

Самоповреждающее поведение

Чтоб в старости не зябнуть от мороза,
Нельзя дышать прохладой на детей.
Н.Тандур

Самоповреждающее поведение

Самоповреждение, иногда используется англицизм **селфхарм** (от *self-harm*) — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

Риск самоубийства среди людей, которые причиняют себе вред, является высоким, так **40-60 % всех самоубийств сопровождаются самоповреждениями.**

Зачастую подросток даже не может объяснить, зачем он это сделал. Знает только, что потом ему стало легче.

Мода на сэлфхарм?

- 27,6% подростков по собственной воле повреждают свое тело без суицидальных намерений, по крайней мере один раз в жизни
- 20% делают это время от времени
- почти 8% занимаются этим на постоянной основе

В последнее время самоповреждающее поведение среди подростков встречается все чаще, начиная уже с 5-ого класса

«Когда отец обнаружил, что я вечером опоздала домой, он ужасно на меня накричал и сказал, что я ему не дочь. Тогда же я взяла бритву и впервые себя поранила. От этого стало легче, перестала ощущаться [душевная] боль»

«Мои шрамы видны, но родители их будто не замечают - продолжают жить в своей реальности»

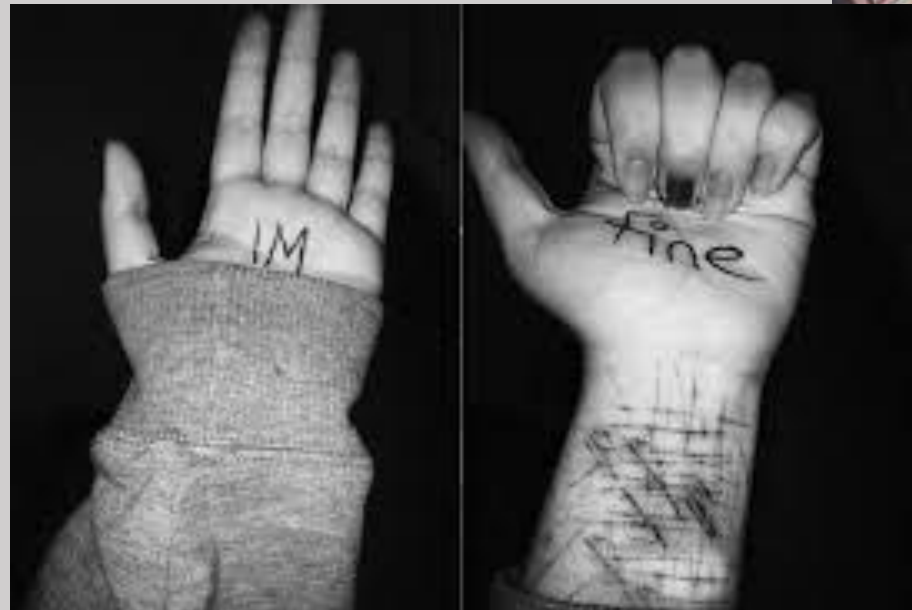
«Я люблю очень странные вещи, о которых не с кем поговорить, даже с мамой. Я чувствую себя одинокой, даже, если у меня есть так называемые друзья. Я хочу носить одежду, которая мне очень нравится, но не могу из-за своей боязни взглядов и осуждений. Боюсь ранить человека и поэтому меня часто используют. Иногда от накопившейся боли занимаюсь сэлфхармом, но делаю это незаметно для других. Если кому об этом расскажу, то меня, мягко говоря, не поймут. Даже голодаю, чтобы похудеть. Я понимаю, что это ненормально, но ничего не могу с собой сделать. Мечтаю найти умного, общительного, простого нестереотипного человека, не гомофоба. Хотя мне всего лишь 13 лет, я не такая как мои одноклассницы»

Формы самоповреждающего поведения

Наиболее распространённой формой является нанесение порезов, царапин при помощи острых предметов, вырезание знаков на коже

Места нанесения порезов:

