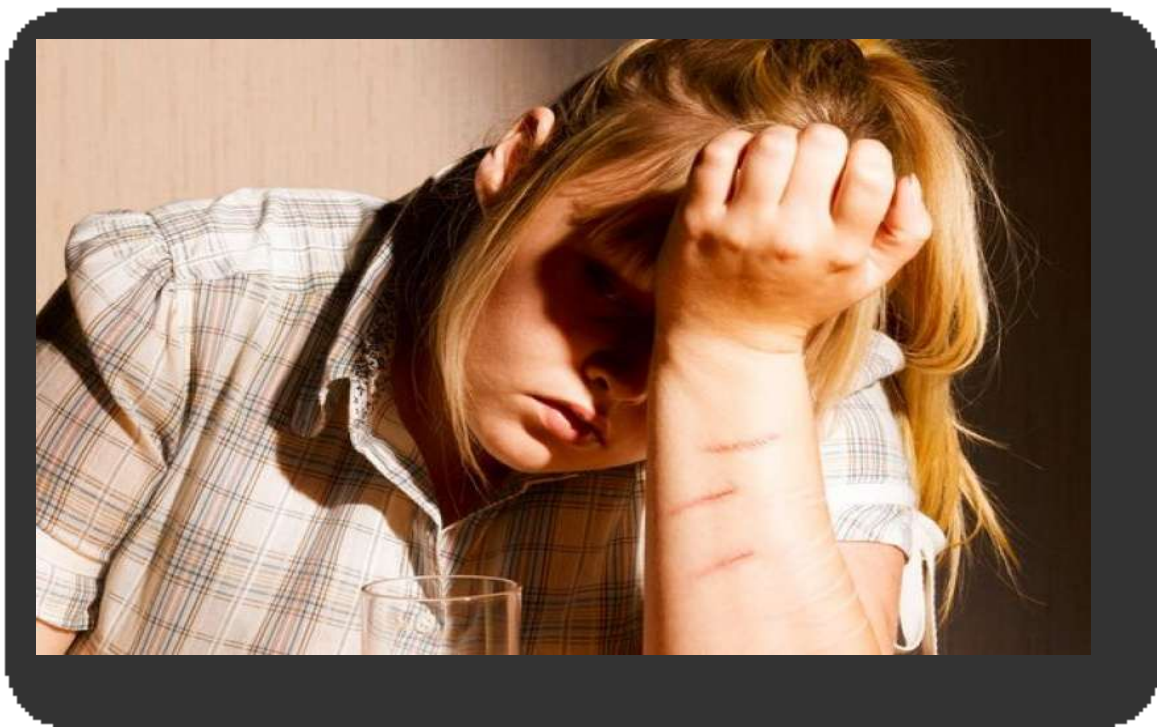


## ЧЕМ ОПАСЕН СЕЛФХАРМ

В помощь подросткам и их родителям.



СЕЛФХАРМ – это самоистязание, обычно - для привлечения внимания.

Как правило, это дань моде, если селфхарм не стал ЗАВИСИМОСТЬЮ. Пирсинги, туннели в ушах, в щеках, разрезание языков, закачивание краски в глаза, татуировки, перекрывающие всю поверхность тела, шрамирование и др. – всё это селфхарм. Иногда превращающийся в болезненную манию.

Селфхарм – это самоповреждения, и это аутоагрессия, то есть агрессия, направленная на себя самого, от попыток причинить себе боль и вред до серьезных травм - и даже смерти.

Причины аутоагрессии различны, от инфантильного неосознавания опасности своих действий до желания наказать других («назло маме отморожу уши», «я накажу вас своей смертью») или наказать самого себя из-за чувства вины, самоедства, низкой самооценки, депрессивности... и др.

Самоповреждения – это нанесение себе вреда путем увечий без намерения самоубийства как способ выражения своих эмоций через боль, зависимость от боли и от желания сделать себе плохо.

И это - суицидальное поведение.

Человек намеренно повреждает свое тело различными способами. Или активно участвует в ситуациях с высоким риском причинения вреда своему психическому или физическому здоровью, сам провоцирует подобные ситуации. То есть «заигрывает со смертью».

К селфхарму прибегают, как правило, чтобы справиться с негативными эмоциями, мыслями, переживаниями, воспоминаниями; вернуть себе ощущение контроля над собственной жизнью; наказать себя за «проступки».

Кажется, что физическая боль заглушит невыносимые душевные переживания и позволит чувствовать себя ЖИВЫМ.

Самое обидное, что самоповреждения не приносят облегчения, потому что потом возникает острое чувство вины, и становится еще хуже. Даже появляется потребность опять и опять причинять себе боль. Зависимость от боли!

