



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Self-Harm



Жуля Наталья Александровна -
детский психолог, гештальт - консультант, юнгианский консультант, магистр
психологии, практический психолог сш № 67 г.Киев, ведет частную практику

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко
в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина)
при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Self-harm



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Самоповреждение (англ. Self-injury, self-harm) - умышленное нанесение телесных повреждений самому себе, которое обусловлено внутренними психологическими проблемами и не связано с намерением совершить суицид.



Причины



Центр Знаний
knowledge.org.ua

1. У подростка слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и боль от самоповреждения дает выход эмоциям.
2. Эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и самоповреждение дает ему возможность почувствовать себя живым.

3 основных теории, которые объясняют, по какой причине такое поведение может повторяться:

- **Серотониновая** – у части людей недостаточный уровень серотонина в головном мозге и поэтому они хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Боль вызывает подъем серотонина и улучшает общее самочувствие.
- **Опиатная** – во время нанесения раны или ушиба начинает действовать противоболевая система мозга (антиноцицептивная). Опиаты, вырабатываемые в мозге, являются основным нашим природным обезболивающим. Благодаря им сильная боль может «притупляться». Кроме того, эти вещества способны вызывать эйфорию. Человек, регулярно наносящий себе травмы, может «подсаживаться» на эти эффекты и повторять их снова и снова.
- **Кортизоловая** – кортизол является гормоном стресса. Для того, чтобы организм справился с вредными воздействиями среды, этот гормон должен достичь определенного уровня и задействовать другие системы организма в «стрессовом каскаде». Благодаря ему каждое звено и каждый орган начинают работать в «стрессовом режиме», защищая нас от вредностей извне.

Факторы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Индивидуальные

- депрессия / тревога
- плохие коммуникативные навыки
- низкая самооценка
- плохие навыки решения проблем
- безнадежность
- импульсивность
- злоупотребление наркотиками или алкоголем
- кризис

Факторы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Семейные

- необоснованные ожидания
- злоупотребление (физическое, сексуальное, эмоциональное) или пренебрежение
- плохие родительские отношения и аргументы
- депрессии, преднамеренные самоповреждения, самоубийства или другие трудности с психическим здоровьем в семье
- злоупотребление наркотиками / алкоголем в семье
- домашнее насилие

Факторы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Социальные

- трудности в создании отношений / одиночества
- постоянное издевательство или отказ от сверстников
- легкая доступность лекарств, медикаментов или других методов самоповреждения
- самоповреждение, сообщенное в СМИ
- идентификация с группой сверстников, которая способствует самоповреждению

Типы самоповреждения



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- **Импульсивное** – повреждение наносится необдуманно под влиянием сильных эмоций.
- **Компульсивное** – тело истязается в результате навязчивых мыслей.
- **Стереотипное** – постоянное и монотонное травмирование своего тела. Чаще всего характерно для лиц, страдающих умственной отсталостью или шизофренией.

сила тяжести самоповреждения:

- 1. Тяжелыми – угрожающими жизни.
- 2. Средней тяжести — требующими медицинского вмешательства и лечения.
- 3. Легкими – такими, которые не требуют медицинского вмешательства или же такими, где требуется минимальный объем помощи.

Осложнение



Центр Знаний
knowledge.org.ua

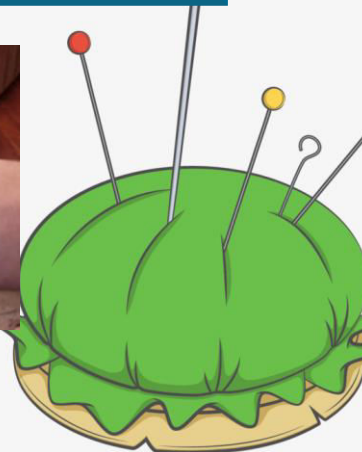
- Ухудшение чувства стыда, вины и низкой самооценки
- Инфекция, либо от ран, либо от инструментов обмена
- Перманентные рубцы или обезображивание
- Тяжелая, возможно, смертельная травма
- Ухудшение основных проблем и расстройств, если их недостаточно

Формы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- порезы на коже
- ожоги
- царапины
- удары
- выдергивание волос
- прием токсичных веществ
- втыкание иголок
- намеренное препятствие заживлению раны;
- намеренные действия, способствующие ухудшению болезни
- голодание с целью наказать себя? переедание
- промискуитет.