- Бедра
- Запястья
- Предплечья
- Ладони
- Ключицы



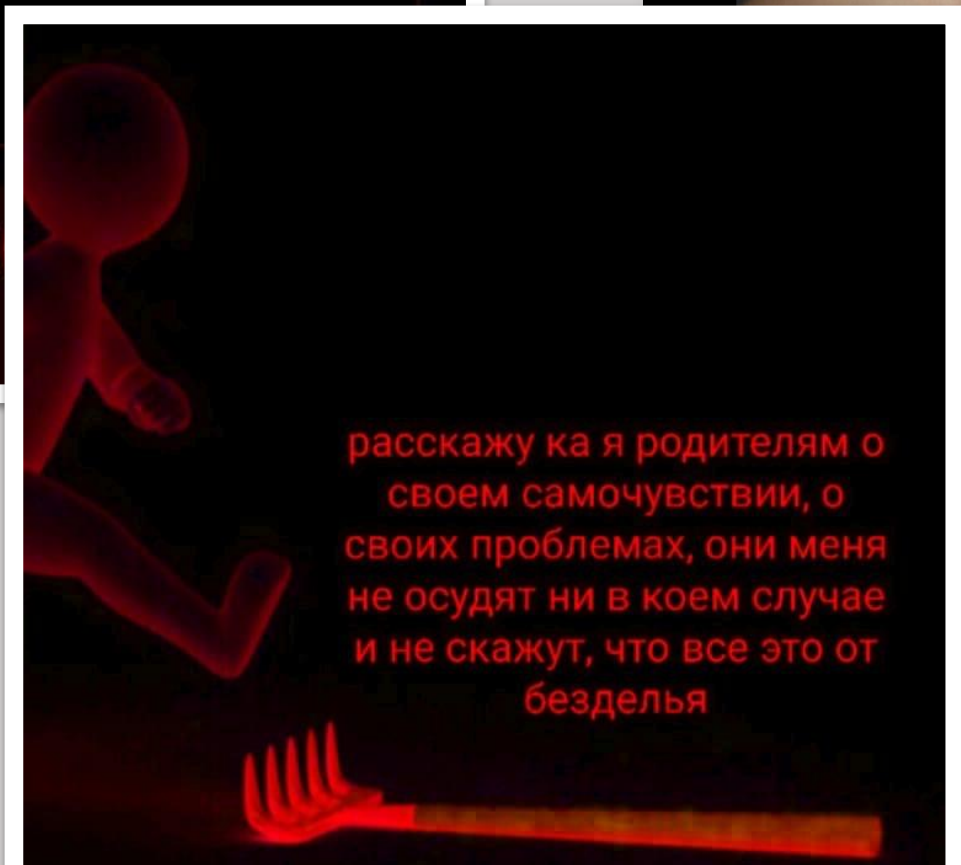
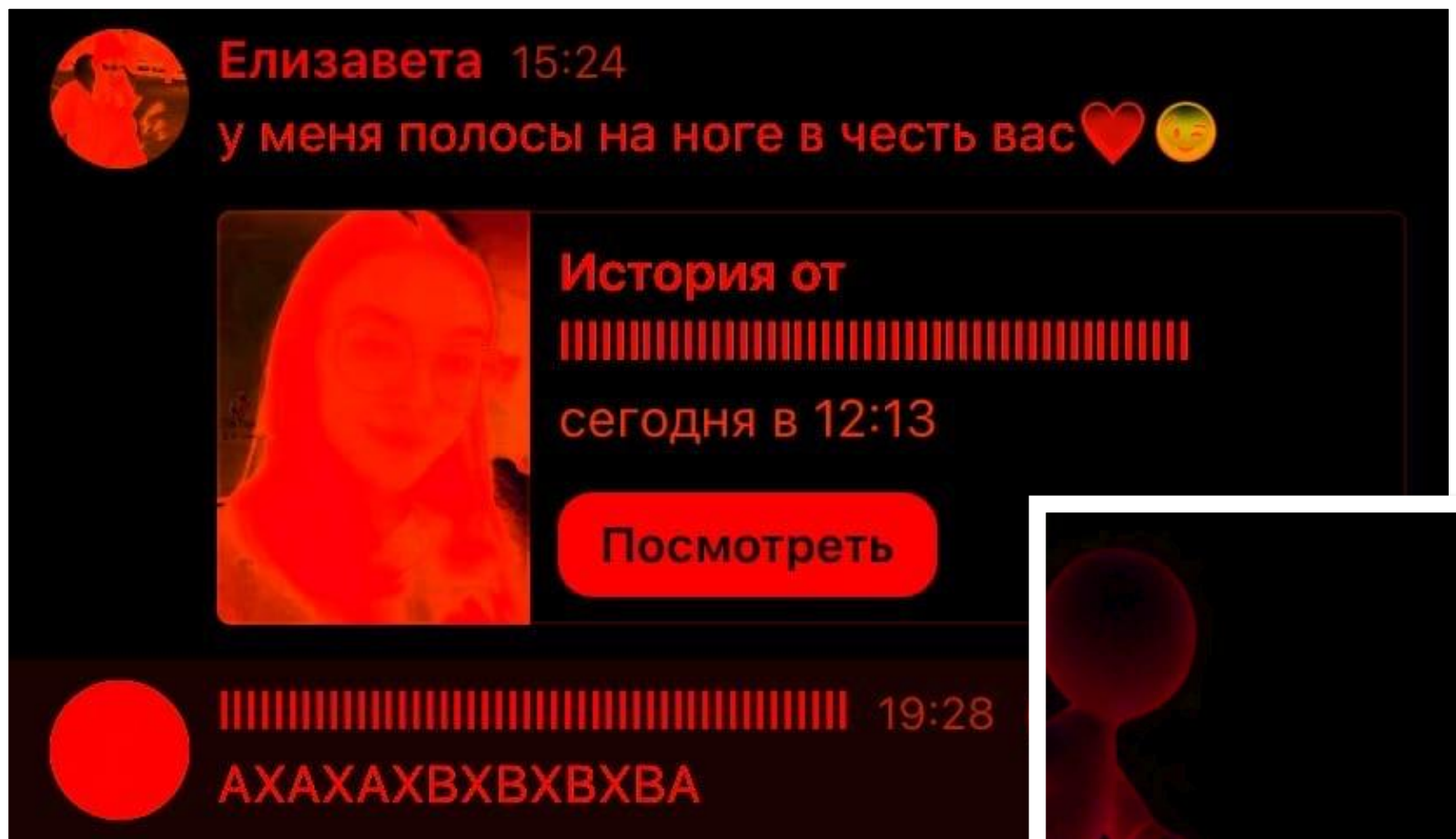
Формы самоповреждающего поведения

