**Šikana mě dovedla až k anorexii.**

 Všechno to začalo ve třetí třídě.
Vážila jsem nejvíc ze všech svých spolužáků.
Proto se mi smáli a dokonce mě i občas fyzicky napadli.
Neměla jsem ani jednu kamarádku.
Bála jsem se někomu s tímto problémem svěřit, aby to nebylo ještě horší.
Jednou na obědě mi kluci podrazili nohy a já jsem i s tácem spadla na zem.
Tenkrát prvně zakročila naše třídní.
Řekla klukům, že jestli je ještě někdy uvidí, jak mi něco dělají, d jim poznámku nebo to bude řešit přes rodiče.
Jenže kluci si nedali říct a místo ve škole si na mě kolikrát počkali v parku, přes který jsem chodila domů..
A tak jsem vždy trnula hrůzou a strachem, co se bude dít.
Neustále na mě pokřikovali, jaká jsem špekounka, tlusťoch, váleček, který se nevejde do dveří.
To mě fakt šíleně bolelo.
A tak jsem přestala jíst.
Pila jsem jen vodu a občas si dala jen dia pečivo.
Začala jsem hubnout, až jsem se dostala na 30 kilo!
Všichni se samo divili, jak to dělám.
Byla jsem na sebe hrdá, ale s mým drastickým hubnutím přišly logicky i problémy, které všechny anorektičky mívají.
I když jsem už se svou postavou byla docela spokojená, ztratila jsem chuť k jídlu.
Vypadala jsem jako kostra obalená kůží.
Jenže ve škole se mi zase začali všichni smát.
Tentokrát kvůli tomu, že jsem podvyživená, že mi doma nedávají najíst.
Nevěděla jsem, co dělat.
Byla jsem na dně.
Naštěstí to všechno zachránila moje mamka.
Už se nemohla koukat, jaká jsem troska.
Zeptala se mě, jestli nechci přejít na jinou školu.
Hned jsem s tím souhlasila, protože všechny ty nadávky, pomluvy a facky se prostě nedaly vydržet.
Na nové škole se mi opravdu dařilo.
Díky zásahu doktorů jsem začala normálně jíst a vlastně i noví kamarádi mi pomohli přibrat na váze.
Nikdo už se mi kvůli mojí váze neposmívá.
Po dvou letech jsem přešla na gymnázium a potkala tam několik mých bývalých spolužáků z té šílené třetí třídy.
V té době jsem si řekla DOST, a když mi opět začali nadávat, vůbec mi to nevadilo.
Po půl roce je to přestalo bavit.
Proto všem vzkazuji:
KDYŽ TĚ NĚKDO ŠIKANUJE, SVĚŘ SE NĚKOMU, KOMU DŮVĚŘUJEŠ.
JISTĚ TI POMŮŽE.
NEBUĎ TAK HLOUPÁ, JAKO JSEM BYLA JÁ, A NEŘÍKEJ SI, ŽE TO MUSÍŠ VYDRŽET.

Zdroj: http://sikana.majestat.cz/menu/pribehy

**Tereza**

Nevím proč tohle zasáhlo zrovna mě. Těšila jsem se na svůj poslední rok na základce, těšila jsem se na prázdniny, ale kdybych věděla, co se stane, nikdy bych se na to období netěšila. 28. června, poslední zvonění v osmičce, poslední dny nebo taky posledních pár hodin do začátku mého utrpení. Jsem ráda, že jsem si ten den naplno užila. Začátek července, začátek doby, kdy jsem zjistila naplno, co je to šikana a kyberšikana, zjistila jsem, co jsou to deprese a sáhla jsem si na samé dno. “ASK.FM“, ta síť, která mě poznamenala na celý život.

