

СЕЛФ-ХАРМ -

РАССТРОЙСТВО, КОТОРОЕ
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫМ ИЛИ
ОСОЗНАННЫМ ЖЕЛАНИЕМ
ПРИЧИНИТЬ ВРЕД СЕБЕ.

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ЭТИ
ДЕЙСТВИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ
СУИЦИДАЛЬНЫМИ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
КАК СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С
НЕПРИЯТНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ
НАПРЯЖЕНИЕМ.



Куда обратиться?

КАКИЕ ВРАЧИ ЛЕЧАТ СКЛОННОСТЬ
К САМОПОВРЕЖДЕНИЮ:

- ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ОРТОПЕД
- ГЕНЕТИК
- НЕВРОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ
- ПСИХИАТР

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

8-800-2000-122

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ

Г. КУРТАН, УЛ. ВОЛОДАРСКОГО, 105
ТЕЛЕФОН 8(3522) 43-35-51



Селф-харм

(самоповреждающее поведение)

причины,
признаки,
что делать

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 10 ДО 25 ЛЕТ.

У ДЕВОЧЕК ПИК ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОД ОТ 13 ДО 16 ЛЕТ, А У МАЛЬЧИКОВ - ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ.



Признаки

- ИЗБЕГАНИЕ БЛИЗКИХ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ЗАКРЫТОСТЬ;
- МНОГОЧИСЛЕННЫЕ СЛЕДЫ НА КОЖЕ, ПОПЫТКИ СКРЫТЬ ИХ ЗА ОДЕЖДОЙ С ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ;
- ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ И ИНТЕРЕСА К ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ;
- ПОСТОЯННЫЕ КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ;
- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ВЫРАЖАТЬСЯ КАК ОТКАЗ ОТ ЕДЫ, ТАК И ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ;
- ВЫСКАЗЫВАНИЕ МНЕНИЙ О СОБСТВЕННОЙ НИКЧЕМНОСТИ В РАЗГОВОРАХ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ РОДСТВЕННИКАМИ.
- ЧРЕЗМЕРНОЕ БДИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛИЧНОМУ ПРОСТРАНСТВУ

Причины

- ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
- НЕЙРОИНФЕКЦИИ И ДРУГИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПАТОЛОГИИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА, ВКЛЮЧАЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕССОВЫЙ СИНДРОМ, ГЛУБОКУЮ ДЕПРЕССИЮ И НЕВРОТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
- У ПАЦИЕНТОВ С ШИЗОФРЕНИЕЙ БРЕДЫ И ГАЛЛЮЦИНАЦИИ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К САМОПОВРЕЖДЕНИЮ
- ПРИ ИСТЕРИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ
- РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ, БУЛЛИНГА, КОНФЛИКТОВ И ОЩУЩЕНИЯ "ИЗГОЕВ"
- НАСИЛИЕ - ФИЗИЧЕСКОЕ ИЛИ СЕКСУАЛЬНОЕ
- МАКРОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (ВОЙНЫ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ И ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ)
- КОНФЛИКТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ОТСУТСТВИЕ ВНИМАНИЯ ИЛИ СЛИШКОМ БОЛЬШАЯ ОПЕКА, ПОСТОЯННОЕ СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, ИГНОРИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ И ОБВИНЕНИЕ В МАТЕРИАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЯХ
- ДЕЗАДАПТИВНЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ (НЕУМЕНИЕ ПОНИМАТЬ И ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, СКЛОННОСТЬ ПОДАВЛЯТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА, НИЗКАЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПЛОХОЙ САМОКОНТРОЛЬ)

Что делать?

- НЕ СКУПИТЬСЯ НА ЛАСКУ. ВОЗМОЖНО, ЧЕРЕЗ АУТОАГРЕССИЮ ОН ПЫТАЕТСЯ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ.
- ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ. НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ КОНТРОЛЬНОЙ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО КОВЫРЯТЬ РУКУ - НАДО ПРОСТО ПОДГОТОВИТЬСЯ.
- ПОРАБОТАТЬ НАД САМООЦЕНКОЙ РЕБЕНКА, ПОИСКАТЬ ПРИЕМЛЕМЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ: КАК МОЖНО ОТВЕТИТЬ НА КОЛКОСТЬ, КАК НЕ ДАТЬ СЕБЯ В ОБИДУ.

ПОДРОСТКИ ПОЧТИ НЕ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ОДНАКО НЕГАТИВ ТРЕБУЕТ ВЫХОДА. ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОСТОЯННО ПРЕБЫВАЕТ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ, И НИЧТО ЕГО НЕ РАДУЕТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОГОВОРИТЕ С НИМ ПО ДУШАМ. КОГДА ОН НАЧНЕТ ДЕЛИТЬСЯ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, НЕ СПОРЬТЕ И НЕ ТОРОПИТЕСЬ ДАВАТЬ СОВЕТЫ. ПОКАЖИТЕ, ЧТО СЛЫШИТЕ ЕГО, И ВАМ ЭТО ИНТЕРЕСНО. НЕОБХОДИМО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ГОТОВЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Как вести себя?

- ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, ПРИ КОТОРЫХ НА ТЕЛЕ ПОДРОСТКА ПОЯВИЛИСЬ ЦАРАПИНЫ, ОЖОГИ, ССАДИНЫ, СЛЕДЫ ПРОКОЛОВ;
- ПРИУЧАТЬ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ - ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ, ПРОМЫВАТЬ, ПРИЖИГАТЬ, ЗАКЛЕИВАТЬ ПЛАСТЫРЕМ - ЭТО ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ФОРМИРУЕТ ЗАБОТУ О СВОЕМ ТЕЛЕ;
- ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА И НА ЕГО ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ;
- ПОМОГАТЬ;
- ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ.

НЕОБХОДИМО УЧИТЬ И ДЕТЕЙ, И ПОДРОСТКОВ ПРОЖИВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА - ТО ЕСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ И ОТПУСКАТЬ ИХ. ОБСУДИТЕ - ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ПРИЧИНИТЬ СЕБЕ БОЛЬ, ПОСЛЕ КАКОГО СОБЫТИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭТО ЖЕЛАНИЕ - И ПРЕДЛОЖИТЕ БЕЗОПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ ВЫХОДА АГРЕССИИ - В ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ ВАРИАНТЫ.