- Нанесение ожогов
- Нанесение себе ушибов:
 - удары головой или кулаком об стену или дверной косяк в “наказание”
 - передавливание частей тела до синяков
- Навязчивое вырывание волос на голове, теле, вплоть до ресниц
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками и лекарствами
- Намеренное переедание или голодание, отказ от воды
- Намеренное превышение дозировки лекарств.
- Совершение рискованных поступков

Причины подросткового селфхарма

- жалость к себе
- внутренняя неустроенность
- желание привлечь внимание
- желание уйти от своих проблем
- желание быть причастным к сообществу





Посты из одной из многочисленных групп в ВК, в которой **состоят обучающиеся нашей школы.**

В группе культивируется сэлфхарм, разного рода зависимости, суицидальное поведение

Видео-интервью «Секрет»

На что обратить внимание?

- **Закрытая одежда (закрытые плечи, щиколотки, предплечья и даже запястья) даже дома**
- **Частые неглубокие порезы на теле или синяки непонятного происхождения**
- **Отсутствие явных проявления эмоций злости, обиды, тревоги и неумение их выразить**
- **Часто подавленное состояние, избегание контакта**

Что делать?

- ✓ **Подойти к ситуации без осуждения ребёнка** (ссоры, замечания, обесценивание, внушение чувства вины и стыда сделают только хуже)
- ✓ **Обсудить проблему с ребёнком, попробовать разобраться в её причинах**
- ✓ **Обеспечить эмоциональную поддержку и тепло**

Полезные фразы:

- *«Я всегда рядом, если нужна помощь»*
 - *«Я возможно не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но всегда выслушаю»*
 - *«Давай справляться со всем вместе. Что думаешь про поход к психотерапевту?»*
 - *«Ты мне не безразличен, поэтому я хочу понять твое состояние и какая помощь тебе нужна»*
- ✓ **Эмоциональное переключение:**

Помочь ребёнку позаботиться о себе, показать как можно конструктивно выражать свои эмоции и переживания:

- Разговор с другом, с Вами, в том числе обращение в Телефон доверия
 - Зарядка
 - Раскрашивание картины
 - Высказывание своих чувств и эмоций и т.д.
- ✓ **Обратиться за консультацией к психиатру и психотерапевту**
 - ✓ **Родителям также нужно работать над собой**, потому что их нерешенные психологические проблемы и негативные жизненные сценарии сказываются на детях

Суицидальное поведение и суицид

По данным ВОЗ, около **20 % самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст.**

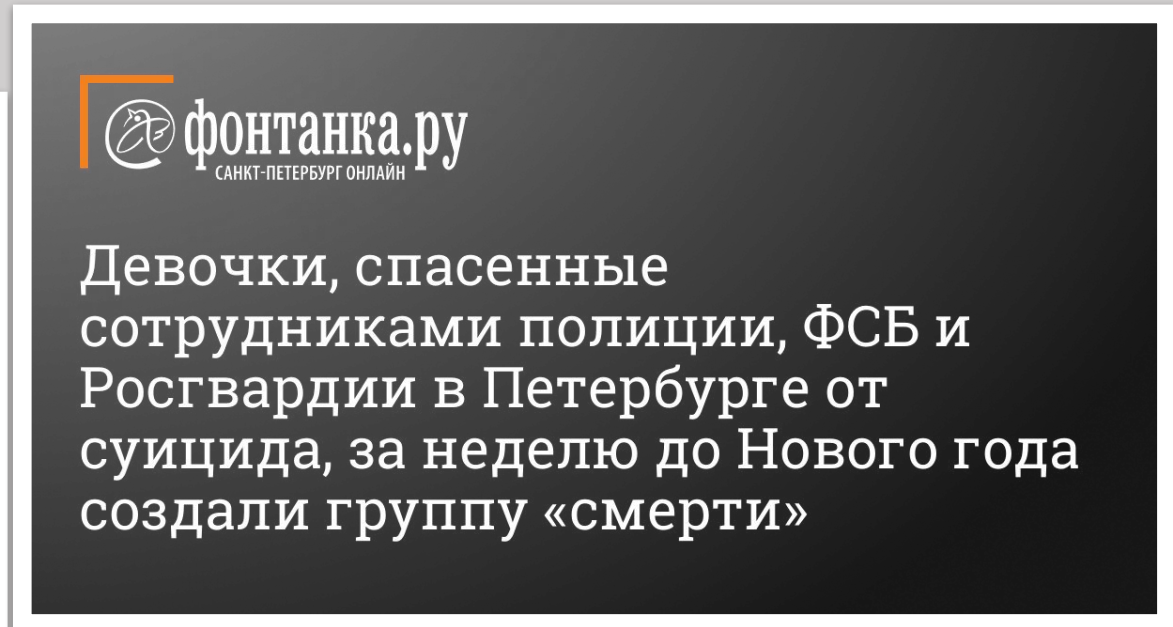
Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