 Jak už je psáno, byl zrovna začátek prázdnin, kdy poprvé přišla nadávka, nadávka, kterou jistě slyšel nebo četl každý. Přešla jsem ji, přece si nebudu dělat nic z toho, že mi někdo napíše něco škaredého. Šla jsem si pročistit hlavu ven s kamarádkou, jenže to byla chyba! Nadávky všude okolo mě, ne na sociální síti, ale v realitě! Utéct za tu sociální síť a schovat se za ni, to byla další chyba. Nadávek přibývalo a moje sebevědomí klesalo. Nadávky přiostřovaly a já klesala hloubš a hloubš. Začala jsem se nenávidět, nenávidět sebe a svůj život, cítila jsem nenávist ke všemu kolem mě. Nenávist k sobě jsem si kompenzovalo sebepoškozovaním. Nikdy mi nebylo líp, než když jsem se řízla, ten blažený pocit, ten pocit, že jsem udělala něco dobrého. Nikdy jsem neměla odvahu se někomu svěřit, vědělo to pár lidí, kteří se mi snažili pomoct, ale já byla slepá, neviděla jsem jejich pomoc a žádné východisko. Přežívala jsem.

 Konec prázdnin odstartoval novou éru. Do školy jsem se netěšila, bála jsem se. Také jsem měla proč, hned na začátku nového školního roku všechno prasklo. Ruply nervy a nevydržela jsem všechno v sobě dusit. Rychlá porada, výslechy v ředitelně, donesení důkazů a okamžité nahlášení na Policii ČR. Rázem přišla obrovská úleva. Jenže jak rychle úleva přišla, tak rychle mne opustila. Policie mě spařila, že jsem přecitlivělá. Ano, já jsem, ale proč mám trpět, když oni nás mají chránit a pomáhat nám? Nastalo dlouhé čekání, deprese a vše pokračovalo. Myslela jsem si, že nadávky už snad horší být nemůžou, ale to jsem se mýlila! Všechno vyvrcholilo k podněcování k sebevraždě, což už bylo na mou citlivou a slabou osobu moc.

Držela jsem to zase v sobě, několikrát nad sebevraždou přemýšlela, říkala jsem si, že mi bude líp tam, někde, kde se mají všichni dobře. Tutlala jsem to a nadále se přetvařovala, žila jsem ze dne na den, od víkendu k víkendu. Konečně, že by další úleva? Objednání k psycholožce, těšila jsem se, strašně moc. Jenže, čekat na něco tak dlouho? Dobře no, pokračovalo moje čekání a zvládání přetvařování. Jenže, další rány přicházely častěji a častěji a moje malé-velké srdce, mozek a celé tělo už to vlastně nezvládalo. Týden jsem k sobě cítila největší nenávist, týden jsem věděla, že už to dál nezvládnu, že chci udělat radost jim, jenže nedocházelo mi, že někomu svou smrtí můžu ublížit. Týden jsem připravovala svou smrt a nedávala jsem nic najevo. 10. 10. ten den D (nebo S?). Ten den, kdy jsem měla udělat někomu radost a naopak někomu ublížit, ten den, kdy se mi mělo navždycky ulevit a kontrolovat ostatní z jiného světa. Prášky, jim jsem měla být vděčná. Cítila jsem, že už je správný čas napsat krátké rozloučení a napsat omluvu kamarádce. Hotovo, teď už jsem si mohla v klidu umřít. Dál si nepamatuju nic, jen slova jako „můžou jí odejít játra, může umřít“… Ta slova, přesně to, co jsem chtěla slyšet. V nemocnici jsem se probrala pořádně až při vyšetření, verdikt, že přežiju, mě vyděsil. Už vím, kvůli komu žiju, už vím kvůli komu musím ležet v nemocnici místo v chlaďáku, byla to ona - kamarádka. Tu nenávist nemusím ani popisovat, to kvůli ní jsem za debila, kterej se pokusil o sebevraždu a sebepoškozuje se, to kvůli ní teď budu mít nálepku cvoka po celý život.

