůli obavám, že zvuk bude "přepálený". Druhým důvodem je ten, že MUDr. Mrkvička často koukal do papírových poznámek, a tak se od mikrofónu odkláněl a měnil hlasitost svého hlasu. Druhým z odborníků na téma sebepoškozování byl klinický psycholog a psychoterapeut PhDr. Mgr. Lukáš Man, který působí v psychiatrické nemocnici Bohnice, a zároveň v prostředí soukromé psychoterapeutické kliniky Luna. Kromě odborných znalostí na téma sebepoškozování má Man také svůj vlastní podcast *Terapie letí*, kde s respondenty probírá nejrůznější témata psychiatrie. I skutečnost, že má Man zkušenosti s tvorbou vlastních mediálních výstupů, a tak je zvyklý na mluvení do mikrofónu, byla jedním z klíčových aspektů, proč jsem ho do svého podcastu pozvala.

4.3 Zpracování podcastu

Scénář podcastu vznikl v průběhu celého procesu tvorby podcastu. Původní představa byla taková, že rozhovory se studentkami budou anketní formou otevírat celý podcast. Osobní návštěva gymnázia mi však plány změnila. Poté, co jsem zjistila, že studentky mají s tématem sebepoškozování silné osobní zkušenosti, jsem se po domluvě s vedoucím práce rozhodla rozhovory do podcastu sestříhat tak, že studentky doplňují odborníky tam, kde je to vhodné. Základním cílem tak bylo propojit nahrané rozhovory do logické linky tak, aby dohromady vytvářely komplexnější představu o tom, co je to sebepoškozování, proč se mezi mladými rozrůstá a proč si jednotlivé generace na toto téma spíše nerozumí. Po důkladné analýze všech nahrávek dostal finální scénář následující podobu.

Úvodní sekundy podcastu patří dvěma studentkám třetího ročníku pražského gymnázia. Jelikož se často právě v prvních sekundách rozhodne, zda bude posluchač podcast poslouchat dál, na začátek jsem zvolila silné momenty, kde respondentky popisují zkušenosti se sebepoškozováním, ať už vlastní či zprostředkované o svých blízkých. Dramatická hudba pak dokresluje atmosféru řečeného.

Jednotlivé pasáže rozhovorů oddělují hudební prvky a má krátká ohlášení, která slouží jako přemostění mezi tématy. V tom prvním, které přichází po autentických příbězích studentek, například posluchače seznamují s tématem a strukturou podcastu. Nakonec představuji prvního z odborníků. Tím je psychiatr Adam Mrkvička, který posluchačům vysvětluje, co to sebepoškozování je, kdo jsou adolescenti, kteří se sebepoškozují, proč se tento fenomén v současnosti tolik rozšiřuje nebo proč někteří jedinci mohou sebepoškozování považovat za zábavu. K tomuto tematickému bloku v podcastu zaznívá úsek z televizní reportáže zpravodajského kanálu ČT24 o sebevražedné internetové hře Modrá velryba, který slouží jako prvek obzvlášťující jinak monotónní ráz podcastu (ČT24, 2017).

Následují rozhovory se školní psycholožkou a výchovnou poradkyní, které podávají odlišný úhel pohledu na téma sebepoškozování adolescentů. Zejména přinášejí svědectví o tom, jak rozšířený fenomén může být sebepoškozování na střední škole. Tento fenomén dávají do souvislosti především se špatnou situací v rodinách a náročným systémem vzdělávání. Jejich výpovědi považuji za důležité, protože rozhovory s odborníky mohou být značně zkreslené tím, že se z podstaty

svého povolání setkávají pouze s adolescenty, kteří mají duševní obtíže. Protože respondentky působí v prostředí běžné vzdělávací instituce, mohou přinést nezkreslené informace o tom, jak tam situace se sebepoškozováním vypadá.

V poslední fázi podcastu s klinickým psychologem Lukášem Manem rozebíráme reakce rodičů na to, že se jejich děti sebepoškozují, jak starší generace v Česku tuto problematiku vnímají, jak na ni nahlíží mladší generace nebo zda se tyto generace mohou navzájem pochopit. Po posledním vstupu jedné ze studentek s osobním příběhem následuje ukázka písně *Tělo* od zpěvačky Ewy Farne (2021). Tato skladba oslavuje lidské tělo, které je mnohdy často kritizované a posuzované optikou společenských norem, jež však neberou v potaz individuální příběhy skrývající se za tím, jak naše tělo vypadá.

Na závěr je důležité zmínit, že všechna ohlášení, kterými propojuji jednotlivé části podcastu, jsem nahrávala ve studiu najednou, ke konci celého procesu vzniku podcastu. Nejen, že po nabrání všech rozhovorů jsem měla lepší představu o tom, co chci v jednotlivých ohlášeních říci, ale současně jsem zabránila hlasovým výkyvům, které by mohly nastat v případě, kdy bych jednotlivá ohlášení nahrávala v různé dny. Pro podtržení závažnosti tématu jsem se v ohlášeních snažila o vážnější přednes, avšak jsem si vědoma toho, že ve výsledku je můj hlas pro takové téma až příliš strojový. V případě, že bych podobnou práci tvořila příště, zvolila bych volnější, vyprávějíci styl přednesu.

4.4 Postprodukce

V této fázi tvorby podcastu, která se prolínala i s tvorbou scénáře a nabíráním rozhovorů, jsem již nahrané rozhovory vložila do počítačového programu Reaper, kde jsem je nahrubo sestříhala podle důležitosti a také zajímavosti řečeného. Nejprve jsem upravovala rozhovory s odborníky, podle kterých jsem následně sestříhala i rozhovory se studentkami (viz výše v kapitole o Zpracování podcastu). Jako poslední jsem se věnovala nahrávkám se zástupkyněmi vzdělávací instituce, kde jsem ponechala pouze to, co dosud nebylo řečeno a bylo nějakým způsobem zajímavé. Následně jsem nahrávky opakovaně poslouchala a očišťovala o případná mlaskání, přeroky či jinak rušivé zvuky. Na mnoha místech jsem některé zvuky například v podobě těžkých výdechů nechala, jelikož ztělesňují emoce respondentů, a dokreslují tak atmosféru citlivého a náročného tématu.

Závěr

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo přiblížit problematiku sebepoškození adolescentů, a zároveň prozkoumat důvody, proč mohou mít starší generace problém s pochopením tohoto fenoménu. Nejprve jsem v teoretické části práce vymezila základní pojmy spojené se sebepoškozením a vytvořila přehled stavu poznání, který shrnuje, jak je obecně vnímána problematika sebepoškození adolescentů. Podle těchto zahraničních výzkumů si lidé často myslí, že se adolescenti sebepoškozují pro upoutání cizí pozornosti. Jejich problémy zlehčují a nevěnují jim dostatek pozornosti, což mnohdy vede k prohloubení problémů adolescentů či jejich odporu k řešení situace. Často tyto negativní reakce přicházejí i od samotných pečujících, kteří jsou v léčebném procesu klíčovými aktéry a podporou jak pro adolescenty, tak jejich rodiče.

Některé studie naopak přicházejí s pozitivními výsledky, kdy se pečující nebo rodiče k adolescentovi zachovali pěkně, vyslechli jeho problémy a dokázali mu pomoci. Vesměs všechny studie ale uvádí, že prvotní reakce rodičů na sebepoškození jejich dětí nejsou ideální. Rodiče často reagují velmi emotivně, zažívají silný smutek, hněv, strach, šok, bezmoc či zklamání. Takové reakce mohou vést k tomu, že se adolescent ještě více uzavře a dále se nesvěří.

Českou studii na podobné téma jsem nenašla. Částečně ji mohou nahradit výsledky mé praktické části bakalářské práce, ve které mi mimo jiné psychiatr Adam Mrkvička zodpověděl, co je to sebepoškození, co adolescentům přináší, co je k němu vede, proč se v současnosti sebepoškození rozšiřuje nebo proč ho mohou mladí vnímat jako hru. Jak studentky, které v podcastu vystupují, tak zástupkyně pražského gymnázia i psychiatr a klinický psycholog naznačují, že starší generace v Česku sebepoškození nepřijímají nijak zvlášť pozitivně. Psycholog Lukáš Man na základě svých zkušeností potvrzuje, že rodiče sebepoškozujících se adolescentů tuto skutečnost často popírají a moc jí nerozumí. Přestože je to podle něj pochopitelné, apeluje na ně, aby jejich prvotní reakce nebyly zbytečně unáhlené. Podobné zkušenosti s reakcemi rodičů má výchovná poradkyně i školní psycholožka z nejmenovaného pražského gymnázia. Rodiče podle nich na studenty kladou příliš vysoké nároky, nedbají na jejich individuální potřeby a po zjištění, že se jejich dítě sebepoškozuje, reagují nechápavě, nevěřicně a často s odporem. Ze tří příběhů studentek, které vyprávějí o sebepoškození, pak ve dvou případech rodiče adolescentkám a jejich problémům nenaslouchali a často reagovali podrážděně či

sami přispěli k prohloubení jejich problémů. Starší generace se obecně v adolescenci se sebepoškozováním spíše nesetkávaly, a pokud ano, považovaly ho podle Mana za extrém. Proto toto téma mohou bagatelizovat, méně ho chápat a vůči těmto adolescentům se mohou chovat agresivně či je považovat za slabé. Oproti tomu je mladší generace podle Mana k sebepoškozování tolerantnější a bere ho jako přirozenou součást života.