Суицидальное поведение — это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя:

- суицидальные мысли
- суицидальные намерения
- суицидальные высказывания
- суицидальные угрозы
- суицидальные покушения
- попытки суицида



Только за прошлый 2020 год в Санкт-Петербурге подростками было совершено **20 самоубийств** из них 8 по Невскому району. Количество суицидальных действий в разы превышает это количество.



Призыв о помощи!

В 10 % суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90 % мотив суицидального поведения подростка – это привлечение к себе внимания.





хватит доводить меня до истерик и
рыданий каждый день я и так
больной на [redacted] я [redacted] вы чего
добиваетесь вообще вы что хотите
меня до суицида довести так вы
доведете твари [redacted]

1935 34 80 19K

Сначала интересные ▾

[redacted] убедительная просьба можно я не проснусь завтра
5 мар в 15:18 Ответить 39

[redacted] ответила · 4 ответа

[redacted] да всем по [redacted] на мои истерики , они продолжают доводить . 😊



я хочу умереть



Все Картинки Видео Новости Карты Ещё Настройки Инструменты

Результатов: примерно 7 520 000 (0,39 сек.)

Вам помогут

Поговорите с кем-нибудь сегодня

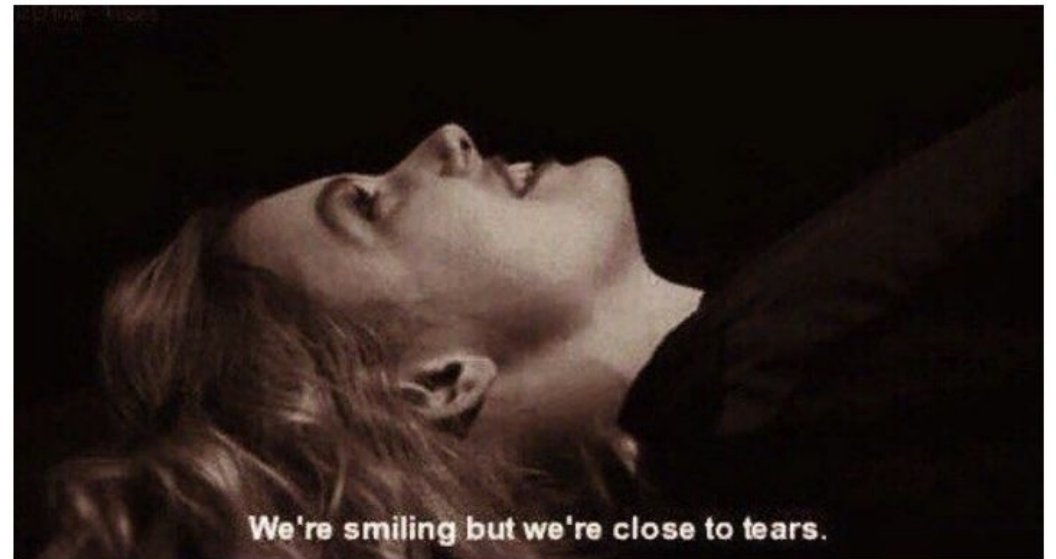
Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
[Подробнее](#)

8-800-2000-122

[Официальный сайт](#)

Отзыв

Мы улыбаемся, но мы готовы расплакаться.



Мотивы суицидального поведения

- Переживание эмоций обиды, одиночества, отчужденности и непонимания (безразличие окружающих, черствость).
- Действительная или мнимая утрата любви родителей.
- Конфликты с родителями, внутрисемейные конфликты, в связи с пьянством родителей, разводом, жестоким отношением к ребенку, психологическим и физическим насилием.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения (неуспехи в учебе, низкий уровень школьной адаптации).
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи (неразрешимые проблемы любовного содержания, отсутствие взаимопонимания или ответного чувства со стороны представителей другого пола), сексуальные эксцессы, незапланированная беременность.