Маркеры



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- изменения в привычках еды / сна
- усиление изоляции от друзей / семьи
- изменения активности и настроения, например, более агрессивные, чем обычно
- плохие оценки
- говорит о самоповреждении или самоубийстве
- злоупотребление наркотиками или алкоголем
- выражая чувство неудачи, бесполезности или потери надежды.

Маркеры



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Ваш ребенок носит одежду только с длинными рукавами, а также наотрез отказывается надеть короткие брюки, платья или шорты, даже в жаркие дни.
- Злится и уходит от разговоров, когда у него спрашивают о порезах на теле.
- Отказывается надевать купальный костюм, не ходит на пляж, речку или в бассейн, хотя раньше делал это с удовольствием.
- Становится скрытным, много времени проводит в своей или в ванной комнате.
- Он общается с другими детьми, которые делают себе порезы на теле.
- Если кто-то обращает ваше внимание на то, что с вашим ребенком не все в порядке (кто-то из родственников, учителя, одноклассники и другие).



Маркеры



Центр Знаний
knowledge.org.ua

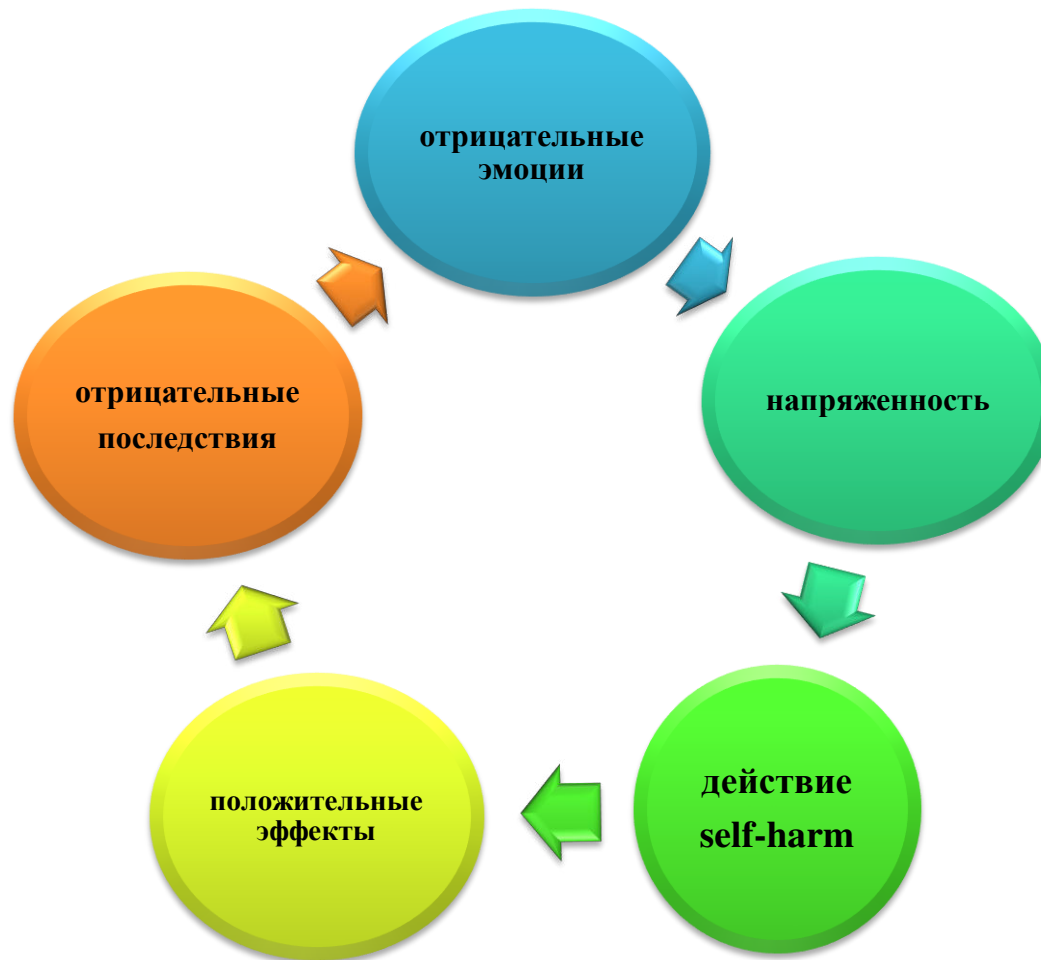
- Необъяснимые раны или шрамы от порезов, ушибов или ожогов, обычно на запястьях, руках, бедрах.
- Кровавые пятна на одежде, полотенцах или постельных принадлежностях; пропитанные кровью.
- Острые предметы или режущие инструменты, такие как бритвы, ножи, иглы, стеклянные осколки или колпачки для бутылок, в вещах .
- Частые «несчастные случаи», что кто-то, причиняет себе вред, рассказывает какой ребенок неуклюжий, объясняя травмы.
- Изоляция и раздражительность. Ваш любимый человек испытывает большую внутреннюю боль, а также чувство вины за то, как они пытаются справиться с этим. Это может привести к их снятию и изоляции.