Cílem mé bakalářské práce bylo mimo jiné navrhnout možná řešení, která by vedla k prolomení mezigeneračních bariér v oblasti porozumění tématu sebepoškozování. Podle klinického psychologa Lukáše Mana není důležité, aby se jednotlivé generace navzájem přesvědčily o svých pohledech, ale aby byly otevřeny diskuzi, aby si navzájem vysvětlily své úhly pohledu a snažily se navzájem vnímat odlišné perspektivy na základě odlišných zkušeností. Prioritně musí podle něj společnost přijmout, že se sebepoškozování děje a že si ho adolescenti nevymýšlí. Důležitý pak může být vznik podobných obsahů jako je tato bakalářská práce a její praktická část, kterou když budou podle Mana lidé poslouchat a sdílet, může mít pozitivní efekt na prolomení mezigeneračních bariér.

Přestože má bakalářská práce splnila cíle, které si stanovila, nejedná se o odbornou studii, která by mohla zobecnit, jak se česká společnost, potažmo starší a mladší generace, staví k problematice sebepoškozování adolescentů. Výpovědi respondentů jsou většinou založené na subjektivních názorech, které sice pramení z vlastních zkušeností, ale nemohou mluvit za celou českou veřejnost. Tato bakalářská práce proto otevírá cestu možnému dalšímu odbornějšímu výzkumu, který by situaci zhodnotil.

Summary

The main aim of my bachelor thesis was to introduce the issue of self-harm in adolescents, and at the same time to explore the reasons why older generations may have problems understanding this phenomenon. First, in the theoretical part of the thesis I defined the basic concepts associated with self-harm and created an overview of the state of knowledge that summarizes how the issue of adolescent self-harm is generally perceived. According to this international research, people often think that adolescents self-harm to attract other people's attention. Their problems are downplayed and not given enough attention, which often leads to their problems getting worse or their resistance to dealing with the situation. Often these negative reactions come from the caregivers themselves, who are key actors in the treatment process and support both the adolescents and their parents.

Some studies, on the other hand, have come up with positive results where the caregivers or parents have been nice to the adolescents, listened to their problems and were able to help them. However, all studies report that parents' initial reactions to their children's self-harm are not ideal. Parents often react very emotionally, experiencing intense sadness, anger, fear, shock, helplessness or disappointment. Such reactions can lead to the adolescent becoming even more withdrawn and not confiding further.

I have not found a Czech study on a similar topic. It can be partially replaced by the results of the practical part of my bachelor thesis, in which, among other things, psychiatrist Adam Mrkvička answered what self-harm is, what it brings to adolescents, what leads them to it, why self-harm is spreading nowadays or why young people may perceive it as a game. Both the students featured in the podcast and a representative of a Prague grammar school, as well as a psychiatrist and a clinical psychologist, suggest that the older generations in the Czech Republic do not accept self-harm in a particularly positive way. Based on his experience, psychologist Lukáš Man confirms that parents of self-harming adolescents often deny this fact and do not understand it very well. Although he believes this is understandable, he urges them not to be too hasty in their initial reactions. The educational counsellor and a school psychologist from an unnamed Prague school have similar experiences with parental reactions. According to them, parents place too high demands on their students, do not pay attention to their individual needs and react with incomprehension, disbelief and often disgust when they discover

that their child is self-harming. In two of the three stories of female students talking about self-harm, the parents did not listen to the adolescents and their problems, and often reacted with irritation or contributed to exacerbating their problems. Older generations were generally less likely to have experienced self-harm in adolescence, and if they did, they tended to regard it as extreme, according to Man. Therefore, they may downplay the issue, understand it less, and behave aggressively towards these adolescents or consider them weak. In contrast, according to Man, the younger generation is more tolerant of self-harm and takes it as a natural part of life.

The aim of my bachelor thesis was, among other things, to propose possible solutions that would lead to breaking down intergenerational barriers in understanding the topic of self-harm. According to clinical psychologist Lukáš Man, it is not important for the different generations to convince each other of their perspectives, but to be open to discussion, to explain their points of view to each other and to try to perceive each other's different perspectives based on different experiences. The priority, however, according to Man, is for society to accept that self-harm is happening and that adolescents are not making it up. Important then, he says, is the creation of content like this undergraduate thesis and its practical part, which, if people listen and share, can have a positive effect on breaking down intergenerational barriers.

Although my bachelor's thesis has fulfilled its objectives, it is not a professional study that could generalise how Czech society, and more specifically the older and younger generations, approach the issue of adolescent self-harm. The respondents' statements are mostly based on subjective opinions, which, although they are based on their own experiences, cannot speak for the entire Czech public. This bachelor thesis therefore opens the way for possible further more professional research to assess the situation.

Zdroje

Literární

- ALDERMAN, Tracy. *The Scarred Soul: Understanding and Ending Self-Inflicted Violence*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1997. ISBN 9781572240797.
- CONTERIO, Karen, LADER, Wendy a Jennifer KINGSONBLOOM. *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program For Self-Injurers*. New York: Hyperion, 1998. ISBN 9780786885046.
- HALADA, Jan a OSVALDOVÁ, Barbora (ed.). *Slovník žurnalistiky: výklad pojmů a teorie oboru*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3752-5.
- JOHNSON, Meagan a Larry JOHNSON. *Generations, Inc.: From Boomers to Linksters—Managing the Friction Between Generations at Work*. New York: AMACOM, 2010. ISBN 9780814415733.
- KRIEGELOVÁ, Marie. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2333-4.
- LLINARES, Dario, Neil FOX a Richard BERRY, ed. *Podcasting: new aural cultures and digital media*. Cham: Palgrave Macmillan, 2018. ISBN 978-3-319-90055-1.
- MILLER, Dusty. *Women Who Hurt Themselves: A Book Of Hope And Understanding*. New York: Basic Books, 1994. ISBN 9780465045877.
- MOTAL, Jan a kol. *Nové trendy v médiích II: rozhlas a televize*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5826-2.
- OSVALDOVÁ, Barbora. *Zpravodajství v médiích*. Vydání třetí, revidované. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4612-1.
- SPINELLI, Martin a Lance DANN. *Podcasting: the audio media revolution*. London: Bloomsbury Academic, 2019. ISBN 978-15-013-2869-5.
- WALSH, W. Barent a Paul M. ROSEN. *Self-Mutilation: Theory, Research, and Treatment*. New York: Guilford Press, 1988. ISBN 978-0898627312.

Internetové

- ACTIVE RADIO. *Podcast roku*. Online. Podcastroku.cz, n.d. Dostupné z: <https://www.podcastroku.cz/>. [cit. 2024-03-02].
- CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS & ASSESSMENT. *Podcast*. Online. Cambridge Dictionary. n.d. [cit. 2024-03-02]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/podcast>
- FERREY, Anne E.; HUGHES, Nicholas D.; SIMKIN, Sue; LOCOCK, Louise; STEWART,

- Anne et al. *Changes in parenting strategies after a young person's self-harm: a qualitative study*. Online. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2016, 10(1). ISSN 1753-2000. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13034-016-0110-y>. [cit. 2024-02-20].
- KABÁTEK, Aleš, NEŠPOR, Zdeněk R. (ed.). *Generace*. [cit. 2024-02-20]. Encyklopedie, 21. 9. 2020. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Generace>. [cit. 2024-02-16].
 - KNOWLES, Sarah E; TOWNSEND, Ellen a ANDERSON, Martin P. *'In two minds' – socially motivated self-harm is perceived as less serious than internally motivated: A qualitative study of youth justice staff*. Online. Journal of Health Psychology, 2013, 18(9), 1187-1198. ISSN 1359-1053. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1359105312459874>. [cit. 2024-02-20].
 - KOCOURKOVÁ, Jana a KOUTEK, Jiří. *Sebeпоškozování v adolescenci - narůstající problém?* Online. Československá psychologie, 2008, 52(6), 609-614. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <https://kramerius.lib.cas.cz/view/uuid:edb1af4f-39c1-43ce-a094-daae72fd2872?page=uuid:1ffe8cff-cf50-4cae-932d-c5429abce077>. [cit. 2024-02-11].
 - MCCANN, Terence V; CLARK, Eileen; MCCONNACHIE, Susan a HARVEY, Isabel. *Deliberate self-harm: emergency department nurses' attitudes, triage and care intentions*. Online. Journal of Clinical Nursing, 2007, 16(9), 1704-1711. ISSN 0962-1067. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01555.x>. [cit. 2024-02-20].
 - NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ (NUDZ). *Sebeпоškozování*. Online. Sebevrazdy.cz, 2022. Dostupné z: <https://sebevrazdy.cz/sebeposkozovani/#sebeposkozovani-statistiky>. [cit. 2024-02-20].
 - NIELSEN, Emma a Ellen TOWNSEND. *Public Perceptions of Self-Harm: Perceived Motivations of (and Willingness to Help in Response to) Adolescent Self-Harm*. Online. Archives of Suicide Research, 2018, 22(3), 479-495. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1358223>. [cit. 2024-02-17].
 - OLDERSHAW, Anna; RICHARDS, Clair; SIMIC, Mima a SCHMIDT, Ulrike. *Parents' perspectives on adolescent self-harm: Qualitative study*. Online. British Journal of Psychiatry, 2008, 193(2), 140-144. ISSN 0007-1250. Dostupné z: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.045930>. [cit. 2024-02-20].
 - PATCHIN, Justin W. a HINDUJA, Sameer. *Digital Self-Harm Among Adolescents*. Online. Journal of Adolescent Health, 2017, 61(6), 761-766. ISSN 1054139X. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012>. [cit. 2024-02-11].
 - PELIKÁN, Aleš. *Myšlenky na sebevraždu, deprese, sebeпоškozování. Výzkum zmapoval problémy žáků na Ústecku*. Online. Novinky.cz, 2023. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-myslenky-na-sebevrazdu-deprese-sebeposkozovani-vyzkum-zmapoval-problemy-zaku-na-ustecku-40453296>. [cit. 2024-04-10].
 - RAPHAEL, H.; CLARKE, G. a KUMAR, S. *Exploring parents' responses to their child's*