Мотивы суицидального поведения

- Чувство мести, злобы, протеста.
- Переживание угрозы или вымогательства.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям из книг или фильмов - моделирование, имитационное поведение.
- Проблемы взаимоотношений с друзьями (конфликты со сверстниками и друзьями) и учителями (конфликты с учителем).
- Употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотических веществ) - аддиктивное поведение.
- Трудности, связанные со школой, страх перед экзаменом (боязнь ГИА, низкий уровень сдачи экзамена).
- Низкая самооценка, трудности самоопределения, прессинг успеха (поступление в ВУЗ, получение престижной профессии).
- Религиозные мотивы

«Смерть казалась единственным выходом»

«Мать называла меня жирной коровой, а через час говорила, что любит меня...Мать ненавижу и сама матерью не стану. Я смотрю на других людей и чувствую себя ущербной»

«Я никому не нужен. Смысл что-то делать, если всё бессмысленно и никто не ценит?»

На что обратить внимание?

- Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.
- Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах, используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
- «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
- Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
- Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

На что обратить внимание?

- Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни
- Фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в интернете)
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку
- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувства одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций
- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего

Что делать? И вновь:

- ✓ Не игнорировать ситуацию
- ✓ Подойти к ситуации без осуждения ребёнка (ссоры, замечания, обесценивание, внушение чувства вины и стыда сделают только хуже)
- ✓ Обсудить проблему с ребёнком, попробовать разобраться в её причинах
- ✓ Спросить, можете ли Вы помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше
- ✓ Обеспечить эмоциональную поддержку и тепло

Полезные фразы:

- *«Я всегда рядом, если нужна помощь»*
- *«Я возможно не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но всегда выслушаю»*
- *«Давай справляться со всем вместе. Что думаешь про поход к психотерапевту?»*
- *«Ты мне не безразличен, поэтому я хочу понять твое состояние и какая помощь тебе нужна»*
- ✓ Найти баланс между свободой и несвободой ребенка
- ✓ Обратиться за консультацией к психиатру и психотерапевту
- ✓ Родителям также нужно работать над собой, потому что их нерешенные психологические проблемы и негативные жизненные сценарии сказываются на детях



8-800-2000-122

бесплатно, анонимно

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков, родителей

Опасные стримы

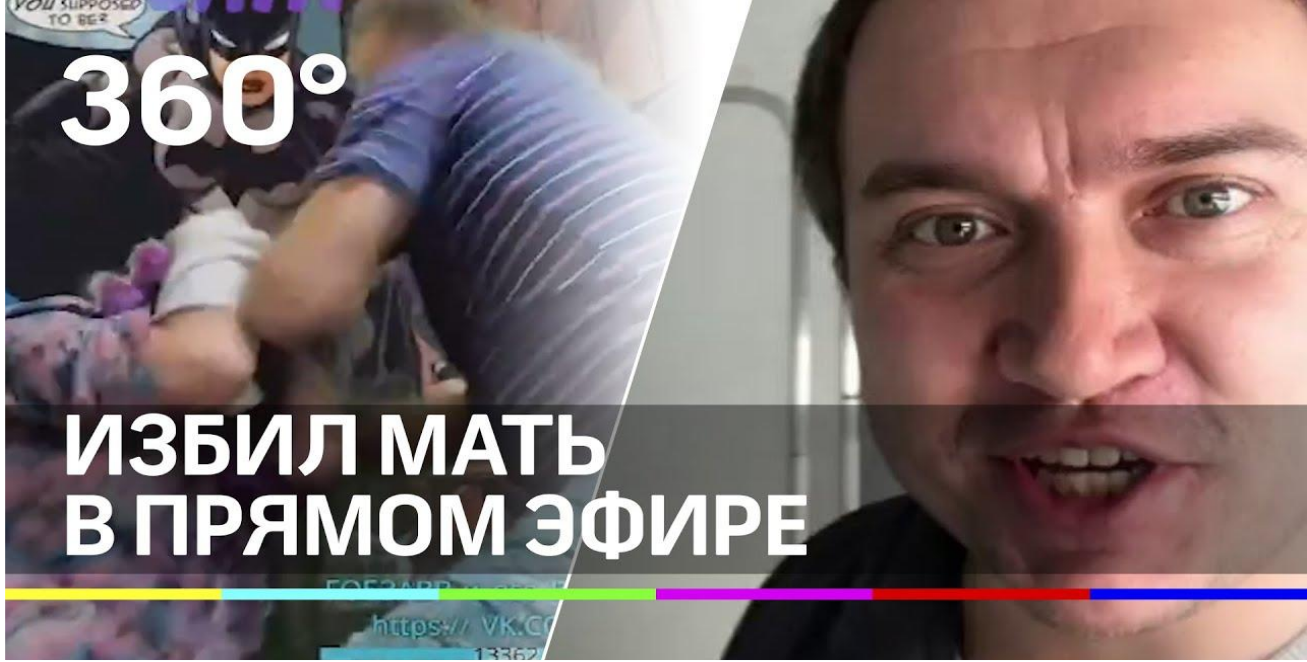
Стрим – сленговое название прямых трансляций на видеохостингах (например, на Twitch, CooldGame и YouTube). Стримы носят развлекательный характер. Часто на стримах организуются донаты для того, кто его проводит.

