

## Možné spôsoby sebaopškodzujuceho správania

<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Búchanie hlavou o stenu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Prepracovanie sa, workoholizmus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Strhávanie si kože a nechťov, vytrhávanie si vlasov a mihalníc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Nutkavé (obsesívne) čistenie alebo umývanie tela (až do krvi).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Prehltanie cudzích predmetov alebo toxických tekutín.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Samovražda (suícídum).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Externé rizikové správanie (nepozorné riadenie vozidla, náhodný sex, nepoužívanie bezpečnostného pásu v aute).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Drhnutie kože (obsesívne drhnutie rúk až do mäsa, drhnutie oceľovou drôtenkou).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Telo-modifikujúce techniky (piercing, tetovanie, branding/vypalovanie, skarifikácia, suspension/vešanie sa na kovové háky za kožu, kozmetická chirurgia).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Fajčenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Seba-škrtenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Škrabanie sa až do krvi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Hladovanie (mentálna anorexia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Seba-otrávenie (jedy, saponáty, tabletky atď.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Účasť na vysoko rizikových športoch.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Hryzenie, okusovanie si prstov a nechťov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Skok z výškovej budovy alebo z mostu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zabraňovanie hojivému procesu, zaceleniu rany. „Rýpanie“ sa v rane.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Lámanie si kostí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Seba-zanedbávanie .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zavádzanie ihlíc pod kožu alebo do žíl.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Odrezanie si časti tela (automutilácia), napr. ucha, prstu, ruky atď.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Spôsobovanie si modrín, podliatin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zavádzanie ostrých predmetov do telesných otvorov.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Oparovanie sa (kúpeľ alebo sprcha vriacou vodou) .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Príliš fyzického cvičenia/málo telesného pohybu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zotrvávanie v násilnom partnerskom vzťahu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Pálenie kože.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Prejedanie sa (bulímia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Telesné seba-bitie.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Pokus o utopenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Telesné seba-bitie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zneužívanie alkoholu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Prebodávanie kože (kružidlom, ihlami, špendlíkom atď.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zneužívanie liekov a drog, nesprávne používanie liekov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zámerné rezanie kože, vyrezávanie, vyškrabávanie symbolov, nápisov do kože.</li> </ul>