

Селфхарм – это самоповреждающее поведение, к которому подросток может прибегнуть в ситуации острого стресса, чтобы справиться с сильными и неприятными внутренними переживаниями. Многие взрослые не знают, как помочь своему ребенку при обнаружении у него признаков селфхарма, таких как:

- обкусанные ногти;
- сбитые в кровь суставы пальцев рук;
- агрессивная защита личного пространства;
- отстраненность, отказ от общения с друзьями, родственниками, боязнь новых знакомств;
- отсутствие аппетита или, наоборот, постоянное чувство голода;
- ношение одежды, максимально прикрывающей тело — водолазки, брюки в жаркую погоду, шейные платки, перчатки и т. д.;
- постоянные синяки, расчесы, ранки, заклеенные пластырем;
- в разговорах человек часто затрагивает темы одиночества, никчемности, смысла жизни.

Подростку, находящемуся в уязвимом эмоциональном состоянии, важна поддержка близких людей, друзей, родителей. Как же правильно помочь своему ребенку, не навредив ему еще больше? Психологи выделяют несколько важных принципов, которых следует придерживаться во взаимодействии с человеком, который занимается самовредительством.

1. Попробуйте понять, что такое самоповреждение. Изучение самоповреждений может помочь понять, почему это происходит, как относиться к тому, кто сам себя травмирует, и как сострадательно поддержать его в получении помощи, чтобы остановить такое поведение.
2. Сначала разберитесь со своими чувствами. Прежде, чем пытаться противостоять кому-то по поводу членовредительства, нужно попытаться нейтрализовать и разобраться со своими собственными чувствами по поводу практики членовредительства. Если возникают такие негативные чувства как отвращение или шок, нужно стараться не сообщать об этих чувствах подростку.

3. Приготовьтесь поговорить с тем, кто наносит себе увечья. Обстановка должна быть нейтральная, не отвлекающая.
4. Скажите подростку, который занимается селфхармом, что вы заботитесь о нем. Напомните ему, что он не одинок и вы рядом, чтобы помочь и поддержать его. Потратьте немного времени на то, чтобы проанализировать свои отношения с этим человеком и рассказать ему, как сильно и почему он вам небезразличен.
5. Слушайте непредвзято. Позвольте подростку вести беседу как можно дольше; задавайте открытые вопросы, и пусть он скажет то, что он хочет сказать. Постарайтесь сделать так, чтобы подросток сосредоточился на чувствах, а не на самом нанесении вреда.
6. Проявляйте сочувствие в разговоре. Не судите, не стыдите, не критикуйте и не сердитесь. Крики на подростка, угрозы или обвинения по поводу его поведения могут увеличить риск самоповреждения.
7. Определите, почему человек наносит себе вред. Помогите определить триггеры. У того, кто наносит себе увечья, скорее всего, есть определенные триггеры: события, ситуации или эмоции, которые заставляют его чувствовать потребность нанести себе вред. Если они осознают эти триггеры, они могут разработать больше стратегий для преодоления, избегания триггеров или принятия сознательного решения заняться альтернативной деятельностью.
8. Предложите альтернативы самоповреждению. Исходя из причины, по которой подросток наносит себе вред, можно предложить несколько альтернативных стратегий для борьбы с триггерными ситуациями. Тот, кто наносит себе увечья, чтобы справиться с эмоциями, может почувствовать аналогичное облегчение от умеренных или интенсивных физических упражнений, издавая громкие звуки, что-то разрушая (например, разрывая бумагу или ломая палочки пополам), сочиняя стихи или песни или делая записи в дневнике. Тот, кто причиняет себе вред, чтобы успокоиться, может заменить причинение себе вреда уходом за собой в форме роскошных ванн, массажа, времяпрепровождения с любимыми домашними животными или объятий в мягком, теплом одеяле.
9. Получите медицинскую помощь для того, кто наносит себе увечья.
10. Помогите подростку найти эмоциональную поддержку. В этом могут помочь услуги психотерапевта.

11. Будьте источником поддержки. Не забывайте обращаться с подростком так же, как обращались до того, как узнали, что он наносит себе увечья.

Будьте бдительны и заботьтесь о своих близких!