

- Напомните ребенку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются

- Попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи

Чего делать не рекомендуется?

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные места, которых стоит избегать:

- Пытаться помочь силой
- Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них
- Определение самоповреждающее поведение как "привлечения внимания"

Хотя чаще всего самоповреждающее поведение им не является, иногда он может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность человека говорить прямо о том, что ему нужно.

В случае, если Вы обнаружили у своего ребенка явные признаки

самоповреждающего поведения, Вы можете обратиться к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или с возможностью обращения с помощью мессенджеров Телеграм (Telegram), Вайбер (Viber), Ватсап (WhatsApp) за психиатрической, психотерапевтической и психологической помощью в УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» (по адресу: г. Минск, ул. П. Бровки, д. 7; время работы: Пн.-Пт. с 08:00 до 17:00) или заочно (посредством «Телефона доверия»: 8(017)311-00-99, +375 (29) 101-73-73 (А1), +375 (29) 899-04-01(МТС).



ПАМЯТКА

для родителей по профилактике самоповреждающего поведения несовершеннолетних



*Учреждение здравоохранения «Минский
областной клинический центр
«Психиатрия-наркология»*

Самоповреждающее поведение

(или от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К самоповреждениям обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Люди описывают самоповреждения как способ:

- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- наказать себя – за неподобающее поведение, чувства или мысли
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

Способы самоповреждающего поведения:

Порезы

Переедание и чрезмерное ограничение себя в питании

Укусы, уколы

Ожоги

Удары о стены

Чрезмерные физические нагрузки

Выдирание волос и ногтей

После нанесения повреждений люди иногда чувствуют себя лучше, ощущают, что могут справиться с жизнью.

Но причины стрессового состояния никуда не уходят. Часто самоповреждения вызывает тяжелые переживания и ухудшает самочувствие.

Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:

- стресс в школе или на работе
- травля
- беспокойство о деньгах
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- тяжелая утрата
- недовольство образом тела, внешностью
- разрыв отношений
- потеря работы
- болезнь и проблемы со здоровьем
- низкая самооценка
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)

Какую помощь можно получить?

Иногда поддержка извне необходима. Возможно, понадобится несколько попыток, чтобы найти то, что будет помогать конкретному человеку, и комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:

- медикаментозное лечение

- психотерапия
- группы поддержки

Чем могут помочь друзья и семья?

Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего друга или члена семьи, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.

Помните, что самоповреждение – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

Что помогает?

Вы можете сделать довольно многое для того, кто страдает от самоповреждающего поведения. Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку. Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

- Постарайтесь не осуждать
- Дайте знать, что вы рядом
- Помните, что человек гораздо больше, чем его

проблема

- Постарайтесь проявить сочувствие и понимание

причин этих действий

- Позвольте ребенку самому принимать решения
- Предложите помощь и поддержку