Донат – это денежное вознаграждение.

Стримы – это, своего рода, современная версия реалити-шоу в прямом эфире сети Интернет. Сами по себе они, как технология, безвредны, опасны неадекватные личности, которые могут их проводить, совершая за донаты асоциальные поступки.

Будьте внимательны к своим детям и их увлечениям.

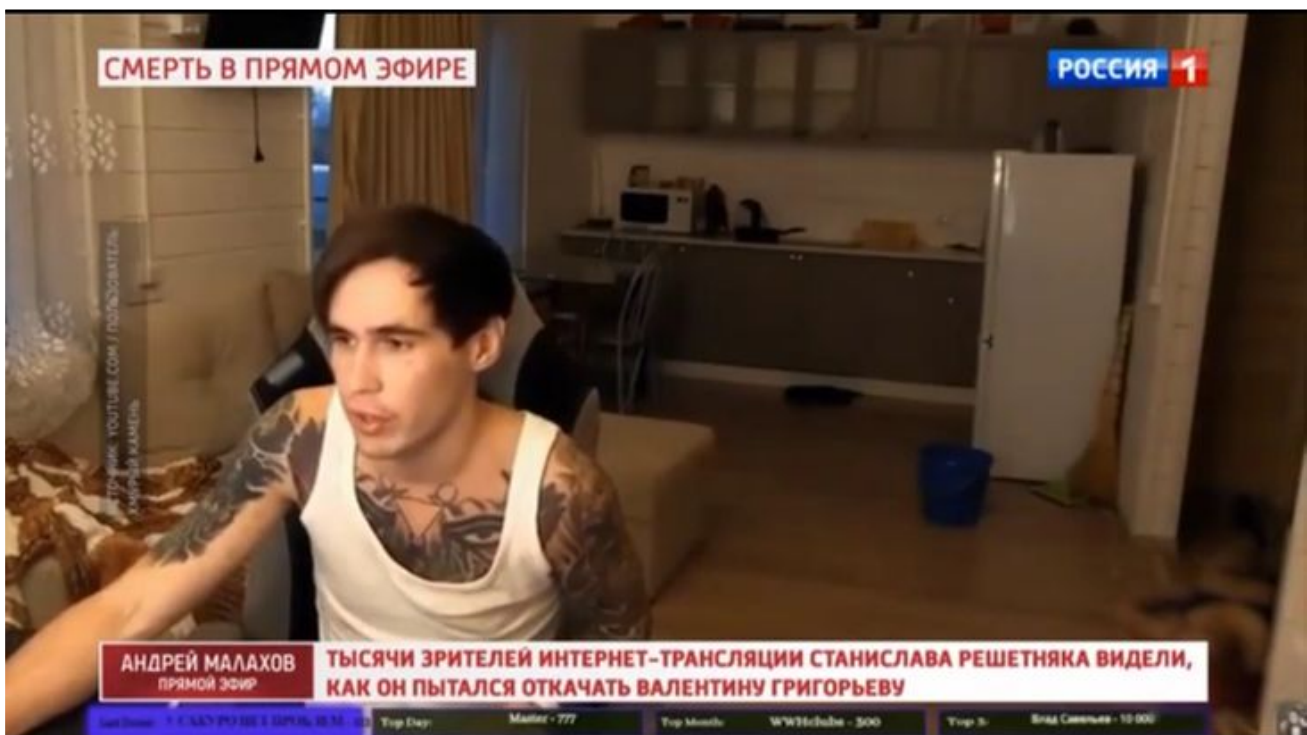
ИЗБИЛ БЛОГЕРШУ НА СТРИМЕ



ИЗБИЛ МАТЬ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ

