

**Trojlistok, n. o.** je organizácia, ktorá poskytuje pomoc osobám so závislosným správaním a závislosťou a ich rodinám a blízkym. Už viac ako 10 rokov sprevádzame ľudí ku kvalitnejšiemu životu a fungovaniu bez závislosného správania. Pomáhame deťom, dospelým aj starším ľuďom.

Ako pracovisko špecializovaných a odborných služieb poskytujeme celostnú pomoc pri riešení závislosti a závislosného správania u jednotlivcov a v rodinách:

- špecializované sociálne poradenstvo (vrátane dlhového a sociálno-právneho poradenstva) ambulantnou formou,
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie,
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately terénnou aj ambulantnou formou.

**Naše služby sú bezplatné, anonymné a dôverné!**

**NIE STE V TOM SAMI!  
Neváhajte nás kontaktovať.**

## KONTAKT



- 📍 **Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov**  
Vstup je z budovy COOP JEDNOTA aj z Kmeťovho stromoradia – oproti Strednej odbornej škole pedagogickej
- 📞 0948 078 997, 051 77 54 479
- 🌐 [www.trojlistokno.sk](http://www.trojlistokno.sk)
- ✉ [trojlistokno@gmail.com](mailto:trojlistokno@gmail.com)
- 📘 **Trojlistok n.o.**
- 📷 [trojlistokno](https://www.instagram.com/trojlistokno)

# Ako to zvládnuť v rodine, keď...

## ... sa dieťa samo poškodzuje

Kampaň na podporu rodín s deťmi „Ako to zvládnuť v rodine so závislým dieťaťom“ vznikla v reakcii na nárast problémov duševného zdravia vrátane závislosného správania. Tie sa nikdy netýkajú len jednotlivcov, ale vždy zasahujú aj celé rodiny, ktoré musia zvládať veľkú záťaž. Aj napriek tomu sa rodinám so závislým členom venuje len malá pozornosť a pomoc je pre nich často málo dostupná. Kampaň sa snaží o zviditeľnenie problémov rodín so závislosťou a závislosným správaním a posilnenie pomoci týmto rodinám.

Súčasťou kampane je aj séria podkastov, ktoré sú dostupné na:



**Sebapoškodzovanie** je opakované ubližovanie si (rezanie, pálenie, škrabanie, narúšanie liečiacich sa rán, udieranie sa, užívanie škodlivých látok pre telo, manipulovanie s jedlom: obmedzovanie či nadmerné jedenie). Jeho účelom je najmä zvládnuť záťažovú situáciu (uvoľniť napätie, prehlásiť bolesť, zvládnuť stres), nie vziať si život.

Úl'ava je však krátkodobá a často nasledujú výčitky svedomia, pocity viny a zlyhania, čo prežívanie zhorší.

Zvládnutie psychickej bolesti či stresu je u každého iné, pre jedného je situácia zvládnuteľná, pre iného extrémne zaťažujúca. Preto je dôležité nikdy nepodceňovať trápenie dieťaťa a jeho sebapoškodzovanie.

Aké sú prejavy sebapoškodzovania v každodennom živote:

- dieťa má jazvy a rany, ktoré sa neobvykle dlho hoja,
- nápadne sa mení jeho správanie - izoluje sa, reaguje podráždene, odmietavo, stráca záujem o veci, ktoré ho predtým bavili,
- seba a to čo robí vníma negatívne a tak aj o sebe hovorí,
- nosí dlhé oblečenie aj v teplom počasí, vyhýba sa situáciám, kde by mohli byť rany viditeľné.

## AKO REAGOVAŤ NA DIEŤA ?

Hoci je ťažké reagovať podporne a s porozumením, je to presne to, čo dieťa potrebuje:

- ak ide o závažné zranenia, poskytnúť prvú pomoc,

- nepanikáriť, ak je to možné, **dať si čas** na reakciu a **upokojiť sa** - uvedomiť si, že situácia **sa dá riešiť**; vyhľadať si **informácie**, ktoré (ako rodič) potrebujem; **porozprávať sa** o tom s partnerom / blízkymi,
- s partnerom byť jednotní v riešení situácie a spolupracovať,
- **priamo pomenovať problém pri jeho spozorovaní, otvorene o ňom s dieťaťom hovoriť, priznať si ho, pomenovať fakty, nepodceňovať situáciu,**
- **pýtať sa dieťaťa, ako sa má, čo cíti** a či mi môže povedať viac o tom, čo sa mu deje:
  - **vytvoriť si priestor a čas** na rozhovor (nie ráno pred odchodom do školy ...),
  - **netlačiť** (nech povie dôvod, prečo to robí), naopak **byť tam pre dieťa,**
  - **počúvať ho** (ak začne hovoriť), **zaujímať sa** o to, čo hovorí, aj keď s jeho názorom nesúhlasíme, rešpektovať ho,
- **vyjadriť, čo cítim ja** („bojím sa o teba...“; „nechcem, aby si si ubližoval /a...“),
- **nesnažiť sa všetko vyriešiť hneď**, jedným rozhovorom (netlačiť na seba ani na dieťa),
  - ponúknuť **pomoc a poskytnúť podporu**, (pýtať sa dieťaťa čo potrebuje),
- nečakať, kým sa situácia zhorší, nespoliehať sa, že sa vyrieši sama, spoločne **VYHL'ADAŤ ODBORNÚ POMOC.**

**Určite nepomáha KRIK** („Už to nikdy nesmieš urobiť!“), **VYHRÁŽKY a TRESTY** („Ak to neprestaneš robiť, vezmem ti mobil!“), **MANIPULÁCIA** („Máš všetko, na čo si zmyslíš, tak prečo to robíš?!“), **MORALIZOVANIE** („Také správanie je neprípustné...“) alebo **BAGATELIZOVANIE** („Tá dnešná mládež nevie, čo od rozkoše - oni z toho vyrastú“).