Цикл самоповреждения



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Способ справиться в том числе :



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- уменьшение натяжения (предохранительный клапан)
- отвлечение от проблем
- форма побега
- выход для гнева и ярости
- возможность почувствовать
- способ наказания себя или других лиц
- способ взять под контроль
- уход
- средство получения идентичности с одноранговой группой
- невербальное общение (например, оскорбительной ситуации)
- самоубийственный акт.

Мифы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- пытаются привлечь внимание
- пытаются манипулировать окружающими
- все это проблемы девочек-подростков
- безумны и/или опасны
- неудавшаяся попытка самоубийства
- если раны не такие уж ужасные, то дела не так плохи



Зачем нужно помогать?



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- У некоторых подростков может развиться зависимость от данного поведения, учитывая вовлеченность в процесс эндогенных опиатов. Соответственно, самоповреждение может использоваться для получения удовольствия.
- Формирование привычки решать проблемы через самоагрессию.
- Формирование поведенческой схемы, которая включается во всю жизнедеятельность и самоагрессия становится обыкновенной рутиной.
- Самоповреждения становятся способом ответа на стресс. Т.е. легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить.

Как вести себя родителям:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.
- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.
- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.
- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.
- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьёзного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость. Педантичность, застенчивость и обидчивость.

Что делать близким?



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- не игнорировать
- не принимать поспешных решений
- не паниковать
- не обвинять
- не осуждать
- не называть манипуляцией
- не пытаться следить и контролировать
- понять, что это марафон, а не спринт, разговаривать, иметь решимость услышать даже неприятные вещи
- разрешить на себя злиться
- оставаться рядом
- поддерживать обещания

Что делать педагогу если он заметил следы самоповреждения:

- Не делать никаких выводов.
- Поинтересуйтесь его проблемами.
- Самоповреждения - это не повод для публичных обсуждений.
- Не следует обращаться к родителям подростка без его согласия, а тем более вопреки прямой просьбе этого не делать.
- Спросите, есть ли место, куда пойти и где быть.
- Посоветуйте поговорить об этом с надежным взрослым.
- Посоветуйте обратиться за помощью к психологу или психиатру.