Ráno v nemocnici bylo krušný. Když jsem se konečně smířila s tím, že budu muset pokračovat ve svém boji, stál už nade mnou přítel, který měl výčitky v očích a stále se mu tam leskly slzy. Slzy zloby, strachu, bolesti… Teprve, když jsem se do těch očí podívala, uvědomila jsem si, že bych mu strašně ublížila, uvědomila jsem si, že přece musím bojovat a zamezit tomu, aby se tohle někomu stalo, aby ten hajzl ublížil někomu jinému. Pomohl mi víc než kdokoli jiný, dokonce i víc než psychiatr - vůbec mi jeho návštěva neprospěla, spíš to všechno jen zhoršila. Cítila jsem výčitky, že jsem ublížila nejen příteli, ale i své rodině, kamarádce a třeba taky spoustě dalších lidí.

 Dny v nemocnici ubíhaly, následný pobyt doma také. A došlo ke dni, kdy jsem se poprvé měla vrátit mezi lidi. Bála jsem se toho dne, měla jsem z toho silné deprese, ale věděla jsem, že chci bojovat. Policie začala na případu pracovat intenzivněji. A čím více ubíhal čas, tím více sílily mé domněnky - vím, kdo to byl! Ten člověk byl kamarád a já kvůli němu málem přišla o všechno. Všichni mi potvrdili, že šikanuje jen člověk, který je psychicky narušený a jak se říká „Udělal jednou, udělá znova“. Tohle mě jen usvědčilo v tom, že nechci, aby z toho vyšel bez trestu a že budu bojovat, aby ten hlupák a ani žádný jiný, nikomu takhle neubližoval!

 Po pár měsících se případ zase odložil. A já vím, že nedokážu žít, pokud bude běhat po světě a ubližovat dál beztrestně ostatním. Nedokážu žít s tím, že se mu může povést, někoho dohnat k sebevraždě.

### Zdroj: http://krasna.nova.cz/clanek/tvujsvet/vase-pribehy-sikanovali-me-a-nutili-k-sebevrazde-a-policie-se-tomu-jen-vysmala.html

### **Honzík**

Honzík byl vždycky spíš tiché a zakřiknuté dítě. Ve škole si ale nakonec našel nějaké kamarády a vypadalo to, že je ve třídě spokojený. První stupeň zvládl bez problémů a docela dobře se učil.

V šesté třídě došlo ke sloučení dvou tříd do jedné, protože hodně žáků odešlo na víceletá gymnázia. Děti z obou tříd k sobě hledaly cestu a brzy se vytvořila nová spojenectví a přátelství. Honzovi dva blízcí kamarádi odešli na gymnázium a on najednou zůstal ve třídě sám. Parta kluků vedená jedním z chlapců z druhé třídy začala Honzu trápit. Nejdřív nijak dramaticky, někdy mu vzali svačinu, někdy po něm hodili houbu, někdy do něj strčili. Pak ovšem začal teror přitvrzovat. Honza musel spolužákům sloužit, nosit jim peníze. Šikana postupně nabyla podoby dokonale zorganizovaného teroru, kdy na vrcholu byla parta šikanujících, zbytek třídy tiše přihlížel a Honza byl postupně pod stále větším tlakem. Rodiče si všimli, že chodí do školy nerad, bývá víc nemocný, ale nic z něj nedostali.

Nakonec se Honza dostal pod takový tlak, že se úplně sesypal a rodičům se nakonec svěřil. Škola se pokoušela situaci řešit, ale nebyl zde nikdo zkušený, aby ošetřil celou třídu a ti, kdo šikanovali, byli kluci z „dobrých rodin“. Rodiče Honzu vzali ze školy pryč, Honza začal navštěvovat dětského psychologa, aby se pokusil se vším srovnat. Ten také doporučil, aby začal chodit do nějakého kroužku sebeobrany nebo na bojový sport.

Náš příběh má naštěstí dobrý konec, Honza začal navštěvovat bojové umění Krav Maga pro děti a trénuje už druhým rokem. Pošramocené sebevědomí se postupně vyléčilo a z Honzy je dneska kluk, který si už nic líbit nenechá.

Zdroj: http://zeny.iprima.cz/domov-rodina/moje-dite-sikana