



ЧТО ТАКОЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Что такое самоповреждающее поведение?

Эта брошюра для тех, кто наносит себе повреждения, для друзей таких людей и семьи. Мы расскажем, что такое самоповреждающее поведение (селф-харм), в чем его причины и как это поменять. Вы также найдете здесь идеи для самопомощи и информацию о том, где искать поддержку.

Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (Mental health charity), Великобритания
Оригинальную версию вы можете найти на сайте www.mind.org.uk

Над материалом работали

Перевод и адаптация
Тверская Елизавета,
Мосеева Татьяна,
Крысько Настасья

Дизайн
Мельник Вера

Москва, 2018
Распространяется бесплатно

Содержание

•

Что такое селф-харм?

•

Почему люди наносят себе повреждения?

•

Как я могу помочь себе прямо сейчас?

•

Как я могу помочь себе в будущем?

•

Какую помощь можно получить?

•

Как могут помочь члены семьи и друзья?

•

Полезные контакты

Что такое селф-харм?

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. К селф-харму обращаются люди, когда они чувствуют, что у них нет другого выбора.

Некоторые описывают селф-харм как способ:

- выразить то, что трудно сформулировать словами
- сделать реальными некоторые чувства и мысли
- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- сбежать от травмирующих воспоминаний
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться
- наказать себя – за неподобающее поведение, чувства или мысли
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
- создать повод для заботы о себе и своем теле
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

«Селф-харм доказывал мне, что я настоящая, живая. Иногда он заглушал хаос в моей голове, ненадолго ставя на паузу повторяющиеся флешбэки и телесные воспоминания»

Несмотря на то, что у селф-харма всегда есть весомые причины, важно знать, что он довольно рискован и небезопасен. Однажды став зависимым от него, человек нуждается в большом количестве времени и сил, чтобы прекратить.

Как люди наносят себе повреждения?

Существуют много способов наносить себе повреждения - некоторые используют одни и те же способы все время, другие прибегают к разным.

Предупреждение (!)

Информация ниже может расстроить вас или стать триггером (спровоцировать неприятные, травмирующие мысли). Если в данный момент вы чувствуете себя уязвимым - не стоит читать следующий фрагмент.

Способы самоповреждающего поведения:

- Порезы
- Переедание и недоедание
- Укусы
- Ожоги
- Втыкание в себя предметов
- Удары о стены
- Передозировка
- Чрезмерные физические нагрузки
- Выдирание волос
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб

«Мне было трудно получить помощь, потому что было трудно признаться, что у меня есть проблема. Я говорила себе: я просто царапаю, это не настоящий селф-харм»

После нанесения повреждений люди иногда чувствуют себя лучше, ощущают, что могут справиться с жизнью. Но причины стрессового состояния никуда не уходят. Часто селф-харм вызывает тяжелые переживания и ухудшает самочувствие.

Если вы наносите себе повреждения, очень важно позаботиться о нанесенных ранах. Убедитесь, что вы сможете оказать себе первую помощь.

Почему люди наносят себе повреждения?

Нет каких-то специфических причин для селф-харма. Они индивидуальны, и могут отличаться у разных людей. Для кого-то селф-харм связан с переживаниями и является способом справиться с тем, что происходит сейчас или происходило в прошлом. В других случаях причины могут быть менее очевидными и их сложнее понять. Иногда человек не знает, зачем он причиняет себе вред. Если вы не понимаете причин своего поведения, вы не одиноки. Более того, вы все равно можете просить о помощи.

«В моей жизни селф-харм появился, когда мне было 15 или 16. Я не помню, зачем я начала наносить себе повреждения, но тем не менее, я это делала»

Любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям. Чаще всего это:

- стресс в школе или на работе
- травля
- беспокойство о деньгах
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- тяжелая утрата
- растерянность и недоумение относительно своей сексуальности
- разрыв отношений
- потеря работы
- болезнь и проблемы со здоровьем
- низкая самооценка
- повышение уровня стресса
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)

Таким образом, селф-харм становится реакцией на любую ситуацию, которая потенциально может повлиять на человека.

У некоторых людей вероятность нанесения себе повреждений увеличивается в связи с приемом алкоголя или наркотических веществ. Некоторые замечают, что селф-харм чаще случается в определенное время (например, ночью).

