

РОДИТЕЛЬСКОЕ ОНЛАЙН-СОБРАНИЕ

**ПРОФИЛАКТИКА
САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

Москва, 2021

Что называют самоповреждением?

К самоповреждению относят:

порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, ожоги, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях - попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, промискуитетные отношения, прыжки с высоты и т.д.

Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5):

NSSI (или Nonsuicidal Self-Injury) — самоповреждение без суицидальных намерений.

Это ответ на сильную эмоциональную, психологическую боль.



Как связаны самоповреждение и самоубийства?

40-60% всех самоубийств сопровождаются самоповреждениями.

Однако считать, что люди, склонные к самоповреждениям, также являются потенциальными самоубийцами, в большинстве случаев неправильно.



Как может прийти в голову идея причинять себе боль?

1. Перенос внимания с душевной боли на физические ощущения

(некоторые люди в минуты волнения начинают непроизвольно себя пощипывать, постукивать рукой о что-то твердое, отрывать заусеницы на ногтях и т.д.)

2. Ощущение снижения нервного напряжения

3. **Опасность:** постепенно приходят мысли о более выраженных способах самоповреждения



Физиологический механизм эффекта от самоповреждения

- 1. Ощущение контроля своего состояния:** человек чувствует, что он сам контролирует момент и причину наступления боли, это снижает чувство неопределенности, которое лежит в основе чувства любого психологического дискомфорта.
- 2. Ожидание снижения нервного напряжения:** человек ожидает снижения физической боли через некоторое время, а вместе с ней - и эмоциональной.
- 3. Биохимическая защита:** физическая боль провоцирует выброс в мозг обезболивающих веществ, в первую очередь эндорфинов, которые снижают и уровень эмоциональной боли.
- 4. «Зависимость» от боли:** после затухания физической боли и прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечёт необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь.

Не будет ли правильным запрещать группы социальных сетей, где обсуждается подобная тематика?

Главная проблема самоповреждения состоит в том, что подростки не доверяют свои проблемы взрослым и не обращаются к специалистам, которые могли бы действительно помочь. Попытки запретов могут подорвать и без того невысокий уровень доверия.

Альтернативой запрету может быть стратегия, направленная на повышение уровня доверия подростков к профессиональной помощи, которую оказывают психологи, психиатры и другие специалисты, работающие с детьми.



Не является ли самоповреждение просто способом привлечь к себе внимание?

Большинство подростков, имеющих опыт самоповреждения, тщательно скрывают от всех свои переживания и следы повреждений на теле.

В любом случае, все проявления самоповреждения нужно рассматривать как **запрос о помощи**, и чем раньше она будет оказана, тем лучше.



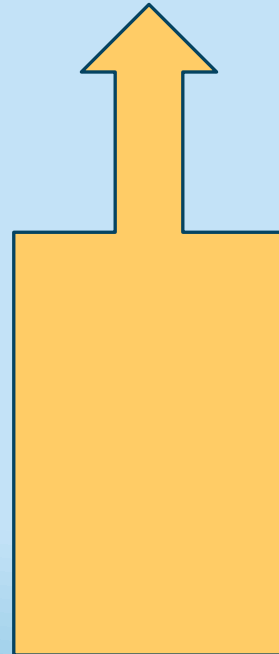
Самоповреждение – это болезнь?

В некоторых случаях самоповреждение может выступать симптоматикой некоторых психических заболеваний. Но в большинстве случаев самоповреждению подвержены психически здоровые люди. Самоповреждение – это **реакция на стресс**.

Обстоятельства

- взаимоотношения с родителями
- взаимоотношения с учителями
- взаимоотношения со сверстниками
- характер романтических отношений
- успеваемость в школе
- карьерные и жизненные ожидания и т.д.

Уровень стресса



Способность противостоять неблагоприятным обстоятельствам

- биологические особенности организма
- индивидуальная эмоциональная устойчивость
- жизненный опыт и привычки
- особенности мировоззрения
- жизненные ценности
- способность к анализу причин и последствий своего поведения и т.д.

Структура помощи подросткам с опытом самоповреждения

В зависимости от причин и характера стресса, который переживает подросток, может требоваться психологическая, психиатрическая или социальная помощь.

ПРИЧИНЫ

ПОМОЩЬ

Психологический
стресс

Психологическая помощь:

- понимание причин переживаемого стресса
- поиск рациональных способов преодоления причин стресса
- преодоление сложившихся эмоциональных барьеров

Трудные жизненные
обстоятельства

Социальная помощь: решение жизненных обстоятельств

Особенности организма,
психические расстройства

Психиатрическая помощь: медикаментозное лечение, психотерапия

Как общаться с ребенком, который находится в состоянии стресса

- Говорить с ребенком в поддерживающей манере. Дать ему понять, что вы хотите ему помочь, что вы **на его стороне**.
- Дать понять, что к переживаниям ребенка относятся **серьезно**, готовы внимательно его выслушать без оценок и обвинений.
- Понять эмоции ребенка и убедиться, что поняли их **правильно**. Уместно использование поддерживающих фраз (например, «Я понимаю, что тебе было тяжело») и уточняющих фраз (например, «Правильно ли я понимаю...»).
- По возможности проговорить **пути решения проблем** и преодоления причин переживаний ребенка. Если это не получается сделать сразу - выразить готовность поддержки, убедить, что все проблемы имеют какое-то разумное решение, и что так или иначе вы вместе найдете решение.
- Убедить обратиться за психологической помощью. **Только специалист** может оценить степень серьезности проблем ребенка, объем и характер необходимой помощи.

Распространенные ошибки воспитания

- Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами
- Эмоциональная холодность родителей
- Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка
- Оценивание ребенка, сравнение его с другими
- Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами или особенностями
- Неконструктивная критика, нацеленная на унижение
- Слова о никчемности ребенка
- Слежка, гиперконтроль
- Оскорбления, унижения
- Физическое насилие



Информация о ресурсах помощи подросткам и родителям

- Детский телефон доверия
(для детей, подростков и их родителей)
8-800-2000-122
- Региональные телефоны доверия,
интернет-сайты и другие ресурсы
- Организация психологической,
социальной психиатрической помощи
на территории региона
- Организация психологической помощи
в образовательной организации



Спасибо за внимание!