Если вы стали свидетелем самоповреждающего поведения



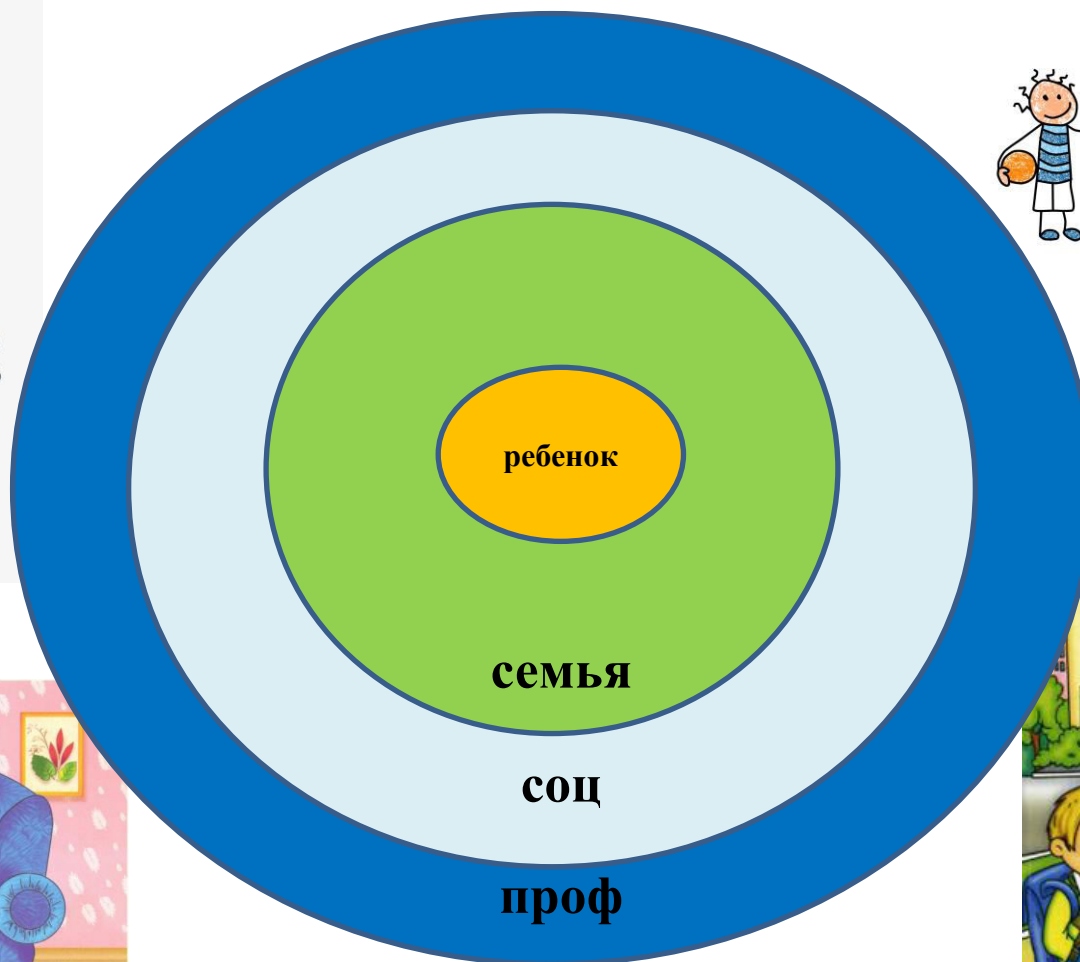
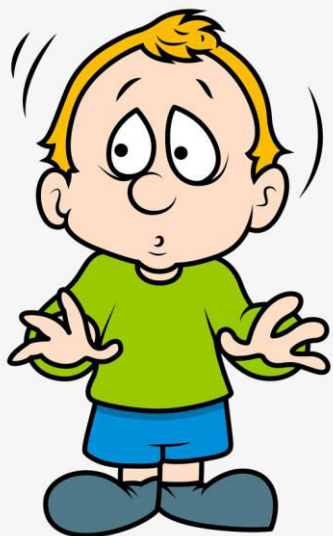
Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Во-первых, ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии ребенок может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки.
- Постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.
- Если к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратиться к врачу, сделайте это обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так, скорее всего, страшно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого. Что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает.
- Впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают, что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение, как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о происшедшем и волнуетесь.
- Дети. Предрасположенные к аутоагрессии, очень низко оценивают свой внешний вид, интеллектуальные и физические способности. Характерно, что наряду с заниженной самооценкой они так же склонны переоценивать других людей.

підтримка



Центр Знаний
knowledge.org.ua



ПРИМЕРЫ

- «Неотправленное письмо»
- Метод «бабочка»
- Коробка «успокоения»
- Рисовать красной ручкой или фломастером полосы там, где обычно наносятся порезы
- Провести несколько раз кубиком льда там, где обычно наносятся порезы
- Носить на руке резиновый браслет, который можно скручивать вместо того, чтобы наносить себе порезы или ожоги.