- deliberate self-harm*. Online. Health Education, 2006, 106(1), 9-20. ISSN 0965-4283. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/09654280610637166>. [cit. 2024-02-20].
- SAK, Petr. *Generace mládeže v globalizaci a v kyberprostoru*. Online. Sociológia a spoločnosť, 2018, 3(2), 16-36. Dostupné z: https://web.archive.org/web/20201106132523id_/http://www.sociology-society.ff.ukf.sk/archiv-cisel/c6/c6-petr-sak.pdf. [cit. 2024-02-16].
 - TAN, Rachel Hsiao Shen, Shazana SHAHWAN, Yunjue ZHANG, Rajeswari SAMBASIVAM, Say How ONG a Mythily SUBRAMANIAM. *How do professionals and non-professionals respond to non-suicidal self-injury? Lived experiences of psychiatric outpatients in Singapore*. Online. BMC Psychol, 2024, 12(14). Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01512-9>. [cit. 2024-02-20].
 - TOWNSEND, Michelle L.; MATTHEWS, Emily L.; MILLER, Caitlin E. a GRENYER, Brin FS. *Adolescent self-harm: Parents' experiences of supporting their child and help-seeking*. Online. Journal of Child Health Care, 2023, 27(4), 516-530. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1367493521106233>. [cit. 2024-02-20].

Použité audio (pořadí dle nahrávky)

- **Hudební podkres v průběhu celého podcastu:** VOGEL, Niklaus. *Consistent steps*. Online. premiumbeat.com, n.d. Dostupné z: <https://www.premiumbeat.com/cs/royalty-free-tracks/consistent-steps>. [cit. 2024-03-02].
- **Reportáž:** ČT24. *Modrá velryba je zde, ale sebevraždu zatím nezpůsobila, věří policie*. Online. Ct24.ceskatelevize.cz, 2017. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/modra-velryba-je-zde-ale-sebevrazdu-zatim-nezpusobila-veri-policie-97083>. [cit. 2024-01-29].
- **Píseň zpěvačky Ewy Farne:** FARNA, Ewa. *Tělo*, (album *Umami*). EwoluZone s.r.o, 2021.

Teze bakalářské práce

SCHVÁLENO

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze PRAKTICKÉ BAKALÁŘSKÉ diplomové práce	
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:	
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Anna Pálová	Razítko podatelny: 
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2021/2022	
Fakultní e-mail diplomantky/diplomanta: 71602147@fsv.cuni.cz	
Studijní program/specializace: Komunikační studia/žurnalistika	
Název praktické a teoretické části bakalářské práce v češtině: Sebepoškození adolescentů a jeho (ne)pochopení ze strany starších generací (rozhlasový podcast)	
Název praktické a teoretické části bakalářské práce v angličtině: Adolescent self-harm and its (mis)understanding by older generations (podcast)	
Předpokládaný termín dokončení LS 2023/2024	
Základní charakteristika tématu a předpokládaný cíl práce (max. 1000 znaků): Tato praktická bakalářská práce má představit téma sebepoškození adolescentů v kontextu jeho vnímání starší generací. Hlavním cílem práce je pomocí rozhlasového podcastu přiblížit problematiku sebepoškození u adolescentů a zároveň prozkoumat důvody, proč mohou mít starší generace problém s pochopením tohoto fenoménu. Zároveň se podcast pokusí o navržení možných řešení, která by vedla k prolomení mezigeneračních bariér v této oblasti.	
Předpokládaná struktura teoretické práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu): <ol style="list-style-type: none"> 1. Úvod – představení a cíle práce, motivace autorky 2. Teoretická část <ol style="list-style-type: none"> a. Sebepoškození adolescentů – vhléd do problematiky na základě rešerše z odborné literatury b. Rozhlasový podcast, rozhovor – vytvoření základního teoretického rámce, definice a přiblížení použitých pracovních postupů a žánrů c. Představení respondentů pro rozhovory 3. Praktická část (v rámci teoretické, psané části) – popis příprav, realizace a následné postprodukce rozhlasového podcastu (+ samotný rozhlasový podcast) 4. Závěr – Shrnutí a kritické zhodnocení práce 5. Seznam literatury a dalších zdrojů 6. Přílohy – transkripce audiozáznamu 	
Druh praktické práce/předpokládaná podoba: Audiozáznam – rozhlasový podcast	
Vymezení zpracovávaného materiálu: Teoretická část – vycházet budu z odborné literatury Praktická část – podcast bude složen z nabitých audio nahrávek (rozhovory, autentické nahrávky/ruchy, jiné audio stopy)	
Postup (metodologie v teoretické části a technika v praktické části práce) při zpracování materiálu:	

Teoretická část – Po hloubkové rešerši, při které najdu a zároveň protřídím příslušnou odbornou literaturu a jiné relevantní internetové zdroje, uvedu mnou zkoumanou problematiku do kontextu.

Praktická část – Psaní scénáře, nalezení respondentů a následné nahrání rozhovorů s nimi, nahrávání ruchů, namlouvání vlastního připraveného textu, postprodukční práce (autocenzura, úprava audia, vznik komplexní zvukové stopy)

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a způsobu jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2–5 řádků):

OSVALDOVÁ, Barbora, ed. A kol. Zpravodajství v médiích. Vydání třetí, revidované. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4612-1.

Publikace se věnuje fenoménu zpravodajství a jeho fázím od psané přes agenturní, audiovizuální až po nová média, tedy online zpravodajství. Kolektiv odborníků kromě teorie uvádí i příklady z novinářské praxe.

MOTAL, Jan a kol. Nové trendy v médiích II: rozhlas a televize. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5826-2. Dostupné také z: https://medzur.fss.muni.cz/media/6638/nove-trendy-v-mediich-ii_jan-motal.pdf

Publikace pojednává o proměnách žurnalistiky a blíže se pak věnuje nastupujícím trendům v televizní a rozhlasové tvorbě. Obsah knihy opět zahrnuje jak praktickou (například v podobě případových studií), tak i teoretickou stránku probíraných témat. Kolektiv autorů se věnuje například novým formátům televizní tvorby, novým trendům ve tvorbě autorů rozhlasových dokumentů a feature či rozhlasové dramaturgii a žurnalistice.

LLINARES, Dario, Neil FOX a Richard BERRY, ed. Podcasting: new aural cultures and digital media. Cham: Palgrave Macmillan, 2018. ISBN 978-3-319-90055-1.

Jedná se o první publikaci, která se zabývá podcastingem z různých oborových přístupů. Opět kombinuje teoretické (témata a analýzy) a praktické pohledy (konkrétní podcasty) na daná témata.

PATCHIN, Justin W. a Sameer HINDUJA. Digital Self-Harm Among Adolescents. Journal of Adolescent Health [online]. 2017, 61(6), 761-766 [cit. 2023-09-06]. ISSN 1054139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2017.06.012

Autoři článku se věnují digitálnímu sebepoškození, kdy naznačují, že by se výzkum této oblasti měl začít věnovat více. Ukazuje se, že mladí, kteří mají deprese nebo se fyzicky sebepoškozuji či jsou jinak šikanováni ostatními mají velké sklony i k digitálnímu sebepoškození, které má podobu zveřejňování ošklivých zpráv o sobě samých. Motivace k tomuto chování jsou v této studii velmi obsáhlé, a proto autoři vyzývají k jejich bližšímu zkoumání.

KOCOURKOVÁ, Jana a Jiří KOUTEK. Sebeškození v adolescenci – narůstající problém? Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi, 2008, roč. LII, č. 6, s. 609-614.

Autoři v odborném článku představují sebeškození jako čím dál tím více přítomný fenomén u adolescentů. Definují základní charakteristiky sebeškození, zasazují ho do kontextu a zároveň přichází s možnými léčebnými přístupy. Celý článek je pak doplněn o kazuistiku.

KRIEGELOVÁ, Marie. Záměrné sebeškození v dětství a adolescenci. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.

Tato monografie se věnuje záměrnému sebeškození u mladistvých a chápe ho jako důkaz psychické nepohody, který vyžaduje pozornost jak odborníků, tak širší veřejnosti. Autorka knihy si je vědoma, že se média o tuto problematiku začínají zajímat, avšak informovanost společnosti je podle ní stále velmi nízká. Proto se v knize snaží zprostředkovat ucelené informace o tématu, jak z českého, tak zahraničního pohledu.