Иногда говорят, что о селф-харм – это способ привлечь к себе внимание. Те, кто страдает от селф-харма, слыша такие заявления, чувствуют, что их осуждают и отвергают. На самом деле, многие люди наносят себе повреждения в одиночестве, а не на публике, и прячут следы и шрамы. И в таком случае для них может быть очень болезненно обнаружить, что их настолько неправильно понимают!

Но даже если ваша цель – привлечь к себе внимание, знайте, что абсолютно нормально хотеть, чтобы ваши страдания замечали и воспринимали всерьез. И вы также заслуживаете уважительного поведения от окружающих, в том числе медицинского персонала.

«Когда мои эмоции игнорировались, я использовала селф-харм, потому что не знала, как выразить себя иначе, и сказать, чего я хочу и что мне нужно. Отчасти я хотела привлечь внимание, и я отчаянно нуждалась в ком-то, кто заметил бы мое страдание и помог мне»

Кто занимается селф-хармом?

Самоповреждающее поведение может практиковать кто угодно – нет определенного типа людей, которые причиняют себе вред.

Возраст варьируется от четырех лет до шестидесяти и выше. В службы экстренной помощи чаще поступают звонки от женщин, однако исследования показывают, что селф-харм встречается одинаково часто у мужчин, но мужчинам сложнее

преодолевать социокультурные барьеры, чтобы обратиться за помощью.

Хотя потенциально каждый может пострадать от селф-харма, некоторые люди оказываются более уязвимыми в сложных ситуациях. Например, стресс, связанный с экзаменами, травля в школе и давление сверстников влияют на многих подростков. Вопросы и замешательство насчет сексуальной ориентации или гендера чаще возникают у членов ЛГБТКИА сообщества. Тревоги о деньгах становятся большим стрессом для людей с невысоким доходом. Все эти специфические темы для волнений в совокупности с дискриминацией и стигматизацией приводят к увеличению вероятности возникновения селф-харма.

«Мы все разные – нет особого типа людей, склонного к самоповреждению. Этот путь уникален, и так же уникальна дорога к восстановлению»

Как я могу помочь себе сейчас?

Когда появляется сильное желание нанести себе какие-либо повреждения, вам сложно представить, что в этот момент можно сделать что-то еще.

Но есть некоторые способы изменить селф-харм или отсрочить его:

- понять закономерности и паттерны своих самоповреждений
- отвлечь себя от желания причинить себе вред
- откладывать селф-харм

✓ Исследуйте механизм своего селф-харма

Этот раздел поможет узнать, как рождается желание причинить себе вред, и научиться замечать, когда это желание только начинает зарождаться. Даже если вы не в силах противостоять

селф-харму в этот раз, полезно обдумать то, что произошло. Вы поймете лучше свои переживания в следующий раз.

Попробуйте разделить свой опыт на следующие категории:

Научится распознавать триггеры

Триггеры – то, что запускает желание нанести себе повреждения. Триггером могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции.

Попробуйте записать, что случилось непосредственно перед эпизодом селф-харма: Какие у вас возникали мысли? Окружающая обстановка, люди или какой-то предмет вызвали у вас неприятные или тяжелые воспоминания?

Осознать желание нанести себе вред

Оно может проявляться через физические ощущения:

- Учащенное сердцебиение или чувство тяжести
- Сильные эмоции, например, грусть или злость
- Ощущение потери связи с собой и оцепенение
- Повторяющиеся мысли, например, "я хочу порезать"
- Нездоровые решения, например, уйти с головой в работу, чтобы ничего не чувствовать.

Если вы увидели в этих признаках то, что является для вас триггером, отследите их и запишите – это поможет преодолеть селф-харм, когда он появится вновь.

Найти то, что способно отвлечь

Отвлечь себя от желания нанести себе вред – хороший способ дать себе больше пространства для маневра и выбора и снизить желание самоповреждения.

Отвлечь себя можно и когда желание причинить себе вред только появилось, и когда вы уже в процессе.

«Я научилась себя отвлекать. Мой любимый способ – позитивная книга, это альбом для скрапбукинга, в котором я отмечала все, что делает меня счастливей»

✓ Ведите дневник

Чтобы понять закономерности самоповреждающего поведения, полезно вести дневник, и записывать, что было до, вовремя и после каждого эпизода селф-харма. Чтобы заметить закономерности потребуется вести такие записи некоторое время, в среднем, около месяца.

