

СЕЛФХАРМ

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ЧТО ТАКОЕ СЕЛФХАРМ

Это самоповреждающее поведение.

Выражается в намеренном причинении себе физической боли и вреда: укусы, уколы, порезы, ожоги, пощечины, выдергивание волос и т.д.

Как правило, так происходит при высоком эмоциональном напряжении или ощущении глубокой душевной пустоты.

Селфхарм возможен в любом возрасте. По статистике, чаще встречается у подростков и молодежи.

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ СЕЛФХАРМ

Это способ:

- Освободиться от эмоциональной боли
- Избавиться от невыносимых чувств, мыслей, воспоминаний
- Почувствовать себя «живым/ой», ощутить хоть что-нибудь
- Наказать себя

Селфхарм - просьба о помощи. Подросток не понимает, как сделать по-другому, или у него нет иных возможностей. Порой он боится огорчить родителей своими переживаниями.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Стресс и напряжение на фоне конфликтов и сложностей в семье, школе, с друзьями, переживание одиночества
- Личные особенности: тревожность, замкнутость, склонность держать все в себе, эмоциональная нестабильность, низкий уровень самоконтроля и понимания себя, неуверенность
- Переживания и события, с которыми подросток не может справиться: утрата близкого человека, насилие, буллинг и др.

Нередко к селфхарму прибегают подростки, которые страдают от депрессии, нарушения пищевого поведения, тревожных расстройств.

ОПАСНОСТЬ СЕЛФХАРМА

- Ухудшение самочувствия, несмотря на кратковременное облегчение
- Нанесение вреда здоровью
- Риск появления зависимости от селфхарма и ослабление страха смерти

Ребенку трудно прекратить селфхарм самостоятельно!

Переключение на физическую боль создает иллюзию быстрого улучшения состояния. Однако трудные переживания и нерешенные проблемы остаются. Это может вызывать потребность в усилении ощущений.



Чего не стоит делать по отношению к ребенку

– Игнорировать
и обесценивать



*Что за идиотский способ
привлечь внимание*

– Осуждать,
кричать



*Почему у других все
нормально, а у тебя драма*

– Обвинять
и стыдить



*Делом занимайся, а не
дурью*

– Жестко
контролировать



Еще раз увижу – накажу

– Насильно
осматривать



*Или бросаешь немедленно,
или ложишься в больницу*

Столкнувшись с такой реакцией, подросток может еще больше замкнуться, потерять доверие. Его состояние лишь ухудшится.

1. Сначала позаботьтесь о себе и своем эмоциональном состоянии

Эта ситуация может шокировать, разозлить, вызвать чувства страха, вины или беспомощности.

2. Когда успокоитесь - поговорите с ребенком

3. Скажите о своем беспокойстве за его жизнь и здоровье

Покажите любовь и готовность оказать поддержку. Узнайте, как давно и в каких ситуациях он использует селфхарм. С какими переживаниями это связано. В чем нуждается сейчас.

ПРИМЕРЫ ФРАЗ

Я беспокоюсь за тебя

Я тебя люблю и хочу
помочь тебе

Мне важно узнать, что
с тобой происходит

То, что ты делаешь,
не означает, что ты
плохой/ая

Если захочешь поделиться
переживаниями – я тебя
выслушаю

Мы вместе постараемся
справиться



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Работа с психологом помогает подростку лучше понять свое состояние и его причины, научиться безопасно справляться с трудными эмоциями. Благодаря этому снижается напряжение и стресс. А следовательно – уменьшается потребность в селфхарме. Иногда важно, чтобы к консультациям присоединились родители.

Психолог не ставит диагноз и не назначает лечение. При необходимости он порекомендует обратиться к врачу: терапевту, неврологу, психотерапевту, психиатру.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО
БЕСПЛАТНО

РОДИТЕЛЯМ



ПОДРОСТКАМ



ЧАТ-БОТ «ТЫ НЕ ОДИН»



Врачи
детям



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