Diplomové práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let):	
KARBAN, Filip. <i>Intimita, sex a vztahy - oblíbené téma podcastů (rozhlasový podcast)</i> . Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Katedra žurnalistiky. Vedoucí práce Lovaš, Karol.	
RIEDLOVÁ, Lucie. <i>Pohřebák - rozhlasový podcast o nevšedním povolání</i> . Praha, 2022. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Katedra žurnalistiky. Vedoucí práce Lovaš, Karol.	
ŽOHOVÁ, Magdalena. <i>Topolčianky - letní sídlo československých prezidentů (rozhlasový podcast)</i> . Praha, 2023. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Katedra žurnalistiky. Vedoucí práce Lovaš, Karol.	
FANTOVÁ, Lucie. <i>Sebepoškozování u dospívajících s traumatickým zážitkem</i> . Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Šporclová, Veronika.	
KADYROVA, Renata. <i>Záměrné sebepoškozování v adolescenci retrospektivním pohledem</i> . Praha, 2023. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Presslerová, Pavla.	
HANZALOVÁ, Veronika. <i>Sebepoškozování a vybrané účinné strategie jeho zvládnutí u adolescentů</i> . Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Vedoucí práce Míková, Gabriela.	
Datum / Podpis studenta/ky	11.9.2023

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:	
Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:	
Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:	
Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.	
Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.	
Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga	Datum / Podpis pedagožky/pedagoga

TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO VE VYHLÁŠCE ŘEDITELÉ INSTITUTU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNY FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO VÝTISKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO PROGRAMU.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Scénář praktické části

Sebepoškozování adolescentů a jeho (ne)pochopení ze strany starších generací (rozhlasový podcast)

Studentka č. 1: Vlastně první, kdy jsem zjistila, že se jako sebepoškozuje, bylo, když u mě spala, a všimla jsem si, že má úplně jako pořezané nohy, jako stehna zevnitř a úplně jsem se lekla, protože fakt jsem jako nic takového nezažila do té doby. Takže jsem ne, že nevěřila, že je to reálný, ale přišlo mi to takový... já jsem to upřímně celkem i odsuzovala, že je to jako pro slabý lidi a úplně jsem jako nevěřila v to, že to jako těm lidem pomáhá, ale tohento mě jako fakt zasáhlo.

Studentka č. 2: No, tak prostě jsem se celkově cítila jako ztraceně a zbytečně. Vlastně na základce mě hodně jako... ze mě dělali takovou jako zrůdu nebo prostě jako něco, co není člověk. Takže tím pádem jsem se začala sebepoškozovat, abych se nějak jako cítila lidsky. Často jsem brečela o hodinách, často jsem jako odcházela ze školy, že už jsem to tam nezvládala, taky viděli jizvy. Potom vlastně ono to vyvrcholilo jednou, když jsem jela k tátovi, tak on nějak říkal, že by nás nevyzvednul, tak my jsme zavolali mamce, ale ta tam měla přítele, a ona říká, ať domů nechodíme, tak tím pádem jsme v tu dobu nevěděli, kam jít, tak jsem se předávkovala. No a pak jsem šla do nemocnice a pak jsem šla do Motola na psychiatrii, kde jsem zůstala čtyřicet čtyři dní.

hudba

Moderátorka: Dva různé příběhy, které mají jedno společné – sebepoškozování adolescentů. To, spolu se sebevražedným chováním, v posledních letech výrazně narůstá a duševní zdraví adolescentů je tak aktuálně největším tématem dětské psychiatrie v Česku. Sebepoškozovat se může vaše nejbližší kamarádka, student, dcera i vnuk a vy o tom nemusíte vůbec vědět. Přitom mnohdy stačí pár slov, která adolescenta dělí od toho, aby si ublížil. Mým cílem není se tématu sebepoškozování adolescentů věnovat komplexně, spíše se zaměřím na mezigenerační rozdíly, které často formují to, jak o sebepoškozování smýšlíme. Nezřídka od starších lidí slýchávám, že nerozumí tomu, proč se mladí sebepoškozují. Když oni vyrůstali, nic takového neexistovalo. Jsou líní a mají málo práce, argumentují. Mladí se rádi ohradí a říkají, že jejich doba je těžká, že je toho na ně zkrátka moc. Co tím mají konkrétně na mysli?

zvuky studentů ve škole

Moderátorka: Abych se to dozvěděla, vydala jsem se do jednoho z pražských gymnázií. Chvilku času mi věnovala jedna z pedagožek ve své hodině angličtiny.

Nahrávka moderátorky ze školy: Vás bych chtěla požádat o pár minut rozhovoru, jestli na to někdo máte názor nějaký silnej a chtěli byste se o tom se mnou pobavit nebo třeba sami jste si něčím takovým prošli nebo víte o někom ve vašem věku, kdo si tím prochází.

Moderátorka: Samotnou mě překvapilo, kolik studentek se po mé výzvě přihlásilo. Nakonec jsem měla možnost v soukromí mluvit se čtyřmi dívkami mezi sedmnácti až osmnácti lety, které se jedna po druhé na pár minut uvolnily z hodiny a souhlasily s poskytnutím rozhovoru za podmínky anonymity. Z těchto důvodů proto neuvádím jejich jména ani název školy. Tyto čtyři studentky vás provedou poslechem celého podcastu a doplní odborníky o autentické příběhy. Dvě z nich si sebepoškozování samy prošly, třetí vypráví příběh své blízké kamarádky, která se sebe poškozuje, a v jednom případě uslyšíte i výpověď studentky, která se domnívá, že sebepoškozování je v dnešní době příliš normalizované. Podcastem vás provede Anna Pálová.

Hudba

Moderátorka: Protože já nejsem žádný odborník na sebepoškození, musím nejdříve pochopit, co k němu náctileté vede a proč se v současnosti tento fenomén tolik rozrůstá. Na to jsem se zeptala dětského psychiatra Adama Mrkvičky, který působí na Dětské psychiatrické klinice 2. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol.

Zvonek

Moderátorka: Adame, podle aktuálních statistik se sebepoškozuje sedmáct procent adolescentů, zhruba od jedenácti do jednadvaceti let. Co takové číslo o náctiletých vypovídá?

Doktor Adam Mrkvička: Vypovídá to asi něco o tom, jak je teď na tom skupina náctiletých se svým duševním zdravím. Asi bych trochu zúžil ty čísla na to, že typický pacient, který vyhledá pedopsychiatrickou péči, je dívka od třinácti do sedmnácti let s různou mírou vyjádřené nějaké jako psychopatologie, ať už jsou to jako úzkostně depresivní symptomatika, poruchy příjmu potravy, výskyt sebevražedných myšlenek nebo například genderová dysforie. V tomto věku celkově je převaha dívek nad chlapci velmi výrazná v tom, jestli mají duševní obtíže nebo ne, které jako vedou až k tomu, že vyhledají lékaře. Je to asi jednak tím, že pokud chlapci nějaký problémy s duševním zdravím mají, tak v tom vývoji většinou se to projevuje spíše jako poruchy chování, spíš ty psychické problémy jakoby externalizují, vyjadřují je ven, zato dívky s tím spíš zůstávají, obrací to proti sobě. A druhá věc je, že hormonálně dochází k vývoji dívek mnohem dříve než u chlapců, takže i u těch dívek vede k rozvoji těch obtíží dříve.

Moderátorka: Jde nějak říci, co to sebepoškození je?

Doktor Adam Mrkvička: Snažíme se o to už docela dlouho. Obecně by se asi nějak dalo říct, že za sebepoškození považujeme jakékoli jednání, které narušuje nějak tělesnou integritu jedince a které si způsobuje sám ze své volby a má nějaké prvky agrese. V širším slova smyslu ale do definice sebepoškození patří kromě toho, co si pod tím asi člověk představí, což by byly asi, já nevím, řezné rány, škrábání, popáleniny a podobně, i různé jiné činnosti, které vedou k poškození té tělesné integrity, a to může být omezování příjmu potravy, které vede k podvýživě, k pocitům hladu, užívání návykových nebo psychoaktivních látek nebo například i rizikové sexuální chování, při kterém může docházet třeba k přenosu sexuálně přenosných nemocí, i to se dá vlastně považovat za sebepoškození. Na té druhé straně spektra jako hodně závažných sebepoškození je například předávkování léčiv, které není v toxické dávce. A v poslední době se tohle objevuje docela často, kdy v podstatě to předávkování nemá za cíl sebevraždu jako takovou, ale ten cíl toho jednání je si nějak ublížit nebo vypnout svoje pocity a podobně.

Pak mi zavolala z Karláku z nemocnice, tak jestli můžu za ní zajít a zjistila jsem, že se snažila předávkovat svými antidepresivy. To samozřejmě nejde, jenom ty vedlejší efekty se způsobily, takže se jí začly rozpadat všechny svaly. A odtamtud jí samozřejmě poslali na dětskou do Bohnic, ale pustili jí asi po pěti měsících. Ale nevím, jestli bylo dobře, že jí pustili, ona jako jim řekla, že jí je líp a všechno, jako v podstatě jim to tam namluvila. Ale teď právě asi dva měsíce zpátky se pokusila uškrtit doma.

Moderátorka: To, co vlastně ty popisuješ, tak je pro mnoho lidí naprosto nepředstavitelný fenomén. Tak proč mnoho lidí, proč mnoho mladých lidí sahá v těchto chvílích právě po tom sebepoškození?