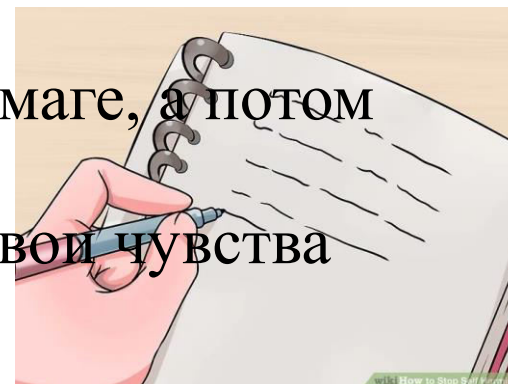


переживание



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Рисовать, чертить, черкать на большом листе бумаги красными чернилами, краской или фломастерами
- Написать о своих чувствах в дневнике. При этом лучше именно на бумаге и совершенно неважно что. Пусть это будет сто тридцать семь раз «не знаю, что делать, бешусь, ненавижу, страшно...» – что угодно.
- Сочинить стихи или песню о том, что с тобой происходит. Или нарисовать картину. Зависит от того, к чему есть склонности.
- Записать то, что ты чувствуешь на бумаге, а потом порвать ее в клочки и сжечь.
- Слушать музыку, которая выражает твои чувства



Тревога



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Принять ванну или теплый душ
- Поиграть или погулять с домашними животными. Общение с животными очень помогает.
- Завернуться во что-нибудь теплое и уютное
- Помассировать шею, руки, ноги и стопы.
- Послушать спокойную музыку



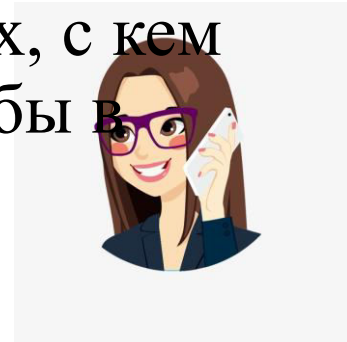
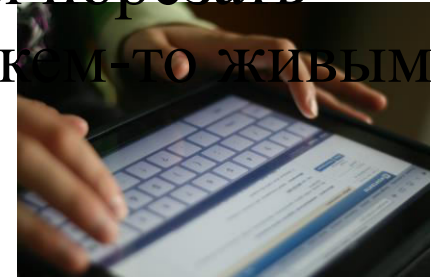
Пустота



Центр Знаний
knowledge.org.ua



- ✓ Позвонить человеку, с которым легко общаться. При этом совершенно не обязательно говорить именно о том, что невыносимо хочется порезать руку, достаточно просто поговорить с кем-то живым.
- ✓ Принять холодный душ.
- ✓ Приложить к шее кубик льда.
- ✓ Пожевать что-нибудь с резким ярким вкусом — перец, лимон.
- ✓ Найти заранее форум, чат, сообщество тех, с кем можно поделиться похожей проблемой, чтобы в случае «приступа» пообщаться там.

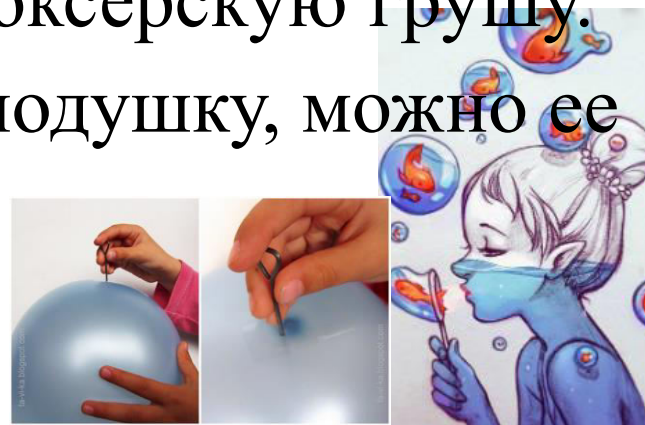


Гнев



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- ✓ Заняться упражнениями – побегать, попрыгать через скакалку, потанцевать или поколотить специальный мешок или боксерскую грушу.
- ✓ Поколотить можно также подушку, можно ее покусать
- ✓ Надувать и лопать шарики
- ✓ Рвать бумагу или журналы
- ✓ Устроить концерт «ударных инструментов», используя подручные средства





«Интеллектуальность боли: сама по себе она обозначает не то, что сиюминутно повреждено, но то, какую ценность имеет это повреждение для всего индивида».

Ф. Ницше

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



Видеозапись вебинара
можно посмотреть на нашем сайте:



Центр Знаний
knowledge.org.ua