**Что такое селфхарм?**

Самоповреждающее поведение (или селфхарм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и связанное с невозможностью контролировать свою жизнь. К селфхарму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора. Некоторые описывают селфхарм как способ:

* выразить то, что трудно сформулировать словами;
* сделать реальными некоторые чувства и мысли;
* сделать эмоциональную боль физической;
* избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
* вернуть ощущение контроля;
* сбежать от травмирующих воспоминаний;
* иметь в жизни что-то, на что можно положиться;
* наказать себя за неподобающие поведение, чувства или мысли;
* прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности;
* создать повод для заботы о себе и своем теле;
* выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их.

**Чем могут помочь родители, которые хотят поддержать, своего ребенка, страдающего от селфхарма**

Если Вы узнали, что ребенок причиняет себе вред, возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

* Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего ребенка, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.
* Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у ребенка/подростка могут быть суицидальные мысли.

**Что помогает**

Вы можете сделать довольно многое для ребенка/подростка, который страдает от селфхарма. Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет ему почувствовать поддержку. Вот несколько аспектов, о которых полезно помнить:

* постарайтесь не осуждать;
* дайте знать, что вы рядом;
* помните, что ребенок гораздо больше, чем его проблема;
* постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий;
* предложите помощь и поддержку;
* напомните ребенку/подростку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются;
* попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи.

**Что не помогает**

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные действия, которых стоит избегать.

* Пытаться помочь силой.
* Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля.
* Игнорировать повреждения или слишком сильно фокусироваться на них.
* Определять селфхарма как "привлечение внимания".

Селфхарм иногда может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность ребенка/подростка говорить прямо о том, что ему нужно.

**Родители, обязательно заботьтесь и о себе**

Поддерживать ребенка/подростка, страдающего от селфхарма, может оказаться непростым и длинным путем, со своими взлетами и падениями. Забота о себе позволит вам оказывать поддержку на протяжении долгого времени и чувствовать себя хорошо. Полезно учесть следующие вещи:

* Важно четко проговорить, насколько часто и как именно вы готовы помогать.
* Выясните, какие другие виды помощи и поддержки доступны, чтобы иметь возможность их предложить.
* Получите поддержку и необходимую информацию для себя. Вы также можете обратиться за поддержкой к психологу или психотерапевту.

Использованы материалы: «Что такое самоповреждающее поведение?». Брошюра. Перевод и адаптация: Е. Тверская, Т. Мосеева, Н. Крысько. Москва, 2018 г.

Телефон для записи на психологическую консультацию -

**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**