Doktor Adam Mrkvička: Nejčastěji se uvádí důvody jako, že to je mechanismus zvládnání zátěže, potom ale existuje taky sebepoškození, které je motivováno nějakým trestem sama sebe, může to být trest za nějaké chování, jednání nebo i myšlenky. Pak jako psychiatr nebo psycholog to často nazve úlevovým sebepoškozením, kdy nějaká psychická bolest nebo diskomfort tou fyzickou bolestí, která je jakoby velmi výrazný vjem, tak je tím zaháněna, dochází k úlevě té bolesti jako takový.

Studentka č. 3: Ze základní školy na gymnázium byl takovej úplně jinej skok, obzvlášť po covidu, kdy jsem vlastně dva roky vůbec doma nic nedělala téměř. A začlo to být hodně stresující s tím, že najednou toho učení bylo hodně, já jsem to nějak jako nezvládala. Vždycky, když už byla hodně stresující jako situace s tím, že doma ještě několikrát tlačili na lepší známky, tak jsem se třeba sebezpoškodila. A takhle to trvalo teda už jako delší dobu s tím, že jsem začla do toho mít úzkosti, stres, panický záchvaty. Vždycky byl potom moment, kdy jsem si řekla, že už to nechci dělat, neměla jsem se ráda potom, co jsem si něco provedla, ale vlastně vždycky to bylo pro mě takovej ten moment, kdy jsem se vrátila zpátky do té reality a že jsem mohla začít jako, že vždycky jsem byla tak úplně vystresovaná a když jsem si něco udělala, tak mám pocit, že se mi ulevilo a najednou ten stres a všechno opadlo.

Doktor Adam Mrkvička: Obecně teda se dá říci, jak už jsem zmínil, že se sebezpoškození počítá v tomhle věku často jako jeden z copingových mechanismů. Copingové mechanismy jsou něco, čím se prostě člověk snaží nějak vypořádat s nějakou zátěží, právě s tlakem a pokud dojde vlastně k rozvoji obtíží třeba v dospělém věku, je to poprvé, co člověk má obtíže až v dospělosti, tak už většinou těch copingových mechanismů má za tu dobu vytvořeno několik. Jeho osobnost prošla už nějakým vývojem, zažil si nějaký, ať už těžší nebo lehčí traumata, se kterými se musel nějak jako srovnat a vypořádat a má vlastně jako něco v zásobě, z čeho může čerpat. U těch adolescentů to často je tak, že těch mechanismů, jak se vypořádat se svojí zátěží, nemají tolik, a vzhledem k tomu, že občas se dostávají do situací, které z jejich pohledu jsou úplně neřešitelné, tak jako když jim dojdou ostatní mechanismy, jak se s tím vypořádat, tak může často dojít k tomu, že se rozvine to sebezpoškození. Když se jako na to člověk podívá nějak opravdu objektivně, tak adolescence je prostě obdobím života, kdy dochází k tolika různým změnám, ať už je to prostě opravdu jako biologickým, třeba hormonálním změnám, anebo prostě hledání nové role, rozhodování se co a jak dál, teď třeba asi jako v posledních letech můžeme do toho přidat přijímací zkoušky na střední školy, kde není dostatek míst a tak. Tohle jsou všechno nějaké stresory, které na ty adolescenty působí a často můžou překročit jejich kapacitu pro to, jak je zvládat.

Moderátorka: Co se vlastně takovému mladému člověku honí hlavou nebo co cítí, když si ubližuje?

Doktor Adam Mrkvička: To je taková hodně složitá otázka. Úplně nejvíc upřímná odpověď by na to byla, že to nevíme a že bychom se museli zeptat toho individuálního člověka. Obecně ale se dá nějak říci, že záleží hodně na té motivaci, která ho vede k tomu jednání. Pokud ten zmiňovaný důvod je, že má nějakou psychickou bolest nebo tlak, který tím se snaží snížit nebo tomu ulevit, tak v tu chvíli může opravdu docházet k tomu, že cítí úlevu. Že při tom sebezpoškození dochází k tomu, že ta bolest, která je tím způsobená, tak vytlačí jakýkoliv jiný vjem z toho prožívání a vnímání, a zadruhé při sebezpoškození nebo při porušení tkáně jako takové dochází k uvolňování různých jako působků, jako jsou endorfiny a podobně. Takže i to to nějak může jako neurobiologicky ovlivňovat. Zároveň ale dochází často k tomu, že čím déle to člověk dělá, tím méně to funguje, vytváří si na to takzvanou toleranci, takže k dosažení stejného účinku té úlevy pak potřebuje vlastně to sebezpoškození buď dělat častěji, anebo víc třeba do hloubky ty rány dělat a podobně.

Moderátorka: Dají se přirovnat tyto pocity k něčemu, co zažíváme my jako lidé, kteří se nesebezpoškozují?

Doktor Adam Mrkvička: To mi přijde dost vtipně položená ta otázka, protože já asi jako nevnímám, že by byl nějaký rozdíl mezi lidmi, co se sebezpoškozují a co se nesebezpoškozují, a i když asi jako by se v tomhle bodě se mnou někteří lidé hádali i z odborných kruhů, tak si myslím, že vlastně jako to, že někdo dojde k tomu, že se nějakým způsobem sebezpoškozuje, to se může stát vlastně každému. Pokud bychom mohli říct nějaké jako rizikové faktory, třeba proto, že se opravdu rozvine sebezpoškození do velkého problému, tak ty existují. Jsou nějaké jako biologické, nějaké environmentální. Do těch biologických asi patří nějak tak jako, pokud člověk třeba žije v rodině, kde je velký výskyt psychiatrických problémů, jako třeba bipolární, afektivní porucha, schizofrenie, poruchy osobnosti, tam samozřejmě může docházet k tomu, že pokud jeho emotivita je něco, co má

tendenci k větším výkyvům, tak to potom vede k tomu, že to sebepoškození je mnohem pravděpodobnější, kdy v podstatě nemusí jít o to, že by ten člověk zažíval, nevím, depresi jako takovou, ale ta jeho nálada prostě má tendenci k tomu se dost často a dost rychle měnit. No a ty faktory toho prostředí, v tomhle věku typicky to bývá šikana, špatně řešitelná nějaká rodinná situace, rodinné konflikty a podobně.

Studentka č. 1: Ona má teda zajímavou jako rodinnou strukturu v tom smyslu, že oba její rodiče mají jako třetí manžele teď kon. Ten její táta je fakt zvláštní člověk upřímně, to je takovej guru člověk, kterej, nevím, je na ní zlej, říkal, že je tlustá a tak, i když jsem tam byla já, třeba porovnával mě s ní, což mi přišlo fakt zlý. Potom, jakmile šla na střední, tak tam si nenašla jako úplně kamarády, si tam nesesla s lidma.

Studentka č. 2: Já mám prostě komplikovaný vztahy jak s matkou, tak s otcem, že prostě otec alkoholik a docela cholerik a matka, ta spíš jako se naučila od mládí potlačovat emoce, ale potom taky vlastně šla k násilí jako otec. Takže jsem to měla složitý, že jsem vlastně nemohla... oni jsou rozvedení, že jako jsem nemohla ani k otci jít, protože tam to bylo ještě víc nebezpečný, a k matce, tak tam jsem se necítila bezpečně. Plus šikana na základce taky.

Moderátorka: Já často slyším, že je sebepoškození novodobý fenomén, který dříve neexistoval. Je to pravda?

Doktor Adam Mrkvička: Neřekl bych rozhodně to, že je to nějak fenomén, který by neexistoval a který se nějak najednou objevil z ničeho nic. Zmínky o tom, jako že sebepoškození se nějak vyskytuje, se objevují už ve starších učebnicích a samotný jako ten termín sebepoškození vznikl někdy na přelomu dvacátého století. Pokud ale je ta otázka směřovaná spíš na fenomén sebepoškození jako výrazného nárůstu sebepoškození, tak tam bych s tím souhlasil. Tahle doba asi by tomuhle popisu dobře odpovídala. Dříve se opravdu jednalo o něco, co bylo poměrně vzácné. Třeba u nás na klinice máme bývalého pana primáře, který už teď je v důchodovém věku a stále pracuje a on vždycky říká, že za jeho mladých let na tom oddělení, kde máme 51 lůžek, tak když tam bylo 3 nebo 4 pacienti se sebepoškozením, tak to bylo hodně. Aktuálně je to tak, že spíš je časté, že skoro nenajdeme pacienta, který by na tom našem lůžkovém oddělení neměl s tím nějakou zkušenost. V absolutních číslech to vychází tak, že ze všech hospitalizovaných dětí v roce 2020 se sebepoškozením mělo obtíže 142 pacientů, v dalším roce 21 to bylo 299 pacientů a v dalším roce to bylo 354 pacientů. V kontextu toho, že jako počty hospitalizovaných pacientů za rok se mění opravdu jenom o nějaké pět až desítky dětí, tak je ten nárůst opravdu obrovský, je to přes sto procent.

Moderátorka: Čím to tedy je, že se sebepoškození v současnosti tolik rozrůstá?