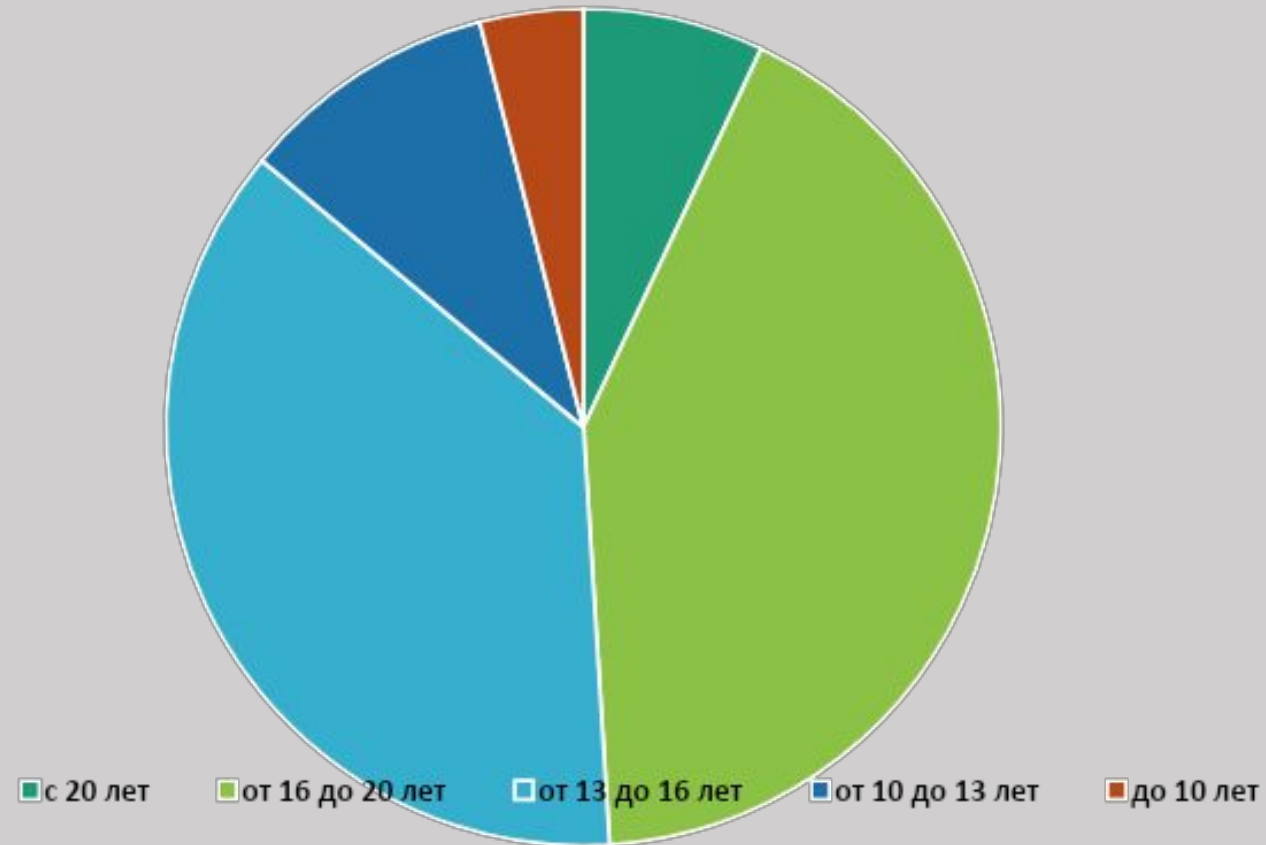
На YouTube проводят стримы с издевательствами: полиция начала проверку, добровольно ли там человек — сказать сложно

РАЗБОРЫ



Профилактика зависимостей

Первое употребление алкоголя, %

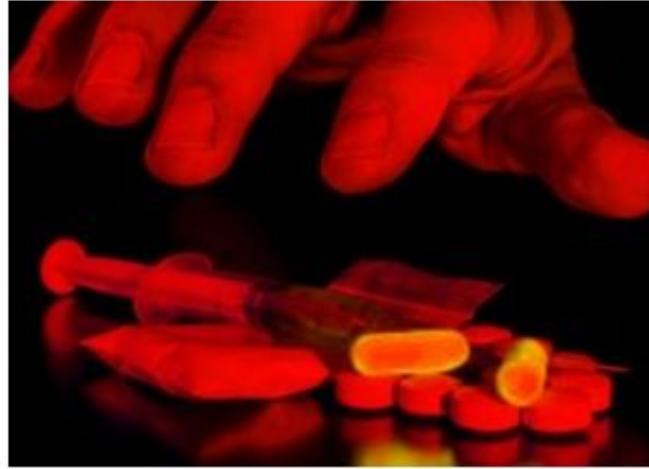
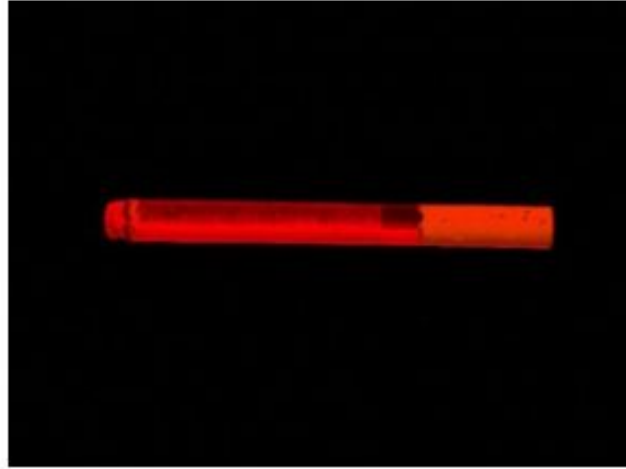


Проводниками в мир алкогольных напитков для многих россиян стали собственные родители.



