

Селфхарм: коли тіло говорить замість душі.

1 березня — Всесвітній день обізнаності про самопошкодження (Self-Harm Awareness Day)

Сьогодні ми говоримо про тему, яку часто ховають за тишею та соромом.

Самопошкодження — це не «мода» і не «маніпуляція».

Це спосіб впоратися з емоційним болем, який став нестерпним.

 Чому це виникає?

Найчастіші причини:

- Накопичені емоції (тривога, гнів, провина, сором, порожнеча)
- Відчуття втрати контролю
- Самопокарання через низьку самооцінку
- Травматичні події
- Складнощі з емоційною регуляцією
- Вплив середовища та соціальних мереж

Фізичний біль на мить «перекриває» емоційний.

Але проблему не вирішує.

 На що звернути увагу дорослим?

- Довгі рукави у спеку
- Часте зачинення у ванній або кімнаті
- Наявність лез чи інших гострих предметів
- Різкі зміни настрою, ізоляція
- Фрази типу «Я нічого не відчуваю», «Мене ніхто не зрозуміє»

 Як реагувати?

✓ Зберігати спокій

✓ Валідувати почуття:

«Я бачу, що тобі боляче. Я поруч.»

✓ Не соромити і не висувати ультиматумів

✓ Залучати психолога / психіатра за потреби

 Що можна запропонувати замість селфхарму?

 Тримати лід у руці

 Рвати або зім'яти папір

 Малювати маркером на шкірі

 Бити подушку

 Холодна вода

 Техніка 5—4—3—2—1

 Рух і спорт

 Творчість

Це не лікування, а спосіб пережити хвилю емоцій без шкоди для тіла.

 Коли потрібна термінова допомога?

- Рани глибокі або не зупиняється кров
- З'являються розмови про смерть
- Є план або засоби для самогубства

У таких випадках необхідно негайно звернутися по медичну допомогу.

 Важливо пам'ятати:

Селфхарм не завжди означає суїцидальний намір.

Часто це спосіб не померти, а впоратися.

Ми не засуджуємо.
Ми — допомагаємо.
Обізнаність рятує.

Селфхарм: коли тіло говорить замість душі

1 березня
Всесвітній день обізнаності
про самопошкодження



**Важко
мовчки**

Біль у серці

Рани на тілі



**Довгі
рукави у спеку**



**Скритність
Ізоляція**



**Леза і
запальнички**



**Зміни
настрою**



Почуй.



Без осуду.



Підтримка

#SelfHarmAwarenessDay



Що робити?

Якщо близька людина порізала/обпекла себе

1 Зберігайте спокій

- Не кричіть, не соромте,
- не висувайте ультиматумів



2 Надання допомоги

- Обережно обробіть рану, за потреби викличте швидку



3 Валідація почуттів

- Замість: «Як ти міг таке зробити?!»
- Скажіть: «Тобі зараз дуже боляче. Я поруч»



4 Розпитуйте з турботою

- Що сталося? Що тебе турбує? З чим ти маєш справу й чим я можу допомогти?



5 Разом шукайте нові способи

- Справлятися зі своїми почуттями. Це має бути поступовий, спокійний процес



6 Залучайте професійну допомогу

- Психолог/психіатр допоможе стабілізувати емоційний стан



Бачимо більше, ніж просто рани. Ми поряд.

#ОбізнаністьРятує



Що замість селфхарму?



Способи впоратися з емоціями без болю

1 Тримати лід у руці



2 Зім'яти папір



3 Малювати маркером



4 Бити подушку



5 5-4-3-2-1

- Назвати 5 речей, які бачите
- 4, які відчуваєте
- 3, які чуєте
- 2, які нюхаєте
- 1, який смакуєте

6 Уявити «СТОП»



7 Рвати газету на шматки



8 Здорове тіло — здоровий дух

- Прогулянка
- Робота з пластиліном
- Тренування



#ОбізнаністьРятує



Чому виникає селфхарм?

Самопошкодження — це не про «увагу». Це про регуляцію нестерпних емоцій, коли інших способів людина не знає або вони не працюють.

Причини селфхарму

1

Накопичені емоції,
які нікуди подіти

- сильна тривога
- гнів, який не можна виразити
- провина
- сором
- внутрішня порожнечя



2

Відчуття втрати контролю

життя здається хаосом
(війна, розлучення
батьків, булінг
навчальний тиск),
тіло — єдине, чим людина
може керувати



3

Самопокарання



дуже низька
самооцінка,
травматичний
досвід

4

Травматичні події

- насильство
- емоційне нехтування
- втрата
- постійний стрес



5

Складнощі
з емоційною
регуляцією

підліток не вміє
розпізнавати та
проживати почуття



6

Вплив середовища

- соціальні мережі
- романтизація страждання
- груповий вплив



#ОбізнаністьРятує