Doktor Adam Mrkvička: Na to se aktuálně snažíme přijít. Potom, co byl covid-19, ta pandemie, tak ten nárůst je celosvětově opravdu výrazný, což je hodně na vrub ale toho, že tam došlo k výrazné sociální izolaci těch dětí a dospívajících, s čímž bylo pak spojeno to, že na to právě působil ten fenomén sociálních sítí a zvýšené trávení času na nich, kde se často tematika sebepoškození vyskytuje, především na Instagramu a Tiktoku. Zároveň se ale udává, že jako celkové duševní zdraví mladistvých je zhoršeno v posledních letech i z nějakých jako mnohem obecnějších fenoménů, jako jsou třeba klimatická krize, válečné konflikty posledních let a celková jako taková nejistota, která je s tím spojená. Dejme tomu bydlení je teď úplně ne dobře dostupné.

Moderátorka: Ty jsi zmínil Instagram, Tiktok, tak jakým způsobem tyhle sociální sítě mají vliv na to, že se mladí sebepoškozuji?

Doktor Adam Mrkvička: Není to ještě úplně tak, že bychom dokázali říct, sociální sítě jsou dobrý nebo špatný. Existují vlastně studie, které zmiňují oba tyto fenomény v nějaké míře. Spíše asi jde o to, jakým způsobem ty sociální sítě jsou užívané. Už v roce 2018 vyšla studie na 589 adolescentech, kteří byli hospitalizováni na psychiatrii. Mezi nimi 43 procent jedinců použilo nějaké online

prostředky, což většinou byly sociální sítě v souvislosti s tím, že si prohlíželi, sdíleli materiály nebo komunikovali o sebepoškození. Kromě toho ale negativního vlivu v těchto studiích existují i ty právě studie, které jako mluví o určitém přínosu. Například o tom, jak kontakty na sociálních sítích mohou představovat určitý sociální kapitál a že sociální sítě zvyšují dostupnost informací a kontaktů, mohou usnadňovat sebe prezentaci a sdílení. Pak tam zase byly jiné studie, které prostě dokazují ty negativní vlivy. To jsou třeba to, že nahrazení osobního kontaktu komunikací na sociálních sítích snižuje kvalitu a hloubku mezilidských vztahů a že sociální sítě mohou být prostorem k sociálnímu srovnávání. Takže člověk vlastně jako spíš se tam srovnává s něčím, co nemá.

Studentka č. 2: Ty jako základní potřeby máme jako z velké části už naplněny jako celkově, jako kolektiv, a tím pádem vlastně hodně, hodně můžeme přemýšlet i nad sebou. Plus samozřejmě ta internetová doba, že vlastně kdokoliv na tebe může projevit jakýkoliv názor. Zase hodně lidí říká jako "tak vypni telefon" nebo tohle, ale furt víš, že ty lidi o tobě píšou špatné věci, tak to i kdyby ses na to nekoukal, tak prostě víš, že se to děje. Že to je taková jako napůl bezmoc, ale že prostě fakt, když máš čas, tak nemusí se ti nic špatného takhle jako, vyloženě špatného stát, ale prostě stačí přemýšlet nad sebou a už začínáš mít takovej ten pocit nejistoty a vlastně jestli něco neděláš špatně, co si o tobě lidi ostatní myslí samozřejmě. Tvoje myšlenky jsou vlastně taky nepřítel svým způsobem.

Moderátorka: Stále se bavíme s Adamem Mrkvičkou, působícím na Dětské psychiatrii ve Fakultní nemocnici Motol, a já bych teď ráda navázala krátkou televizní reportáží z roku 2017.

Televizní reportáž (ČT24, 2017): Zpráva o smrtící internetové hře se šíří celou Evropou. Modrá velryba, která údajně nabádá k sebepoškození prý přišla z Ruska. Tamní statistiky uvádějí, že v minulých dvou letech spáchalo sebevraždu víc než 130 dětí. Policie potvrdila, že nebezpečná hra se vyskytuje taky na sociálních sítích dostupných české mládeži. Připomínám, že policie označila hru za vážnou hrozbu, eviduje taky několik případů, kdy se uživatelé sociálních sítí sami pořezali.

Moderátorka: Adame, jak je možné, že mladí mohou brát sebepoškození jako hru, jako zábavu?

Doktor Adam Mrkvička: Bavíme se nějak o věku, ve kterém často není úplně příliš rozvinuté kritické myšlení a zároveň jsou tam mnohem silnější tendence k fenoménům sociální nápodoby, následování trendů obecně. Můžeme třeba ještě z více recentní doby uvést příklad, kdy v Británii došlo k mozkové smrti dítěte potom, co na TikToku sledovalo výzvu vlastně s dušením se. A může to být vlastně na té sociální síti nebo v nějaké hře nebo i v nějaké opravdu jako kamarádké diskuzi, což občas opravdu uvádí reální pacienti, že tak se k tomu dostali, že jim to někdo doporučil, bráno jako řešení toho problému nebo nějaká zábava a může to někoho nalákat, aby to vyzkoušel. Jsou lidé, kteří k tomu mají větší předpoklady, když je tam nějaká zvýšená impulzivita, ale nemyslím si, že by bylo na místě říct, že se to nějak víc dotýká třeba inteligence, i velmi inteligentní lidé jako mají sklony k sebepoškození a nějaké racionální důvody, jako něco, co by je od toho odlákalo, je úplně neodlákají.

Moderátorka: Předtím jsme se bavili o tom, co náctiletí cítí ve chvíli, kdy si záměrně ubližují, a mě by zajímalo, jestli cítí to samé, když hrají třeba právě Modrou velrybu.

Doktor Adam Mrkvička: To bychom se museli zeptat někoho, kdo hrál Modrou velrybu, ale pokud člověk ty problémy nějak nemá, anebo není to ten hlavní motivátor, co ho vede k tomu to vyzkoušet, a je to pro něj jenom nějaká výzva, dejme tomu, tak pochybuju, že by měl pocity úlevy. Často je to i tak, že když za mnou přijde v dnešní době dítě, které se sebepoškozením má nějakou zkušenost, došlo k tomu a tak, tak jednou z odpovědí, proč k tomu vlastně došlo, tak je "nudil jsem se". Takže si myslím, že i ten fenomén vlastně, ta doba, je teď v takové míře třeba té sociální izolace a toho, že vlastně jako ty děti často tráví hodně času na těch sociálních sítích, nemají tolik sociálního kontaktu, tak opravdu jako dochází k tomu, že nemají úplně jak vyplnit ten volný čas, a i to sebepoškození

může být něco, čím ho prostě jako vyplní. A to asi potom můžou cítit jako to, že to je aspoň nějaká změna.

Moderátorka: A kde je podle tebe ta hranice mezi sebepoškozováním jako trendem nebo chtíčem být cool a na druhou stranu sebepoškozováním jako voláním o pomoc?

Doktor Adam Mrkvička: Není vlastně možné říct někde nějakou hranici nebo umělou hranici vystavit. Vždy záleží na tom, jako co k tomu vlastně vede, jak ten jednotlivec žije, jak funguje ta rodina a podobně. Ale nejedná se o onemocnění jako takové, neexistuje vlastně jako ani psychologická ani psychiatrická diagnóza, která by byla nazvána sebepoškozování. Z mého pohledu by bylo prostě na místě v takovém případě vyhledat odbornou pomoc tak jako tak, protože i když to není myšleno ze začátku nějak vážně nebo jako spíš nějaká, dejme tomu, zábava nebo být cool, to nikdy nemůžeme vědět.

Studentka č. 2: Hodně lidí pro to má jiný důvody, že nějaký lidi to maj, nechci říct pro pozornost, ale že to je takový jako, aby lidi navenek věděli, že někdo není v pohodě, prostě to berou jako takovej ten poslední jako, poslední možnost pro to jako ukázat navenek vyloženě, že fakt jako něco se děje. Třeba já jsem to měla spíš jako, že jsme se chtěli cítit trošku jako lidsky, takže jsme si spojovali tu bolest vlastně s tím, že se cítíme furt jako lidi, nebo že prostě furt jsme tady jako svým způsobem, že jako nejsme jenom taková schránka, která nic necítí.

hudba

Moderátorka: Psychiatr Adam Mrkvička se s podobnými příběhy setkává denně a studentky vyprávějí vlastní nebo cizí příběhy. Obraz adolescentů, kteří se sebepoškozuji, tak může být značně zkraslený. Mé další kroky proto vedly do kabinetu školní psycholožky, která působí na stejném gymnáziu, odkud pocházejí mé respondentky, a proto její identita zůstane také skrytá. Zajímá mě, jak rozšířený fenomén je sebepoškozování na této pražské škole.

Školní psycholožka: Přiznám se, že úplně přesně samozřejmě nevím, kdo všechno se poškozuje, ale je pravda ta, že i v prvním ročníku jsou studentky, převážně studentky, které nějakým způsobem se poškozuji, přiznávají, že už to měly na základní škole. Nikdy to jako nebylo o tom jako, že třeba to bylo po covidu nebo před covidem a tak, ale že prostě najednou se vyskytla situace, kdy vlastně to začaly nějakým způsobem řešit. Takže tipla bych, že v každé třídě jsou minimálně jedna, dvě studentky nebo studenti, kteří jako se sebepoškozuji. Jedna třeba se sebepoškozuje, protože má pocit, že má navíc a když dostane horší známku, shodím to teda horší známku jak dvojku, tak se začne nějakým způsobem sebepoškozovat. Další prostě zažije nějaký neúspěch na hodině, zajde si na záchod a pořeže se tam. Další prostě je po hádce s rodiči, další dívčinu jsem měla, kde rodiče jí řekli, že litují, že ji mají. Jo a prostě to je takové, že opravdu je to hodně o tom, že ta komunikace v té rodině není úplně jako košér a že prostě ty děti to nezvládají. A plus teda mají tu představu, že tady budou úspěšní, a ono to nějak nefunguje.