Но ведение дневника может стать тяжелым переживанием. Если вы чувствуете, что готовы попробовать эту технику на себе, обязательно делайте что-то приятное и расслабляющее после записей.

Если для вас этот способ окажется болезненным, попробуйте обратиться за поддержкой к тому, кому доверяете.

✓ Отвлекайте себя от желаний причинить себе вред

Это основной прием самопомощи при селф-харме. Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз. Например, отвлекаться от гнева – это не то же самое, что отвлекаться от страха, поэтому лучше иметь разные стратегии, чтобы иметь возможность выбрать подходящую в данный момент.

Ниже перечислены возможные способы самопомощи. Вы можете вспомнить свои, которые вам помогают, или которые хотелось бы попробовать.

Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

«Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект».

Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.

Потребность контролировать

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

Отрешенность

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

Стыд

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается
2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы.
3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"

Ненависть к себе и желание наказать себя

1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение
3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя

«Я ненавижу свое тело и винил его за то, через что мне пришлось пройти, поэтому я чувствовал, что его надо наказать. Ключом к преодолению селф-харма стали принятие и уважение своего тела»

✓ Откладывайте селф-харм

Другой техникой сопротивлению селф-харму может быть откладывание: подождите 5 минут. Это не всегда просто, так что если желание навредить себе остается, то позвольте этому случиться. Если возможно, увеличивайте время отсрочки и постепенно наращивайте перерывы между каждым актом селф-харма, например, между порезами.

«Я была очень решительно настроена прекратить селф-харм. Иногда я прямо садилась на свои руки и ждала, пока желание навредить себе пройдет»

Для кого-то отвлекать себя и откладывать селф-харм могут казаться слишком простым способом решить сложную и глубокую проблему. В таком случае, раздел «Как я могу помочь себе в будущем?» может оказаться для вас полезнее.

Как я могу помочь себе в будущем?

В длительной перспективе вы можете помочь себе, исследуя причины селф-харма. Это поможет найти другое поведение на замену самоповреждающему поведению.

✓ Принимайте свои эмоции

Если вас стыдили за ваши чувства или вы научились заглушать их по иным причинам, то требуется смелость, чтобы вновь войти с ними в контакт. Переживать сложные чувства может быть по-настоящему страшно, поэтому важно делать это очень медленно и постепенно. Возможно, стоит применить такие

техники, как осознанность или ведение дневника, чтобы поддержать себя и снизить вероятность эмоциональной перегрузки.

1. Попробуйте приложения для смартфонов, онлайн-инструменты, книги и рабочие тетради, чтобы разобраться в своих эмоциях
2. Попробуйте работу с психологом или психотерапевтом, которому вы доверяете. Вы получите положительный опыт принятия и уважения ваших переживаний.
3. Попробуйте техники осознанности: замечайте и называйте свои чувства, как только осознаете их.

«Я направила свои эмоции в творчество. Это дало мне возможность начать выстраивать хорошие отношения с собой, а также дало возможность занять руки, когда было очень плохо, до тех пор, пока желание селф-харма не отступало»

✓ Работайте с самооценкой

Навык ценить себя и смотреть на себя позитивно очень сильно меняет жизнь.

1. Говорите и думайте о себе добрее, так, как если бы вы говорили о своем любимом человеке.
2. Замещайте прокручивающееся в голове желание сделать себе больно на слова, которые придадут сил. Например, "Даже несмотря на то, что я хочу себя порезать, я найду другой способ выразить, насколько мне грустно".
3. Регулярно записывайте три вещи, которые вы цените в себе. Неважно, насколько маленькими или незначительными они вам покажутся.
4. Научитесь спокойно и уверенно говорить о своих границах, говорить "нет" тому, что вы ощущаете неподходящим для себя.

5. Возьмите свои решения под контроль. Напоминайте себе о том, что вы несете ответственность за свой выбор, и выбираете то, что соответствует идеям поддержки и заботы о себе.

