

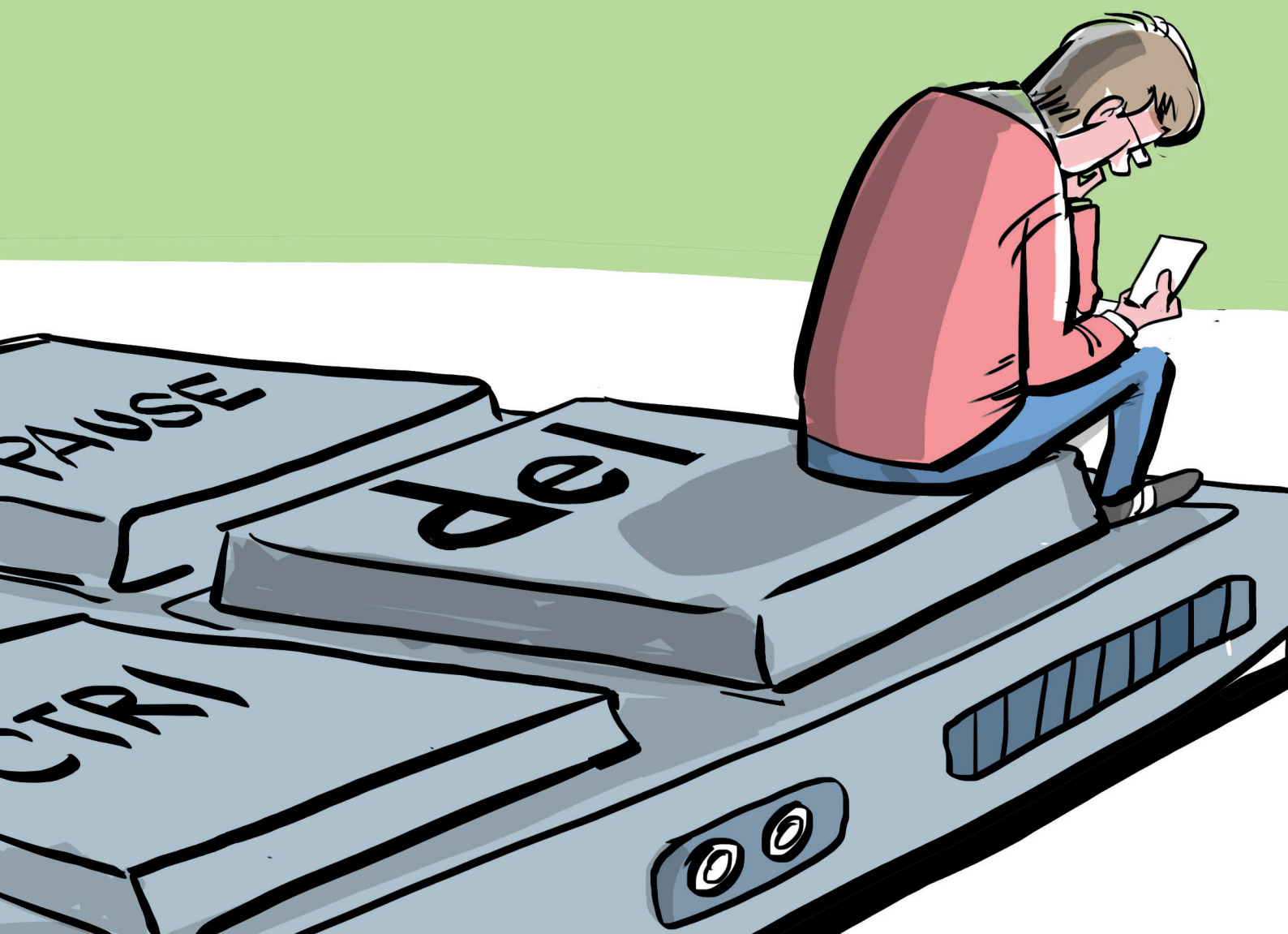
КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИЧИНЕНИЕМ СЕБЕ ВРЕДА

Что такое «Селфхарм»?

Селфхарм – намеренное причинение вреда самому себе. Селфхарм проявляется в следующих действиях:

- Нанесение порезов;
- Ожоги;
- Ушибы и щипки;
- Удары и синяки;
- Намеренный прием слишком малого или слишком большого количества медикаментов;
- Повешение;
- Удушение.

Такое поведение специалисты также называют «аутоагрессией» (агрессией по отношению к себе).



Почему дети могут причинять сами себе вред?

