

При обнаружении у ребёнка признаков самоповреждающего поведения, в первую очередь, следует прояснить его состояние у специалистов.

Они помогут подростку сформировать индивидуальные навыки саморегуляции и при необходимости исключат (или подтвердят) наличие иных расстройств, к примеру депрессии.

**Главное помнить,  
что борьба с селфхармом должна  
быть командной  
(подросток + родители) и  
систематической**



**АНОНИМНО  
КРУГЛОСУТОЧНО  
БЕСПЛАТНО**

### Распространённые мифы

1. Селффарм — незавершённый суицид. Нет, хотя бы потому, что некоторые разновидности самоповреждения не приводят к летальным последствиям. Даже если говорить о намеренном голоде или порезах лезвиями, то первое желание человека в этом случае — не покончить с собой, а только себя наказать, снять негативные эмоции и переключиться с моральных переживаний на физическую боль.
2. Селфхарм — это только порезы. Нет, к селфхарму можно отнести множество проявлений. И намеренные ожоги, и вырывание волос, и голодовки.
3. Селфхарм — заболевание. Селфхарм сложно назвать заболеванием, а вот симптомом — вполне. Умышленные самоповреждения могут являться свидетельством множества ментальных недугов (например, ОКР, депрессии, РПП, посттравматического или биполярного расстройства).
4. Селфхармом страдают только женщины. Нет, селфхармом занимаются представители обоих полов. Возможно, этот миф взялся из-за устоявшегося гендерного стереотипа о «суровых мужчинах, которые никогда не плачут, всегда эмоционально стабильны и потому к психотерапевтам не ходят».
5. Селфхарм — это манипуляция. Из-за стигматизации ментальных расстройств бытует миф, что подростки наносят повреждения только чтобы привлечь к себе внимание. Однако это не так: когда речь идет о селфхарме, специалисты не разделяют самоповреждающее поведение на «настоящее» и «демонстративное».

## Родителям о селфхарме у подростков



**Селфхарм** или самоповреждающее поведение – намеренное нанесение человеком увечий и повреждений самому себе.

Как правило, селфхарм – это первая реакция на любой стрессовый раздражитель (слово, событие, действие, эмоция).

Подростки наносят себе увечья в качестве эмоциональной саморегуляции, позволяющей «переключить» моральную боль на физическую.

Селфхарм – попытка сообщить, что нужна поддержка и помощь (невозможно выразить словами тяжёлые чувства и попросить понимания).



### **Причины самоповреждающего поведения:**

стресс;  
депрессия и апатия;  
высокая тревожность;  
стыд (за свои поступки, поведение, слова и пр.);  
низкая самооценка;  
чувство вины;  
травмирующие воспоминания;  
страхи, фобии;  
суицидальные мысли.



### **Разновидности самоповреждений, относящиеся к селфхарму:**

разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи; кусание себя (включая закусывание щек изнутри, кусание губ);

привычка грызть ногти и кожу вокруг них;

расчёсывание ранок, выдавливание прыщиков;

вырывание волос на голове и теле; удары о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены);

ожоги (сигаретами, свечками, раскаленным металлом);

намеренное переедание и голодание;

чрезмерные физические нагрузки для нанесения себе вреда.

Порезы чаще наносят на запястья и бедра. Изрезанная или исцарапанная кожа – это сигнал, свидетельствующий о том, что подросток ведет тяжёлую внутреннюю борьбу и, возможно, Вы можете ему помочь.

### **Что делать родителям**

Задача родителей – дать подростку уверенность в том, что он не один, что его любят и о нём заботятся, несмотря ни на что.

1. Если вы заметили царапины на запястьях своего подростка первое правило - не паниковать. Важно дать себе время успокоиться. Для подростка «быть раскрытым» важный этап, он говорит о потребности получить помощь. Самое простое, что вы можете сделать это сказать - я понимаю, что такое не делают просто так от скуки, ты можешь рассчитывать на мою помощь и поддержку. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
2. Не стоит приставать с расспросами с наскоку, лучше попытаться наладить контакт и расположить ребёнка к беседе.
3. Категорически не стоит давить на чувство вины - «как ты мог так поступить, я (мы) же все для тебя делаем». Такой подход будет посылом ребёнку: «маму нельзя тревожить, справляйся сам» и может привести к ещё большей уверенности в том, что он должен рассчитывать только на себя.
4. Самоповреждающее поведение даже пара царапин - крик о помощи. И важно услышав этот крик, не прикрывать его ладошкой из чувства стыда, вины, беспомощности.
5. Самостоятельно или с ребенком обратитесь к специалисту (психологу,