

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**САМОУШКОДЖУВАЛЬНА
ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКІВ НЕ
ЗАВЖДИ СВІДЧИТЬ ПРО
СУЇЦИД**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



 У підлітковому віці часто виникає проблема самоушкоджувальної поведінки (селфхарму). На думку відомих психологів, вона може свідчити не про бажання здійснити суїцид, а про саморегуляцію.

 Які причини й фактори ризику для появи самоушкоджувальної поведінки (селфхарму). Чому люди вдаються до самоушкоджувальної поведінки?

До найчастіших причин самоушкодження належать:

- прагнення позбутися важких емоцій і переживань;
- прагнення відчути бодай щось, бо за високого рівня стресу людина може взагалі нічого не відчувати;
- намагання впоратися з важкими спогадами;
- відсутність відчуття контролю.

ДО ФАКТОРІВ РИЗИКУ САМОУШКОДЖЕННЯ НАЛЕЖАТЬ:

-  депресія та тривога;
-  булінг і неприйняття серед ровесників;
-  посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
-  пограничний розлад особистості.

 Доволі часто з проблемою самоушкоджувальної поведінки звертаються підлітки через гормональні зміни в організмі, які зумовлюють певну нестабільність нервової системи, і залежність від прийняття в середовищі й підтримки близьких.

 Натепер ще одним фактором ризику для появи селфхарму є війна, коли людина відчуває багато страху й невизначеності, брак контролю. Збільшення випадків самоушкоджувальної поведінки в цій ситуації більш ніж зрозуміле.

ПЕРШІ ОЗНАКИ САМОУШКОДЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ:

1. Використання довгих рукавів навіть не за погодою. Адже один із найчастіших способів самоушкодження — це самопорізи.
2. Тривале затримування у ванній на самоті, після чого намагання якнайшвидше потрапити у свою кімнату.
3. Носіння колючих або ріжучих предметів із собою та незмога пояснити, з якою метою.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ВЧИНЯЄ СЕЛФХАРМ

 Якщо в когось із рідних чи близьких ви помітили ознаки самоушкоджувальної поведінки, передусім спробуйте поговорити про це.

 Дуже важливий момент — не засуджувати, не казати, що ти робиш дурниці. Це справді не буде корисним. Ваша критика лише може погіршити стан.

 Якщо ви бачите, що ситуація складна і не можете з нею впоратись, правильним буде звернутися до фахівця психічного здоров'я. Це може бути психолог, психотерапевт чи лікар-психіатр.

 Під час терапії передусім потрібно зрозуміти, що запускає самоушкоджувальну поведінку, і тоді скласти план дій. До прикладу, натепер існує чимало онлайн-застосунків, які можна використовувати. Також є стратегія перемикання на іншу діяльність, коли виникає імпульс здійснити самоушкодження.

**!! ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ: ЦЕЙ
СТАН ПОВНІСТЮ ВИЛІКОВНИЙ**