

# Самоушкоджуюча поведінка у підлітків.

## Як реагувати батькам?



**Самоушкоджуюча поведінка** (селфхарм, із англійської self-harm) – це комплекс дій аутоагресивного характеру, націлених на заподіяння фізичної шкоди власному тілу.

### Чому підлітки вдаються до самоушкоджуючої поведінки?

Щоб:

- Позбутися душевного болю, перевести його в тілесний. Доведено, що при самоушкодженні виділяється «ендорфін» в головному мозку, який діє як знеболююче.
- Вийти із стану емоційного оніміння («хоч щось відчувати»).
- Покарати себе.
- Запобігти суїциду.
- Зняти пік напруги, отримати приємний емоційний стан.
- Висловити протест, відстояти свою автономію. («це моє тіло, що хочу, те і роблю»)
- Належати групі. Якщо в колективі така поведінка заохочується, а часто навіть романтизується, то «ворота відкриті».

### Які фактори ризику такої поведінки?

- Сам підлітковий вік, який ставить багато завдань перед незрілою психікою підлітка, є кризою ідентичності.
- Низька самооцінка.
- Конфлікти, проблеми в школі.
- Тип темпераменту.
- Імпульсивність, нездатність давати раду емоціям.
- Межовий розлад особистості.
- Депресія.
- Тривожні розлади.
- Посттравматичний стресовий розлад. (ПТСР), дитячі травми.
- Складні стосунки в сім'ї.



### **Ознаки того, що ваша дитина може завдавати собі шкоди:**

- незрозумілі порізи, подряпини, синці, сліди укусів на тілі або інші рани
- часті повідомлення про випадкові травми або травми, які важко пояснити
- приховування, наприклад, носіння довгих рукавів або довгих штанів, навіть влітку
- відмова йти у роздягальню або переодягатися у школі
- замкнутість, проведення багато часу наодинці у своїй кімнаті
- труднощі у відносинах з оточуючими
- поведінка та емоції, які швидко змінюються та є імпульсивними, інтенсивними

### **Способи самоушкоджувальної поведінки:**

- порізи;
- переїдання або недоїдання;
- укуси, опіки, втикання предметів, удари, передозування, надмірні фізичні навантаження, видирання волосся, участь у бійках;
- вживання їжі або напоїв, які можуть викликати болісні відчуття (наприклад, надмірно гостра їжа, газовані напої);
- блювання.

### **Як реагувати батькам, підлітки яких ушкоджують себе?**

Позиція батьків повинна бути усвідомленою і дорослою, а саме:

**1. Приймати і не критикувати за почуття, валідизувати їх.** Часто батьки бачать страждання, але не знаючи, що з цим робити, відразу починають переживати, метушитися. Просто прийміть той факт, що підлітку погано і все. Фраза: «Я бачу як тобі боляче, я відчуваю твій біль. Чим я можу

тобі допомогти?» сама по собі може мати терапевтичний ефект.

**2. Розмовляйте!** Якщо підліток ділиться, то кидайте все і слухайте. Це зараз набагато

важливіше будь-яких домашніх справ.

**3. Вчіться слухати не критично.** Будь-яка критика зіграє проти вас.

**4. Тримайте лід в морозильній камері, його дія подібна дії при самопорізах (при сильному бажанні порізати себе, використовувати лід на внутрішню поверхню руки, холодну воду).**

**5. Запропонуйте допомогу психолога/психотерапевта.**