Есть много причин, из-за которых дети и подростки могут начать причинять сами себе вред. К ним относятся:

- Конфликты в семье;
- Трудности в общении с родственниками;
- Необоснованные и завышенные ожидания к ребенку;
- Чрезмерные наказания или ограничения;
- Жестокое обращение, пренебрежение;
- Развод родителей;
- Личные проблемы детей, связанные с их национальностью, культурой или религией;
- Низкая самооценка;
- Чувство изолированности, отчужденности от сверстников;
- Травля в реальной жизни или в Интернете;
- Стресс из-за предстоящих экзаменов;
- Трудности в общении со сверстниками;
- Влияние друзей, которые практикуют причинение себе вреда;
- Популяризация селфхарма через тематические группы и сообщества в социальных сетях.

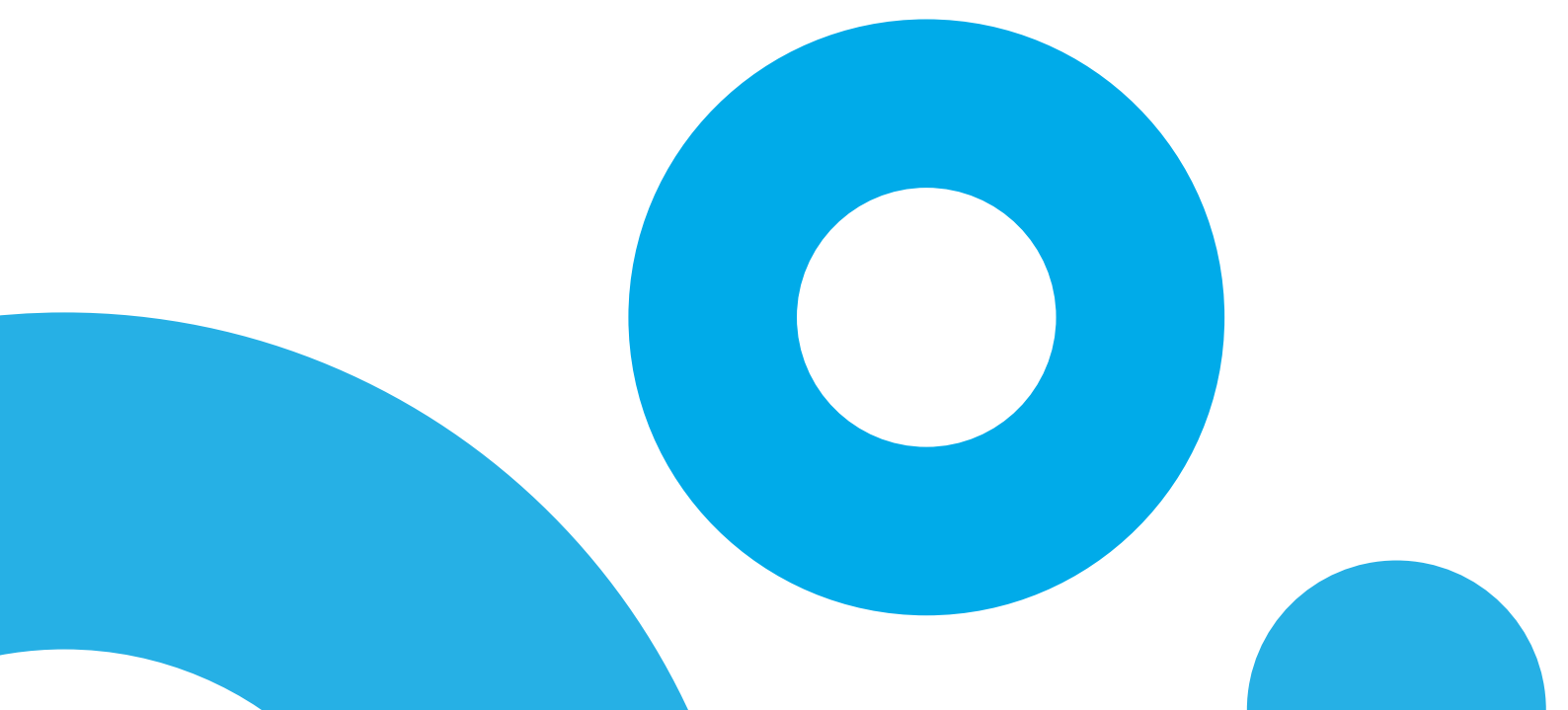
Таким образом, через нанесение себе вреда, дети могут пытаться заглушить или избавиться от сложных и неприятных эмоций, которые они пока еще не понимают и не знают, как с ними бороться. Иногда дети путем причинения себе боли пытаются наказать себя.