2 мар в 21:04

привет я подсяду?))



1 550

56

224



Ian David, Eromanga — Purses

3:05

795

14

63

9.5K

Сначала интересные



если на улице вам предлагают наркотмки соглашайтесь!!!! они дорогие!!!!

16 фев в 19:11 Ответить

22

«Я смогу бросить в любой момент»

«Я специально и осознанно начала нюхать, чтобы похудеть до истощения и родители наконец-то заметили меня, а главное, полюбили... Но деньги для них куда важнее, чем моё душевное состояние. Я уже скинула до 55 кг и останавливаться не собираюсь»

«Все в нашей компании пробовали пыль... Не знаю зачем я это сделал... Было просто интересно»

Профилактика зависимостей

Потребность в употреблении любых психо-активных веществ (ПАВ), алкоголя и табака, вейпов и т.д. связана со стремлением к уходу от реальности, «снятию напряжения» и саморазрушению.

Наиболее склонны к аддиктивному (зависимому) поведению подростки, не обладающие навыком эффективной саморефлексии, выражения своих чувств и эмоций, неспособные отстаивать свои интересы, испытывающие дезадаптацию в школьном коллективе и «одинокость» в семье.

Часто употребление веществ может являться ритуалом инициации в группе таких же подростков.

На что обратить внимание?

- Подросток отдалился
- Любым способом пытается уйти из дома
- В течении дня настроение резко колеблется
- Неадекватное, несвойственное ребёнку поведение
- Исчезновение денег и пропажа вещей
- Резко снизилась успеваемость
- Глаза будто подёрнутые пеленой
- Часто трёт нос и шмыгает
- Нарушения координации и невнятная речь
- Ухудшение внешнего вида: ощущение общей неряшливости, отечность кистей рук, сухость волос, бледный или сероватый оттенок кожи и слизистых
- Приходит поздно домой с запахом алкоголя, табака, иной химический сладкий запах (вэйп)

Всероссийский День трезвости!

11 сентября

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Трезвость - залог здоровья и долголетия!

Если у вас или у близкого вам человека развивается алкоголизм - появилась психологическая и физическая зависимость от алкоголя, признаки похмелья - обратитесь к врачу (наркологу).

Есть проблемы?
Звоните **714-42-10**
(круглосуточно)



**Региональная благотворительная общественная
организация "Матери против
наркотиков" - 570-22-51, 8-911-180-68-08**
ПН-ПТ с 15.00 до 21.00



АЗАРИЯ

Региональная благотворительная
общественная организация

Матери против наркотиков

Что сделать, чтобы не допустить?

- Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают.
- Проявляйте уважение к подростку: стучите в его комнату-уважайте личное пространство, благодарите, извиняйтесь, уважайте выбор подростка, если он не вредит его здоровью.
- Не манипулируйте своим опытом и возрастом: «Ты должен уважать меня, потому что я старше», ведь возраст - это не единственное Ваше достижение.
- Не показывайте свое превосходство: «Я лучше знаю», как часто Вы сами готовы принимать советы, если Вас даже не выслушали и не поняли?
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время. Очень часто дети учатся плохо, лишь бы родители сели рядом с ними делать уроки и уделили время. Неужели Вы не найдете более приятного совместного времяпрепровождения?
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком: не лишайте его самостоятельности, но и не бросайте в трудностях.
- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях: авторитет не тот, кто громко об этом кричит и ущемляет, а тот, кто своим личным примером показывает как достойно выходить из трудных жизненных ситуаций.

Социально-психологическое тестирование

Социально-психологическое тестирование — это ежегодное психодиагностическое обследование обучающихся в возрасте с 13 лет, позволяющее выявлять исключительно психологические «факторы риска» возможного вовлечения в зависимое или иное деструктивное поведение, связанные с дефицитом ресурсов психологической «устойчивости» личности.

Целью СПТ является профилактика зависимостей и иного отклоняющегося поведения.

Задачи: выявление обучающихся, нуждающихся в комплексной поддержке службы психолого-педагогического сопровождения.

Тестирование проводится только с согласия законных представителей, все данные конфиденциальны.

**ВСЁ СЛОЖНО...? ВСЕ
РЕШАЕМО!**