**Памятка родителям и педагогам**

**СЕЛФХАРМ и ПАРАСУИЦИД**

**Что такое селфхарм**

Селфхарм — это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений. Выражаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта. Обычно при упоминании селфхарма сразу представляются порезы в области кистей или предплечий, но это далеко не единственный способ себе навредить. Кроме порезов, которые могут быть как на руках, так и на ногах, в области лодыжек, бедер и на прочих частях тела, самоповреждение может проявляться через нанесение себе ожогов, ударов, царапин, щипков, вырывание волос, биение о твердые предметы, ограничение себя в еде, употребление алкоголя и наркотиков. Иногда самоповреждение может приобретать такие формы, как занятие опасными видами спорта, агрессивное вождение с попаданием в ДТП и прочее. Таким образом, поведение может быть любым; главный критерий в том, что функция этих действий — осознанное причинение себе ущерба.

**Кто склонен к селфхарму**

Наиболее уязвимая группа — подростки (распространенность селфхарма среди них, по данным различных исследований, достигает 10%). По российским исследованиям, 10–14% старших школьников и студентов указали на один или несколько случаев самопорезов, а 3% отметили, что наносят себе порезы довольно часто. Если говорить о гендерных особенностях, то общемировые исследования показывают, что самоповреждения чаще регистрируются у девушек, тогда как у юношей они более тяжелые.

**Причины селфхарма**

Один из наших самых сильных природных инстинктов — инстинкт самосохранения. Почему же люди начинают делать нечто столь противоестественное — калечить собственное тело и причинять себе боль? Причин может быть множество, и прежде всего, это **трудности эмоциональной регуляции.**Эти проблемы часто возникают в период полового созревания, когда молодые люди только учатся понимать и контролировать свои эмоции и у них не всегда это получается (в том числе за счет изменения гормонального фона и дозревания коры головного мозга). Но иногда сложности с управлением эмоциями проявляются не только в связи с естественными физиологическими процессами, но и вследствие различных патологий — например, при пограничном расстройстве личности.

**Чаще всего самоповреждающее поведение выполняет три основные функции:**

**1. Совладать с сильной эмоцией.**То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью — далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.

**2. Попытаться почувствовать хоть что-то.** При депрессиях, сенсорных перегрузках, деперсонализации пациент зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное отупение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.

**3. Наказать себя.**Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки.

**К чему приводит селфхарм**

К сожалению, иногда самоповреждения бывают чреваты довольно неприятными последствиями для здоровья и внешности. Порезы могут инфицироваться, воспаляться и гноиться, оставлять шрамы. Более того, иногда повреждения наносятся в труднодоступных местах (часто для того, чтобы их легче было скрыть от других людей), что может быть смертельно опасно, так как самовредитель может легко задеть жизненно важные сосуды и нервы.

Кроме того, селфхарм подвергается довольно сильной стигматизации в обществе. Боясь порицания со стороны окружающих, люди часто избегают обращаться за помощью, что может привести к еще более серьезным последствиям.

**Как избавиться от селфхарма**

**Что можно сделать самостоятельно**

* Для начала надо понять, что именно в поведении человека относится к самоповреждению. Можно выписать все эти действия, чтобы держать список перед глазами.
* Затем проанализировать, в каких ситуациях появляется это поведение либо тяга к нему. Часто самоповреждению предшествуют достаточно однотипные ситуации и триггеры — важно увидеть, что запускает этот механизм, что общего в этих ситуациях.
* Далее нужно осознать, чем человеку помогают самоповреждения, то есть определить их функцию.
* Найти замещающее поведение, которое поможет решить ту же задачу без нанесения себе повреждений.

**Что можно сделать при помощи других**

* Пожалуй, самое сложное в борьбе с самоповреждениями — то, что они, как правило, происходят наедине с собой. Возможность обратиться за помощью к другим людям, рассказать им о своих переживаниях, получить поддержку — важные условия, позволяющие предотвратить такое поведение.
* Кроме того, человеку в тяжелом эмоциональном состоянии зачастую сложно определить, какое именно чувство он испытывает. Близкие могут в этом помочь, сказав: «Тебе сейчас плохо, потому что ты чувствуешь тревогу, или вину, или грусть», — и затем предложить другие, более здоровые, способы с этим справиться. Если мы поняли, что с нами происходит, найти решение становится гораздо проще.
* Стоит всегда иметь под рукой контакт друга или близкого человека, который всегда выслушает и поддержит, либо аудиозапись или ободряющую записку от него на случай, когда вы не можете разговаривать. Чат, в котором всегда можно выговориться (семейный, дружеский или чат психологической группы), также может быть отличной поддержкой.

**Зачем обращаться к врачу**

Самостоятельно выяснить, в чем причина нанесения самоповреждений, как правило, крайне сложно. Кроме того, селфхарм — это потенциально жизнеугрожающее поведение. Именно поэтому очень важно своевременно обратиться к специалистам, работающим с такими проблемами. Для начала врач-психиатр проведет диагностику состояния и определит причину. После этого на первый план выйдет либо медикаментозное лечение, либо психотерапия; чаще всего это будет их сочетание. Лекарства нужны для стабилизации эмоционального состояния, уменьшения симптомов, а психотерапия помогает научиться быстро распознавать ситуации, когда у вас возникает желание нанести себе повреждение, и выбирать другой способ с ними справиться. Например, научиться понимать свои эмоции и контролировать их, применяя техники самопомощи.

**Как помочь другому справиться с селфхармом**

Часто этим вопросом задаются родители, которые начинают замечать проявления селфхарма у детей. К сожалению, редко когда они знают, как им помочь. Самое важное — вовремя среагировать, не обесценивать проблему, не ругать ребенка, а попробовать выяснить, что с ним происходит, без осуждения.

**Что может указывать на то, что близкий человек страдает от селфхарма?**

* Слишком часто появляющиеся царапины или порезы, которые нельзя объяснить контактом с животными, активными играми либо занятиями спортом.
* Наличие крови на одежде, белье или кровати.
* Попытки не появляться на людях в одежде, которая открывает руки, большую часть ног, живот и так далее. Особенно дома и в жаркую погоду.
* Если вы заметили подобные признаки, то важно дать понять, что вы рядом и готовы помочь — без осуждения. Следует мягко и аккуратно поговорить с близким и объяснить необходимость проконсультироваться у специалиста.

**Важно знать**

Селфхарм не равняется суицидальному поведению и его не следует расценивать как первый звоночек на пути к самоубийству. Суицидальное поведение направлено именно на то, чтобы уйти из жизни; самоповреждение не имеет такой цели — напротив, это способ (хоть и ущербный) справиться со своим состоянием, чтобы продолжать жить.

Причин селфхарма может быть множество, и чаще всего к такому поведению приводят трудности с регуляцией эмоций, их осознанием и контролем. Поэтому важно вовремя обращаться к врачу и не осуждать людей, на теле которых заметны следы от самоповреждений, которые, возможно, появились у них в сложные моменты жизни.

 ***Важно соблюдать следующие правила:***

* будьте терпеливы;
* не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;
* не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;
* делайте всё от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Помощь специалиста можно получить при обращении к:

* школьному психологу
* врачу-психиатру месту жительства
* на Телефон доверия **8-800-2000-122** или короткий номер **124** могут позвонить абоненты всех операторов мобильной связи.

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
будьте внимательны к своим детям!***