Факты и статистика

Девочки в 2 раза чаще наносят себе вред, чем мальчики.

Причинение себе вреда может привести к случайной смерти (например, в случае передозировки медикаментами). Многие люди, причиняющие себе вред, могут быть склонны к суициду.

Селфхарм может привести к серьезным травмам. Если ребенок один раз как-либо навредил себе, то в будущем последует и повторный случай. Поэтому крайне важно бороться с подобными действиями на ранней стадии.



Признаки, что ребенок причиняет себе вред:

Причинить себе вред можно как физически, так и эмоционально.

Признаки физического вреда:

- Ожоги;
- Порезы;
- Синяки;
- Залысины от выдергивания волос;

Чтобы скрыть эти признаки, подростки могут надевать одежду с длинным рукавом и головные уборы. Также они могут избегать плавания, например в бассейне или на пляже и отказываться переодеваться рядом с другими людьми.

Признаки эмоционального вреда обнаружить значительно труднее. К ним относятся:

- Депрессия, отсутствие интереса к жизни, плохое настроение, плаксивость;
- Низкая мотивация, нежелание делать что-либо (учиться, помогать по дому и т.п.);
- Появление необычных и странных привычек в еде;
- Внезапная потеря или набор веса;
- Низкая самооценка;
- Ребенок считает себя неудачником, винит себя в своих проблемах;
- Употребление алкоголя или наркотиков.

Следует помнить, что нанесение себе эмоционального вреда чаще всего может сопровождаться и физическим вредом. Ребенок, который долгое время находится в подавленном состоянии, в депрессии или отчаянии, может попытаться причинить себе физический вред.

Обычно причинение себе вреда начинается у детей в возрасте от 12 до 15 лет. Но иногда может проявиться и раньше, например, в возрасте 7 лет. Как правило, ребенок сам прекращает заниматься этим в течение 5 лет после начала, однако бывают случаи, когда он продолжает причинять себе вред и во взрослой жизни.

Что делать, если ваш ребенок начал причинять себе вред?

Обязательно поддержите своего ребенка. Поговорите с ним, дайте ребенку понять, что вы его не осуждаете, что вы его любите и будете любить в любом случае.

Покажите, что вы готовы выслушать, что скажет ребенок. Если ребенок не хочет говорить об этом сам, вы можете предложить ему, чтобы он написал вам сообщение или электронное письмо, где рассказал бы о том, что его беспокоит.

Если ребенок может свободно говорить о селфхарме, помогите ему разобраться в тех чувствах, эмоциях и ситуациях, которые спровоцировали его. Вместе с ребенком подумайте о том, какими способами можно справиться с сильными чувствами вместо того, чтобы причинять себе вред.

Если ваш ребенок как-либо причиняет себе вред, говорит о селфхарме или самоубийстве, отнеситесь к этому крайне серьезно. Ребенок должен понимать, что его проблемы, чувства и эмоции важны для вас. Проверьте, на какие группы и сообщества в соцсетях подписан ваш ребенок.

Предложите ребенку способы, которые помогут отвлечься от проблем, успокоиться и снять стресс:

- Совместная прогулка, посещение публичных мест (кафе, парк и т.п.), общение с друзьями;
- Совместный просмотр телевизора, фильмов или сериалов;
- Создание чего-либо, например рисунка или письма, лепка из пластилина или глины;
- Ведение дневника;
- Прослушивание успокаивающей музыки.

Лечение травм, полученных от селфхарма:

В случае передозировки медикаментами:

- Как можно быстрее вызовите скорую помощь и доставьте ребенка в медицинское учреждение.
- Постарайтесь выяснить, что именно принял ребенок и сообщите об этом медицинскому персоналу.
- Если ваш ребенок не говорит вам этого, поищите пустые упаковки из-под таблеток.

Порезы и раны:

- Прижмите кровоточащие порезы бинтом или полотенцем.
- Очистите рану под проточной водой и наложите стерильную повязку, бинт или пластырь.
- Если рана инфицирована (например, опухоль, образование гноя или покраснение), как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

Ожоги:

- Охладите холодной водой в течение 10–30 минут, затем накройте пищевой пленкой.
- Не используйте лед, кремы или жирные вещества, такие как масло.

Шрамы:

- Если у вашего ребенка есть шрамы, которые ему мешают или которых он стыдится, вы можете поискать косметические продукты, которые могут помочь шрамам скорее зажить.
- Шрамы также можно скрыть с помощью макияжа.
- Напомните ребенку, что большинство шрамов со временем исчезнут.

