

Селфхарм – 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, или дань современной моде.

Внешние признаки:

- ✓ проколы и порезы кожи,
- ✓ расцарапывание,
- ✓ разгрызание,
- ✓ обжигание,
- ✓ пережимание тканей,
- ✓ нанесение себе ушибов,
- ✓ вырывание волос,
- ✓ препятствование заживлению ран,
- ✓ высечение на коже слов (часто связанных с самообвинением),
- ✓ принятие внутрь 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 альтернативным способом переживать токсичные эмоции.

Схема цикличности 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 желание избавиться от эмоционального перенапряжения и панического состояния, поскольку тяжесть становится невыносимой.
4. Намеренное причинение себе боли и повреждений, которое даёт временное облегчение состояния.



Что **МОЖНО** сделать, чтобы помочь своему ребёнку?

1. Проанализировать ваши отношения с ребенком.

Есть ли в них возможность доверять, быть открытыми, есть ли традиции обращения за помощью и поддержкой, разговоры о том, что происходит в жизни подростка и как он все это переживает?

- Делитесь ли вы сами своими событиями и переживаниями с подростком?

2. Понаблюдать за эмоциональной компетентностью (способность осознавать эмоции) вашей семьи.

Как вы - родители выражаете и управляетесь со сложными чувствами (гнев, обида, стыд, грусть, разочарование). Как ваш подросток дает вам и другим знать, что он злится, расстроен, напуган т.д.

3. Изучить самооценку вашего ребёнка - какое отношение у подростка к себе, каковы его представления о себе? Помогите ему формировать правильное отношение к неудачам, оценкам, достижениям, красоте и собственной ценности. Задайте вопрос себе - чувствует ли он себя любимым, важным, хорошим? Дайте ему об этом знать!

4. Рассмотреть историю вашей семьи, с целью выявления **макротравматических событий...** (утраты, болезни близких, развод, переезд и др.), вспомнить, достаточно ли вы говорили об этом с ребенком, пережили ли вы это?

5. Обратиться за профессиональной помощью на детский телефон доверия

Если говорить о профессиональном взгляде на самоповреждающее поведение, то – фокус на симптоме (самоповреждениях) не является хорошей стратегией!

Конечно, нужно разбираться в причинах такого поведения! Это могут быть конфликты, дефицит личностной организации, искажённое устройство детско-родительских и родительских взаимоотношений... и именно их делать фокусом внимания к имеющейся проблеме.

Чего НЕЛЬЗЯ делать,
если вы заметили самоповреждения!

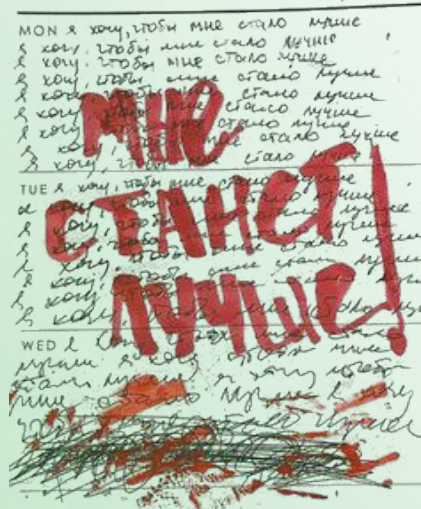
1. Ругать или запугивать последствиями.

Это ещё больше усугубляет ситуацию. Например, ребенок использует самопорезы, как доступный способ справиться с чувством злости, тревоги, вины. Родитель, обнаружив это, начинает обвинять (“ты представляешь, как я себя чувствую”, “из-за тебя вся семья мучается”), запугивает (“у тебя останутся шрамы”, “это же некрасиво”, “ты занесешь инфекцию”). И это снова рождает чувство тревоги и вины и снова подростку необходим способ с ними совладать, потребность в привычных помогающих действиях появляется снова. Это становится похоже на замкнутый круг.

2. Ограничивать и лишать подростка этих способов.

Полезно понимать, что на данный момент это не самый лучший, но самый доступный способ для вашего ребенка временно делать непереносимые переживания выносимыми. Или получать для себя что-то, что не может быть обеспечено другим способом.

PLANS



ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ:



ДАТА



Я - родитель



Фонд поддержки детей



Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»



Областной центр «Семья»

НАШИ КОНТАКТЫ:

454017 г. Челябинск,
ул. Румянцевая, 19-а
ул. Жукова, 44-б
ул. Бажова, 24

8 (351) 700-17-71
8 (351) 700-15-51
8 (351) 700-14-42



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»

Селфхарм. Мода или... боль?



(для родителей)