Moderátorka: Máte třeba povinnost to řešit s jejich rodiči?

Školní psycholožka: No, ta povinnost u mladistvých, tak tam jako ta povinnost je, že prostě ty rodiče je třeba upozornit, jako že byly třeba zjištěny nějaké známky sebepoškozování a tak. V případě třeba té dívky z toho prvního ročníku komunikuji s rodiči, ale ještě jsem je neupozornila, protože tam oni už to vědí, už tu dívku poslali prostě na nějaké léčení v té osmé, deváté třídě, a ona to teď zrovna nechce, nechce nějak řešit v tom smyslu, aby ti rodiče nezazmatkovali a neposlali ji, protože ona teď zrovna se nesebepoškozuje, jo, a má obavy, že třeba ti rodiče, jak na ní začnou naléhat, tak že ona do toho de facto znovu spadne. Ale jinak jako ty rodiče opravdu jako kontaktujeme a případně u těch sedmnáctiletých, kteří ještě jsou mladiství, ale už přece jenom se blíží k té dospělosti, tak tam se jich ptám jako, jestli chtějí to řešit jako více, to znamená přes rodiče, nebo jestli to chtějí řešit tady, ale

často říkají, že by byli rádi, kdyby třeba ti rodiče se o tom dověděli vlastně od někoho jiného než od nich.

Moderátorka: No a kdybyste měla popsat nějakou reakci nejčastější těch rodičů, tak jak vesměs reagují?

Školní psycholožka: No ti, co údajně teda neví, že dítě se sebepoškozuje, tak jsou velice překvapení. Jo, že vůbec netušili, že něco takového se děje, neví, že jako jejich dítě zrovna by tady k takovým praktikám jako by přistupovalo. Ale přiznám se, že vždycky je to náznak nějaký... takové té slabé komunikace v rodině. Nechce se mi věřit, že by prostě matka neviděla, že holka je pořezaná.

Moderátorka: Jak by mohla škola a pedagogové obecně lépe podporovat duševní zdraví studentů?

Školní psycholožka: No, myslím si, že by stálo za to, aby jako, nechci říct, že přímo by to měl být vyučovací předmět, ale možná nějaká takováhle sezení, právě takovéto povídání si, možná nějaké takové ty hry, které třeba hráli na adaptačním kurzu. Tam jim tenkrát bylo dobře a aby si prostě nějaké takovéhle zážitky znovu oživovali, aby si zkusili třeba řešit i tu jejich skupinovou dynamiku. Protože kolikrát je to i třeba o těch vztazích ve třídě a tak. Další věc by byla asi větší tolerance. Já si myslím, že gymnázium je od toho, aby připravovalo lidi jako na vysokou školu, ale nicméně občas ta tolerance jako domluvit se více s těmi studenty, je to skutečně jiná generace. Já jsem z generace, kdy prostě se neohlašovaly písemky, ale toto je generace, kde prostě už od základní školy jsou zvyklí na určitý systém a očekávají ho i tady.

Moderátorka: Školní psycholožka ale není jediná, komu se studenti svěřují. Důvěru mají i ve výchovnou poradkyni a zároveň učitelku tělocviku. Tu jsem také zastihla v jejím kabinetu. Zeptala jsem se jí, jak vnímá současné studenty oproti těm, které učila před několika lety.

Výchovná poradkyně: Jsou hrozně citově prostě nevyrovnaný absolutně, zrovna učím tělocvik, takže tam vidím ty jizvy jako na rukách, ani se to nesnažej zakrýt.

Moderátorka: No a probíráte třeba vy osobně se studenty, jak se mají, co se v jejich životě děje?

Výchovná poradkyně: Jo, tak zrovna tady do toho kabinetu choděj studenti úplně nejvíc. Co čtrnáct dní máme studenta, který přijde a potřebuje něco řešit. Protože si tady s nima fakt jako o tom povídáme, snažej se svěřit jako i zavolám, že je uvolním z hodiny. Jsem teda jako výchovný poradce, takže oni možná choděj i tak. Pak voláme těm rodičům jako.

Moderátorka: A když voláte těm rodičům, tak jaká je jejich nejčastější reakce? Jak na to reagují, když tohleto zjistí?

Výchovná poradkyně: To si zase stěžovala? Teďka jsme měli dvě maminky: to si zase stěžovala jako, co jí dělám zase. Ty rodiče chtěj jenom, aby se učili, aby měli dobré známky, nikam nesměj chodit, jsou na ně kladeny hrozně vysoký nároky. Teďka přemejšlíme o tom, že to nahlásíme ten jeden případ i na OSPOD, protože nám to přijde, že už je to jako úplně jako týrání vlastně tý holky.

hudba

Moderátorka: Sebepoškození adolescentů je v současnosti velmi diskutovaným a kontroverzním tématem. Ať už se nás přímo týká nebo ne, každý na něj máme jasný názor, který se často odvíjí od toho, jak jsme starší. Co stojí za tím, že si mladí se staršími generacemi na toto téma mnohdy nerozumí? Může tyto bariéry vůbec něco prolomit? A jak bychom tedy k fenoménu sebepoškození měli správně přistupovat? Na to mi odpověděl klinický psycholog a psychoterapeut Lukáš Man, který působí v Psychiatrické nemocnici Bohnice a zároveň v prostředí soukromé psychoterapeutické kliniky Luna.

zvonek

Moderátorka: Pane doktore, z mého dosavadního poznání vyplývá, že rodiče adolescentů, kteří se sebepoškozují, tuto skutečnost často popírají a cestu k nějakému pochopení si hledají spíše obtížně. Tak dají se tyto reakce podle vás označit v Česku za normu?

Psycholog Lukáš Man: Asi nedokážu úplně říct, jestli se dají označit za normu, ale z mých zkušeností tahle reakce, kterou jste popsala, u rodičů je zcela běžná a myslím si, že i pochopitelná u lidí, kteří jako nemají zkušenost se sebepoškozováním, natož u svých vlastních dětí. Já bych nerad, aby z toho vyznělo, že rodič musí vždycky vědět, co s tím dělat, nebo musí být jako na to nastavený, musí být neustále vlastně empatický, edukovaný, to je vlastně nereálné a že se tam úplně nemůžeme nějak jako dostat. Takže to, co mi přijde důležité, je, že rodič nějak jako sám sebe v tom prvním kontaktu ukoriguje, jo, nezaviní to své dítě ještě víc, nezačne, když to řeknu jako laicky, tak nezačne vyšilovat, ale prostě vezme ho, promluví si s ním o tom a pokud zjistí, že jako vlastně tady nedokáže pomoci ten rodič sám, tak ho zavede za odborníkem.

Moderátorka: Kromě tebe, že se svěřila tobě, byl ještě někdo jiný, komu se tehdy svěřila?

Studentka č. 1: Mámě moc nechtěla, protože oni ty starší ročníky jsou takový horší na to, aby to pochopily, a zároveň když je to její máma, tak ta samozřejmě měla emoce a jako trošku jí seřvala, že se jí chtěla zabít jako její dcera, což jako já nemůžu soudit tuhle reakci, protože upřímně, když by se mně chtěla zabít moje dcera, tak nevím, jak bych jako zareagovala.

Moderátorka: Hraje osobní zkušenost se sebepoškozováním v rodině nějakou roli ve vnímání této problematiky staršími generacemi?

Psycholog Lukáš Man: Myslím si, že jakákoliv vlastně osobní skutečnost s nějakým třeba duševními obtížemi má vliv na to, jak ten člověk potom vlastně na to nahlíží dál. Zase, přijde mi to dost jako přirozené, že jakmile vstoupíme do bližšího kontaktu s tím psychickým trýzní nebo s tou potíží, tak dokážeme k tomu být jako vlastně citlivější empatictější. A myslím si, že tam hraje významnou roli ten čas, který uplynul od té doby, kdy se to ten rodič dozvěděl, jo, že myslím si, že častá první reakce bývá jako vlastně mnohem víc vyhrocená, než když prostě ten rodič ví, že to dítě se sebepoškozuje třeba týdně, měsíce a já, u té klinické populace, se setkávám s tím, že třeba i roky. To ale nutně neznamená, že rodič vlastně tomu jako rozumí, chápe to, přijímá to.

Studentka č. 1: My s mámou i s tátou na tom jsme jako všichni stejně, že jsme ze začátku byli takový, ne, že bychom tomu nevěřili, ale bylo to takový jako pro nás velice mimo. Ale teďkon, jak to máme blízko, hlavně rodiče tu kamarádka fakt znaj, tak nás to jako všechny zasáhlo. A jako neodsuzuju to, protože já nevím, jak se ten člověk cítí, a chápu, že je to pro něj asi jediný jako řešení.

Moderátorka: Co se vlastně odehrává v hlavě toho rodiče, třeba ten měsíc nebo ty týdny, kdy on přemýšlí nad tím, že jeho dítě se sebepoškozuje?

Psycholog Lukáš Man: To se přiznám, že to by mě zajímalo taky, to bysme se nejspíš museli zeptat nějakého z těchto rodičů konkrétně. Ale dokážu si představit, potom z těch rozhovorů s těmi rodiči, které samozřejmě teda jsou až v nějaké pozdější fázi, že je tam taková jako směsice různých pocitů od strachu o toho potomka nebo o to dítě, přes naštvání, přes pocity bezmoci, že vlastně nevědí, co s tím, nevědí, jestli neudělali nějakou chybu, takže tam může být taky nějaké pocity viny.

