

Самоушкоджуюча поведінка підлітків. СЕЛФХАРМ! Як батьки можуть допомогти?

Селфхарм — це форма деструктивної поведінки, коли людина навмисно завдає собі шкоди, тобто переносить агресію на себе (аутоагресія).

Найрозповсюдженіша форма — порізи гострими предметами. На другому місці — опікання себе запальничками чи свічками.

Інші форми зустрічаються набагато рідше: виривання волосся, самопобиття або побиття свого тіла об стіну, навмисне ламання кісток тощо.

Чому підлітки вдаються до самоушкоджень?

Існує міф, ніби дитячий та підлітковий селфхарм — спроба привернути увагу дорослих. Але це не так.

Три основні причини, чому дитина вдається до селфхарму:

1. Доводить собі власне існування. Підліток може не відчувати повною мірою, що він існує. Наприклад, його постійно ігнорують у школі та вдома. Батьки зайняті роботою...

2. Повертає собі контроль над тілом і життям. У житті підлітка все розписано: школа, гуртки, вступ до конкретного вищого закладу. Батьки контролюють кожний крок дитини та накладають на неї свої очікування та уявлення, зокрема про бажану поведінку, риси характеру, зовнішність. Проте у підлітковому віці дитина має потребу в усвідомленні власної особистості як окремої: хто я, чого я хочу, з ким я хочу бути?

3. Карає себе. У підлітка можуть бути різні приводи вважати себе «поганим». Можливо, він звинувачує себе у тяжкій хворобі чи смерті близької людини, розлученні батьків, проблемах у сім'ї. Або у тому, що не відповідає вимогам своєї родини...

У будь-якому випадку самоушкодження — це, фактично, крик про допомогу. Дитина не наважується напругу поговорити з батьками про наболіле і не знає, як інакше розрядити свою напругу та справитися з почуттями. Тоді вона навмисно спричиняє собі фізичний біль, щоб заглушити психологічний.

Що робити, якщо побачили у дитини порізи чи інші ознаки селфхарму?

Не треба соромити підлітка, допоможіть розрядити почуття через довірливу розмову про те, що його бентежить.

Не потрібно залякувати, докоряти, принижувати, обзивати.

Фрази: «Що ти наробив?», «Ти зовсім дурний?», «Я зараз подзвоню татові й усе розповім» — лише зменшать рівень довіри.

Краще щиро висловити своє занепокоєння та запросити сина чи дочку до діалогу: «Я бачу на твоєму тілі поранення. Що сталося?».

Ймовірно, дитина відмахнеться, що це сталося випадково. Тоді слід продовжувати розмову: «Як це вийшло? За яких обставин? Я тривожуся за тебе. Я не розумію, як можна було так поранитися. Мені здається, це не випадково. Може, ми спробуємо про це поговорити?».

Не бійтеся зізнатися дитині, що розгублені та тривожитеся за неї. Навпаки, підлітку важливо відчувати, що він для вас важливий.

Якщо дитина зізнавалася, що це селфхарм, спитайте про причини: «Як ти дійшов/дійшла до цієї ідеї?», «Що саме тебе непокоїть?». Не засуджуйте її вчинок.

Ваше завдання — отримати уявлення про те, що відбувається, та спробувати розв'язати проблему.

У якому випадку не обійтися без допомоги психолога?

Якщо підліток не йде на контакт, не зізнається у селфхармі або знову завдає собі шкоди після розмови, є сенс звернутися до спеціаліста.

Це може бути це психолог, психотерапевт або психіатр — залежить від ступеня травмованості дитини.

Не варто боятися залучати фахівця. Це не соромно й не означає, що ви — погані батьки та не впоралися з вихованням.

Зазвичай психолог працює не тільки з дитиною, а з усією родиною.

Іноді вистачає й консультації тільки з батьками.

Що робити, якщо дитина відмовляється йти до фахівця?

Відмова від допомоги — ознака важкого випадку, і тоді не обійтися без лікаря-психіатра.

Батькам важливо зрозуміти: самоушкодження — це патологія, яка не пройде сама по собі. Як ви ведете дитину до лікаря, якщо у неї болить живіт, так само потрібно подбати і про ментальне здоров'я. Це одна з тих ситуацій, де обов'язок батьків — взяти владу у свої руки.

Чи існує профілактика селфхарму?

Найкраща профілактика селфхарму — постійний контакт з дитиною та довірливі стосунки. Наголошуйте, що дитина для вас важлива.



0800 210 106

ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