

## Самоповреждающее поведение

**Самоповреждающее поведение** (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.

Способы самоповреждающего поведения:

- порезы;
- переедание и недоедание;
- укусы;
- ожоги;
- втыкание в себя предметов;
- удары о стены;
- щипание себя до синяков;
- выдирание волос;
- передозировка;
- чрезмерные физические нагрузки;
- участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

Нет каких-то специфических причин для селф-харма. Они индивидуальны, и могут отличаться у разных людей. Для кого-то селф-харм связан с переживаниями и является способом справиться с тем, что происходит сейчас или происходило в прошлом. В других случаях причины могут быть менее очевидными и их сложнее понять. Иногда человек не знает, зачем он причиняет себе вред.

Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:

- стресс в школе;
- травля;
- беспокойство о деньгах;
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие;
- тяжелая утрата;
- растерянность и недоумение относительно своей сексуальности;
- разрыв отношений;
- болезнь и проблемы со здоровьем;
- низкая самооценка;
- повышение уровня стресса;
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность).

Таким образом, селф-харм становится реакцией на любую ситуацию, которая потенциально может повлиять на человека.

Как помочь?

Вы можете сделать довольно многое для того, кто страдает от селф-харма. **Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет ребенку почувствовать поддержку.** Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

- постарайтесь не осуждать;
- дайте знать, что вы рядом;
- помните, что ребенок гораздо больше, чем его проблема;
- постарайтесь проявить сочувствие и понимание, что у этих действий есть причины;
- предложите помощь и поддержку;

- напомните ребенку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются;
- попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

### ***Что не помогает!***

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные места, которых стоит избегать:

- пытаться помочь силой;
- говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
- игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них;
- определение селф-харма как «привлечения внимания».

Несмотря на то, что у селф-харма всегда есть весомые причины, важно знать, что он довольно рискован и небезопасен. Однажды став зависимым от него, человек нуждается в большом количестве времени и сил, чтобы прекратить.

Но часть людей, страдающих от селф-харма, лишают себя жизни случайно или намеренно.

(По материалам организации Mind (Mental health charity), Великобритания.)

Оригинальную версию вы можете найти на сайте: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk))

Важно честно и открыто поговорить с вашим ребенком о его безопасности и обратиться за помощью к специалистам:

*ГКУЗ «Сахалинская областная психиатрическая больница»*

*ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям», г. Южно-Сахалинск,  
ул. Пограничная, 5, Тел.: 31-24-31*