Studentka č. 2: Mamka vlastně na to, ona moc k tomu neměla pochopení, že jako samozřejmě má stejný názor, co se týče těch psychických nemocí, ale co se týče jako k té sympatii ke mně, tak ona nevidí jako její problém v ní, takže tím pádem nemůžu jako jí říct, co mě všechno jako k tomuhle tomu přimělo. Hned potom, co jsem odjížděla z nemocnice, když jako mě vyloženě propustili, tak já jí řekla jako, že mi to nepomohlo, že naopak, tak ona se chtěla otočit a jet tam

zpátky, že to je takový jako složitý s ní, že v teorii to chápe, ale potom jako, jak se do toho zamíchají ty její emoce, tak už to tak nefunguje.

Moderátorka: Jaký je zásadní rozdíl mezi tím, jak problematiku sebepoškozování adolescentů vnímají mladí, oproti tomu, jak ji vnímají starší generace?

Psycholog Lukáš Man: Z mého pohledu, tak ten hlavní rozdíl je v tom, že mladí jsou k tomu jako vlastně tolerantnější, mají s tím větší zkušenost, jak jsme se bavili na začátku, že jsou jako s tím vlastně více v kontaktu, že ho vlastně žijí, když to tak řeknu, jo, že prostě se to v tom jejich světě běžně děje, že se s tím běžně setkávají, když ne u kamarádů, tak třeba u spolužáků nebo u nějakých známých nebo mají kamaráda, který má kamaráda, co se sebepoškozuje. To znamená, že to vlastně berou jako už nějakou, řekl bych, jako přirozenou součást toho jejich světa, oproti třeba generaci třicátníků a čtyřicátníků, kteří, když byli tady v tom věku, kdy to sebepoškozování se vyskytuje nejčastěji, tak se s tím příliš neseťkávali a bylo to spíš nějaký jako extrém, když o někom takovém jako věděli. Tak si dokážu představit, že tam jako vlastně přistupují k lidem, co se sebepoškozují nebo vůbec k tomu tématu, jako že to můžou jako bagatelizovat nebo že k tomu můžou být jak takový uzavřenější. A ještě vyhocenější ten přístup v tomhle směru podle mě bude u té generace šedesátníků a starších, kteří se s tím jako vlastně setkávají až teď ve věku, kdy vlastně oni nějak jako jsou v podzimu svého života a je to vlastně téma, které velkou část svého života oni jako vlastně pro ně bylo tabu nebo se s ním neseťkávali. Jo, takže ho můžou vlastně ještě více bagatelizovat, ještě být takový jako přísnější, ještě být takový jako méně chápaví vlastně, můžou to odmítat, být vůči těm, kteří aktuálně se sebepoškozují, být nějak jako agresivní a považovat je za slabé a tak dále a tak dále.

Studentka č. 4: Tak třeba na Tiktoku už jenom, jak je to jako v pohodě, všichni o tom jako jo, to není jako problém. A obecně, že jako teď, když se poškozují teoreticky třeba každé druhé nebo jako ne každé druhé, že třeba nevím, třicet procent ve třídě určitě si tím jako prošlo, tak mi to přijde takový jako, že vlastně ty lidi se nad tím už nepozastavuju jako tolik.

Moderátorka: Dalo by se vlastně podle vás říci, která z těch interpretací je správná?

Psycholog Lukáš Man: Myslim si, že je jako složitě říct nebo vybrat jediné správné řešení. Rozumím, nebo snažím se porozumět, důvodům všech přístupů, které jsem zmínil, ale z hlediska mého jako klinického psychologa a psychoterapeuta vlastně se můžu na to podívat z pohledu léčebného. A z tohoto úhlu pohledu je vlastně nejvhodnější ten otevřený přístup k tomu, jakože vlastně přijetí toho, že se to děje, že ve světě se to vyskytuje, že lidé si to nevymýšlí, nebo že to nedělají z nějakého rozmaru, ale že dát tomu vlastně tu hodnotu.

Moderátorka: Dnešní doba je jiná, v mnoha ohledech náročnější. Takto pak mladí sebepoškozování často ospravedlňují. Uměl byste vysvětlit, co tím mají konkrétně na mysli?

Psycholog Lukáš Man: Myslim si, že se tím snaží jako.. nebo v těchhle větech, že se snaží zachytit to, že v dnešní rychlé době, kdy oni dospívají a mají neustále jako k dispozici ohromné množství informací dynamických, které se vlastně mění ze vteřiny na vteřinu, když to tak řeknu, vlastně zažívají velký tlak na sebe sama. A v porovnání vlastně s ostatními, kdy mladí ve smyslu lidé v pubertě a adolescenci, jsou ve vývojovém stádiu, kdy jako to porovnávání s těmi druhými je velmi jako aktuální a probíhá běžně a je to i žádoucí, tak se dostávají pod velký tlak toho vlastně, co je anebo není v pořádku, a naráží vlastně na velkou nejistotu, která je může vlastně dostávat do úzkých a vést až k tomu třeba tomu sebepoškozování, no.

Studentka č. 2: Vim, že prostě jak v týhle době, co se týče i třeba sociálních sítí, jak prostě se na nás odmala valí strašně moc informací, tak někdy jako nevíme, co s nima dělat, že protože když jako hodně dospělých říká, což samozřejmě si zažili jako mnohem těžší dobu, co se týče jako zvnějšku, tak jako si myslí, že prostě, já nevím, se nudíme, ale podle mě to je tím právě, že jak žijeme v takovém jako víc bezpečným stavu, že se nemusíme soustředit jenom jako na přežití nebo abychom jako něco

neudělali špatně, tak podle mě tím pádem máme jako víc času přemýšlet sami nad sebou a tím pádem tím vznikají tyhle problémy jako problémy.

Moderátorka: Je podle vás vůbec možné, aby se tyto generace navzájem přesvědčily o těch svých interpretacích?

Psycholog Lukáš Man: Nevím, jestli je to možné, a nevím, jestli je to vůbec žádoucí, aby se přesvědčily. Myslím si, že jako to důležité je být otevřen, ať už ze strany jedné, druhé nebo třetí generace, jako vlastně vést o tom diskuzi, jo, jako bavit se o tom, že někdo to vidí takhle a někdo to vidí takhle a já mám ten pohled takový, protože jsem třeba zažil tohle a tohle, a já mám ten pohled takový, protože jsem zažil zase něco jiného. Už jenom vůbec snaha, jo, nebo otevřenost k tomu jako vlastně mluvit o těchhle věcech, je vhodná a je na místě. Myslím si, že to můžeme podpořit nějakou všeobecnou destigmatizací toho, že jednak jsou nějaké psychické onemocnění, ale zároveň máme taky všichni nějaký svůj jako vnitřní, niterný život, jo, a že to vlastně existuje a že je nějak jako důležité tomu dávat význam a hodnotu a zabývat se tím. A vlastně to, co tady my teďka děláme, jo, že se o tom bavíme, že vy o tom budete psát práci, že možná to uslyší další lidé a budou ochotni posílat to dál a mluvit o tom dál, tak to je to, čím to můžeme jako z mého pohledu podporovat.

Moderátorka: Blížíme se podle vás do bodu, kdy sebepoškozování jako společnost umíme předcházet, anebo se tento sociální problém bude dále prudce rozšiřovat?

Psycholog Lukáš Man: To je bezvadná otázka, no, myslím si, že se to bude odvíjet od nějakých jako aktuálních dění, jo, ve společnosti, protože před nějakými pěti lety asi jsme si těžko dokázali představit, že budeme dva roky uzavření v rámci covidu a pak najednou to přišlo a tehdy nastal jako veliký boom, jo, že tehdy jsme si všimli v nemocnici, že mnohem víc dětí se začalo sebepoškozovat, především teda mladých dívek. A myslím si, že pokud se něco takového objeví, tak to může podpořit i tu v uvozovkách epidemii sebepoškozování a zároveň, pokud se nám podaří být k tomu tématu otevření a jako celkově jako společnost se o tom bavit, přijmout ho a jako snažit se společnými silami nějak ho vlastně eliminovat, tak si myslím, že se nám klidně může povést to, že jako se to rozvíjet dál nebude.

Studentka č. 3: S rodičema jsem to už jako několikrát řešila. Nejsou z toho jako nadšení nebo tak, ale zároveň jsou tomu jako otevření. Mně se třeba snažili jako najít samotnou pomoc, že nikdy nechtěli, abych si udělala něco jako vážnějšího, nevyptávali se přímo do detailů. Jako byli velice ochotní v tady tom a chápali ty problémy.

Hudební ukázka (Farna, 2021): Život běží a to, co běží, na nás nechá stopy, uuuu, na nás nechá stopy, uuuu. Jizvy jak vzpomínky, pihy suvenýry z prázdnin a kérky důkaz, že jsme stejný blázní, není toho málo, co se na mně podepsalo. Co všechno moje tělo, co už vydrželo, a dovedlo mě až tam, vždycky až tam, tam kam mělo. Co všechno moje tělo, co už vydrželo, a dovedlo mě až tam, vždycky až tam, tam kam mělo.