Селфхарм – это любое намеренное причинение себе боли, но без желания совершить самоубийство.

Намеренные самоповреждения могут быть одним из симптомов психического расстройства, но могут встречаться и у здоровых детей - как способ пережить тяжёлые эмоциональные состояния, и даже – как дань современной моде.

Внешние признаки селфхарма:

- ✓ Проколы, порезы, расцарапывание,
- ✓ разгрызание, обжигание кожи;
- ✓ пережимание тканей, нанесение себе ушибов;
- ✓ вырывание волос;
- ✓ препятствование заживлению ран;
- ✓ высечение на коже слов (часто связанных с самообвинением);
- ✓ потребление токсичных веществ.

Причины, по которым дети повреждают себя:

- **Недостаточная выработка эндорфинов**, которые регулируют настроение. На причинение боли происходит их выброс, что вызывает приятные ощущения;
- **Заниженная самооценка.** Ситуативно чрезмерное недовольство собой провоцирует желание наказать себя;
- **Замороженное и бесчувственное состояние** толкает ребенка на причинение себе боли, что позволяет ему сменить это состояние и понять, что он может чувствовать;
- Невозможность другим способом переживать токсичные эмоции.

Цикличность селфхарма



1. Накопление тревожных мыслей и переживаний.
2. Эмоциональная перегрузка негативными чувствами. Переживания достигают пиковой точки, их невозможно контролировать и остановить усилием воли.
3. Появляется внутреннее желание избавиться от эмоционального перенапряжения и панического состояния, поскольку тяжесть становится невыносимой.
4. Намеренное причинение себе боли и повреждений, которое даёт временное облегчение состояния.

Уважаемые родители!

С точки зрения психолога в самоповреждающем поведении ребенка важен не сам симптом, то есть не самоповреждение -нужно разбираться и находить причины такого поведения и именно их делать фокусом внимания!

Чего *НЕЛЬЗЯ* делать, если вы заметили самоповреждения!

Ругать или запугивать последствиями.

Это ещё больше усугубляет ситуацию. Например, ребенок использует самопорезы, как доступный способ справиться с чувством злости, тревоги, вины. Родитель, обнаружив самопорезы, начинает его обвинять:

- Ты представляешь, как я себя чувствую? Мне плохо

- Из-за тебя вся семья мучается, нам стыдно за тебя;

- У тебя останутся шрамы, это же некрасиво. Ты не сможешь никому понравиться;

- Ты занесешь себе инфекцию. На что я тебя буду лечить?

Все это дополняет чувство тревоги и вины, и снова подросток повторяет знакомый способ с ними совладать. Потребность в привычных помогающих действиях появляется снова и с большей силой. Это становится похоже на замкнутый круг, и превращается в механизм цикличности.

Запрещать, издеваться, «трогать» тело.

На данный момент — это самый доступный способ для вашего ребенка временно делать непереносимые переживания выносимыми, и получать для себя что-то, что не может быть обеспечено другим способом. Когда вы поможете подростку разобраться со своим душевным состоянием, необходимость в компенсаторных действиях отпадёт сама собой.

Что *МОГУТ* сделать родители, чтобы помочь своему ребёнку?

1. Проанализируйте ваши отношения с ребенком.

Пытайтесь в доверительной беседе вывести его на разговор о том, что происходит в его жизни. Попробуйте понять, есть ли у него возможность быть открытым, услышьте его душевную боль и переживания.

Поделитесь своими событиями и переживаниями с подростком. Расскажите ему о том, как вы умеете справляться с негативными эмоциями и подавленным состоянием.

2. Совершите «поход» в историю своей семьи.

Были ли в вашем роду родственники с суицидальными наклонностями или совершившие суицид.

Если вы вспомните о таких случаях, задумайтесь над предрасположенностью вашего ребёнка к такому поведению.

Дети, совершающие селфхарм часто имеют в прошлом межпоколенный опыт самоповреждений.

3. Найдите ресурсы поднять самооценку вашего ребёнка.

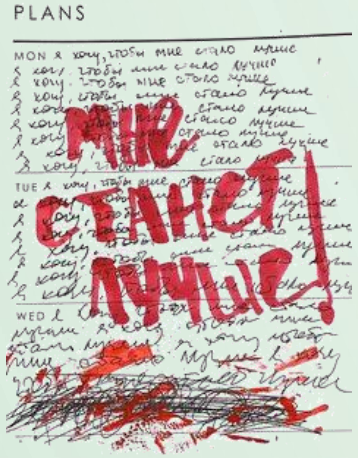
Задаёте себе вопрос - какое отношение у подростка к себе, каковы его представления о себе? Помогите ему сформировать правильное отношение к неудачам, оценкам, достижениям, красоте и собственной ценности. Задайте вопрос себе - чувствует ли он себя любимым, важным, хорошим в своей семье? Дайте ему об этом знать!

4. Будьте рядом со своим ребенком!

Говорите ему о том, что вам больно за его боль! Спрашивайте его, чем вы можете ему помочь? Он должен чувствовать вашу заботу, любовь и защиту.

5. Проконсультируйтесь у психолога

или обратитесь за профессиональной помощью на детский телефон доверия 8-800-2000-122.



ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

454047 г. Челябинск,

ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71

ул. Жукова, 44-б 8 (351) 700-15-51

Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»

Селфхарм. Мода или... боль?



(для родителей)