

Памятка для родителей

Селфхарм или самоповреждающее поведение

Селфхарм — это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений.

Выражаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта, функция этих действий – осознанное причинение себе ущерба.

Не стоит думать, что самоповреждающее поведение встречается только у эмоционально неблагополучных детей и подростков. Данное явление может проявиться у каждого человека, даже внешне вполне благополучного.

Селфхарм — это не тренд и не подростковые игры. Это агрессия, направленная на себя, неспособность справиться с эмоциональным напряжением.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК НАНОСИТ СЕБЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ?

Признаки селфхарма у большинства детей и подростков одинаковы:

- Разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- Кусание себя (включая закусывание щёк изнутри, кусание губ);
- Онихофагия (привычка грызть ногти и кожу вокруг них);
- Дерматилломания (расчёсывание ранок);
- Трихотилломания (вырывание волос);
- Удары о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены);
- Ожоги (сigaretетами, спичками, раскалённым металлом);
- Намеренное переедание и/или голодание.

Признаки нестабильного эмоционального состояния

- Частые смены настроения.
- Изменения в привычном режиме питания, сна.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- Стремление к уединению.
- Склонность к тревожности или агрессии.
- Трудно держаться в рамках спокойной беседы.
- Пессимистические высказывания («У меня ничего не получится», «Я не смогу», «Мне всё надоело», «Скоро у вас не будет проблем со мной» и пр.).
- Нездоровый интерес к острым предметам.
- Употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотические средства).
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

Если вы заметили в поведении ребёнка хотя бы 2-3 из приведённых особенностей, то вполне возможно, что ребёнок находится в неблагополучном эмоциональном состоянии и ему нужна помощь.

ЗАЧЕМ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

- **Пытаются совладать с сильной эмоцией.** То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью — далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.
- **Хотят почувствовать хоть что-то.** При депрессиях, больших перегрузках, сильном стрессе человек зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное оцепение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.
- **Наказывают себя.** Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки, травмирующие воспоминания.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПОТОМУ ЧТО ЧЕМ ДОЛЬШЕ ДЛИТСЯ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОДНАЖДЫ ОНО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!

Что делать? Как помочь? *при самоповреждающем поведении (селфхарм)*

РЕАГИРОВАТЬ АДЕКВАТНО

Если уж такое произошло с Вашим ребенком, то Вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростку не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, не нужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ

Поругав и наказав ребенка, проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме Вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом, проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не стоит навязываться ежеминутно, но необходимо дать понять своему чаду, что Вы готовы помочь и выслушать его.

ДОВЕРЯТЬ

Старайтесь сохранять доверительные отношения с ребёнком – не лазайте в личные вещи, дневники. Если доверие между Вами и ребёнком подорвется, то восстановить его будет сложно, поэтому попробуйте создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к Вам за помощью или советом.

УЗНАВАТЬ О ПРОБЛЕМЕ БОЛЬШЕ

Существуют Интернет-ресурсы и сообщества, где можно узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты, грамотно осветив тему селфхарма, подскажут, что делать и как оказать Вашему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.

ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ (психологу, психотерапевту, психиатру)

Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит сходить к психологу самому для того, чтобы разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм, также нуждается в психологической и психотерапевтической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, с которой часто самому ему не справиться

Каждый человек может столкнуться с ситуацией, которая выбивает из привычного ритма, кажется непереносимой и неразрешимой.

В подобных случаях квалифицированные специалисты помогут Вам найти выход из затруднительной ситуации.



Общенациональные «телефоны доверия»

«Телефон доверия для детей и подростков»

8-017-263-03-03 (круглосуточно)

«Общенациональная детская линия помощи»

8-801-100-16-11 (круглосуточно)

«Республиканский центр психологической помощи»

8-017-300-10-06 (будние дни, с 8:30 до 17:30)

<http://rcpp.by/>

«Телефоны доверия» г. Гомеля

170 (круглосуточно) на базе учреждения **«Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей»**

8-0232-31-51-61 (круглосуточно) на базе учреждения **«Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»**

«Телефоны доверия» Гомельской области

г. Мозырь 8-0236-25-17-92 (пн.-чт. – 8:00-19:00; пт. – 08:30-15:00)

г. Ветка 8-02330-4-27-81 (пн., вт., ср.: 8:00 – 16:30; чт., пт.: 11:30 – 20:00)

г. Рогачёв 8-0233-92-09-39; 8-029-603-07-05 (будние дни с 10:00 до 16:00)

г. Брагин 8-02344-3-16-29 (будние дни с 14:00 до 16:00)

г. Речица 8-02340-4-58-50 (будние дни с 8:00 до 15:30)

г. Ельск 8-02354-4-49-51 (вт, ср., чт. с 11:00 до 13:00)

г. Хойники +375 (29) 322-97-51 (вторник - пятница 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00)

УЗ «Гомельская областная детская клиническая больница медицинской реабилитации»

8-0232-92-47-28 (будние дни с 8:00 до 16:00)

**Учреждения г. Мозыря, оказывающие
специализированную психологическую помощь,
в том числе экстренного характера**

Мозырский психоневрологический диспансер (ул. Малинина, 9)

Телефон доверия:

25-17-92 (пн.-чт. – 8:00-19:00; пт. – 08:30-15:00)

По вопросу **профилактики насилия в семье** и временного приюта в «кризисной» комнате необходимо обращаться в учреждение **«Территориальный центр социального обслуживания населения Мозырского района»** по адресу: г. Мозырь, пл. Горького, д.7 тел. **8 (0236) 22 52 38, 22 35 00** (понедельник-пятница с 8.30 до 17.30, перерыв на обед с 13.00 до 14.00, кроме праздничных дней, объявленных Президентом Республики Беларусь нерабочими), **8029-853-76-00** (круглосуточно).

ГУО «Социально-педагогический центр» (г. Мозырь, ул. В.Хоружей, 3)

Консультационный кабинет для оказания необходимой помощи родителям, подросткам, потребляющим наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, спиртные и алкогольные напитки.

Консультирование осуществляется специалистами посредством мобильной связи

с 9.00 до 17.00 часов с понедельника по пятницу

по телефону **(+375 29) 535 74 62**