Может казаться, что селфхарм – это страдание и мучение. Но только на первый взгляд. Внимание с эмоциональной боли переключается на боль физическую, и становится легче. А потом добрый организм подбросит тебе «обезболивающего» - эндорфинов, которые вызывают чувство эйфории. Но после затухания боли и прекращения действия нейромедиаторов все страдания возвращаются. Чтобы их прекратить, человек снова и снова наносит себе увечья. Многие подсаживаются на селфхарм, как на наркотик, и не могут прекратить себя резать.

Самоповреждающее поведение опасно тем, что, несмотря на кратковременное облегчение, в целом ухудшает самочувствие; может причинить тяжкий вред здоровью, вплоть до инвалидности; велик риск замкнутого круга - и формирования зависимости.

В то время как можно поделиться своими переживаниями, облегчить эмоциональное состояние и найти подходящий способ справиться с возникшими неприятностями. Не причиняя себе боли повреждениями тела. Поделиться переживаниями можно с другом, с родными, с психологом, или позвонить на телефон доверия **8-800-200-0-122** (анонимно и бесплатно).

Что делать родителям, обнаружившим у подростка самоповреждения? Как правило, от родителей их тщательно скрывают. Во-первых, осознать, что вашему ребенку очень плохо. Ему нужна ваша любовь - и помощь!

Какая? Самое главное – немедленное включение родителей в проблемы подростка, эмоциональные и физические, на основе доверия, любви и заботы. Если нет доверительных отношений, то установить контакт с ребенком поможет семейная психологическая терапия.

Желательна консультация детского психиатра, потому что в пубертат резко проявляются акцентуации личности и «колебания» неустойчивой еще психики. Может быть, эмоциональное напряжение вашего ребенка снизит корректное медикаментозное сопровождение.

Напоминаю, что самоповреждения – это **суицидальное поведение**.

Если пугает обращение в официальное медицинское учреждение, всегда можно найти специалистов, работающих платно. НО. В настоящее время никто не ставит клиентов на учет, и обращение в медучреждение вреда вашему ребенку принесет. Можно также обследоваться у разных специалистов.

На официальном сайте Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы "Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы" предоставлена вся информация и контакты. Психологи и психиатры учреждения работают в тандеме, обращение не влечет за собой «постановку на учет» и т.д. Иногородние родители с детьми и подростками могут получить консультацию специалистов и в выходные дни.

Конечно, потребуется полное медицинское обследование здоровья подростка, в том числе у эндокринолога.

***Если вам нужны помощь, совет или поддержка,  
звоните 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия всегда на связи!***

### **Приемы самопомощи для подростка: как справляться со стрессом,**

#### **1. Техники дыхания.**

Техники дыхания помогают успокоиться, наладить сердечный ритм и систему кровоснабжения. Техник дыхания очень много, вот простейшая:

- медленный и глубокий вдох, чтобы надулся живот, а не грудь;
- задержка дыхания, насколько можешь;
- очень медленно выдыхать воздух приоткрытым ртом, как будто выпускаешь его из маленькой дырочки воздушного шарика, чтобы из легких вышел весь воздух. Выдох должен быть медленнее вдоха минимум в два раза. Повторить: 10 циклов «вдох-задержка-выдох» за 3 подхода.

#### **2. Дневник эмоций и мыслей (вести при появлении приступов или с удобной для подростка частотой).**

Дневник позволяет выплеснуть переживания; снизить их интенсивность; проанализировать, как, когда и почему возникает стремление причинить себе вред; выбрать эффективные методы управления своим состоянием.

#### **3. Занятия спортом, творчеством, найти свои «ситуации успеха».**

Занятия спортом, творчеством, интересными делами помогают отвлечься, переключиться, получить положительные эмоции.

#### **4. Искать приятные альтернативы.**

Исследовать, как получать яркие позитивные эмоции безопасно для себя.  
Расширять спектр способов доставления себе удовольствий и радости.  
Регулярно заполнять дневник позитива: отмечать любые свои достижения и успехи, всё то хорошее, что произошло в течение дня, недели, месяца.  
Дневник позитива тренирует способность видеть положительные моменты в разных ситуациях.

## **5. Обратиться за поддержкой.**

**К взрослым** из ближайшего окружения, которым доверяешь: родителям, родственникам, педагогам, тренеру и др.

**К врачу**, например, к терапевту, который направит к профильным специалистам.

**В службы психологической помощи подросткам.**

Работа с психологом направлена на поиск причин селфхарма и на обучение конструктивным техникам совладания с негативными переживаниями. С 14 лет подросток может самостоятельно обратиться за помощью к психологу. Например, записаться к психологам Тульского «СМФЦ «Мой семейный центр» можно по телефону семейной диспетчерской **129** (психологическая помощь бесплатная).









