

Самоповреждающее поведение

(или «селф-харм», от англ. *self-harm*) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжёлыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.

Способы самоповреждающего поведения:

порезы; переедание и недоедание; укусы; ожоги; втыкание в себя предметов; удары о стены; передозировка; чрезмерные физические нагрузки; выдирание волос; участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

Как себя вести:

постарайтесь **не паниковать** и **не реагировать слишком сильно**. То, как вы будете реагировать, может повлиять на то, насколько подросток будет откровенен с вами и другими людьми. **Помните**, что «селф-харм» – это **способ справиться с очень тяжёлыми переживаниями и эмоциями**, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку.

Что важно:

- Постарайтесь не осуждать!
- Дайте знать, что вы рядом!
- Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий!
- Предложите помощь и поддержку!
- Напомните человеку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются!

Чего стоит избегать:

- пытаться помочь силой;
- говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
- игнорирование повреждений;
- слишком сильная сфокусированность на них;
- определение «селф-харма» как «привлечения внимания».

Материал подготовлен

педагогом-психологом Киселёвой Светланой Николаевной