✓ Позаботьтесь о своем общем благополучии и здоровье

1. Следите за своим здоровьем во всех аспектах, это поможет вам чувствовать себя лучше
2. Физические нагрузки на регулярной основе помогают поднять настроение и снизить стресс.
3. Регулярное питание, богатое свежими фруктами и овощами, также влияет на наше самочувствие
4. Убедитесь, что спите достаточное количество времени, это не только улучшает самочувствие, но и делает вас более стрессоустойчивым
5. Творчество помогает выражать свои чувства: пишите песни, истории, ведите блог, рисуйте и т.д.
6. Раз в неделю делайте то, что приносит вам удовольствие: встречи с друзьями или прогулки. Попробуйте уделять этому время, несмотря на то, что ваша жизнь загружена.

✓ Постарайтесь точнее понять свое поведение

Избавление от селф-харма может быть непростым решением, которое займет много времени. Бывает полезно глубже понять свои отношения с ним, чтобы подготовиться к важному шагу. Чем больше вы понимаете, почему вы наносите себе вред, тем лучше вы подготовитесь к изменениям, сможете подобрать удачные альтернативы и узнать, что способно поддержать вас в процессе.

Эти вопросы помогут вам понять истоки своего селф-харма:

1. Как вы чувствуете себя до и после нанесения себе повреждений?
2. Как и почему вы совершили это в первый раз?
3. Что дает селф-харм сейчас?
4. В каких ситуациях селф-харм появляется?

5. Что пугает в будущем без селф-харма?
6. По каким его эффектам вы могли бы скучать?
7. Что еще может быть полезно, чтобы понять селф-харм?

«Я думаю, что лучший способ прекратить селф-харм – это сосредоточиться на его причинах. Если убрать их, то селф-харм уйдет сам собой»

Поддержку на пути прекращения селф-харма можно найти в разделе «Полезные контакты».

✓ Попросите о помощи

Просить о помощи бывает очень сложно, особенно если есть страх, что другие осудят или откажутся помочь. Напоминайте себе, что все иногда нуждаются в поддержке, и просить о помощи – это нормально.

Когда вы будете готовы, выберите того, кому вы доверяете, и расскажите ему о своих чувствах. Это может быть друг, член семьи, психолог-консультант или врач (см. раздел «Какую помощь и какое лечение можно получить»). Помните, что только вы решаете, что рассказывать, и вы можете не говорить то, чем еще не готовы делиться.

Бывает полезно составить для себя список людей, организаций и сайтов, где вы можете найти помощь, когда будет тяжело. Это напомнит о том, что вы не одни, и помощь можно получить. (см. раздел «Полезные контакты»)

«Когда я нашла терапевта, который не осуждал меня и оставался стабильным и спокойным, мне стало гораздо легче раскрываться»

К сожалению, не существует волшебного и быстрого способа избавиться от селф-харма, и изменения требуют времени, а также включают в себя откаты назад. Нормально после продвижения вперед и прогресса снова на время оказаться во власти старого поведения. Если такое случилось с

вами, напомните себе, что это не неудача, а часть процесса избавления от самоповреждающих действий.

Какую помощь можно получить?

Иногда поддержка извне необходима. Возможно, вам понадобится несколько попыток, чтобы найти то, что будет помогать именно вам, и комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:

- врач-терапевт/ врач общей практики
- медикаментозное лечение
- группы поддержки
- поддерживающие онлайн-сообщества
- лечение шрамов

Ваши права на лечение и поддержку

Для того, чтобы попросить о помощи, требуются смелость и мужество. Возможно, у вас появятся мысли, что вас не поймут, или что от вас потребуют быстрых изменений, хотя вы не готовы к ним. Такие сомнения нормальны. Но у вас есть право получить поддержку, которая придаст вам сил.

Любой работник здравоохранения, ваш врач-терапевт или психиатр, психотерапевт, психолог обязаны обсудить с вами все возможные пути лечения, ваши взгляды и пожелания должны быть учтены.

При получении лечения:

- Любой специалист должен обращаться с вами внимательно и без осуждения
- В идеале, специалисты, работающие с вами, имеют опыт работы с этой темой или прошли соответствующую программу обучения

Возможные пути получения помощи:

	<p>Врач общей практики/врач-терапевт - первый человек, с которым можно конфиденциально обсудить проблему селф-харма</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ваш терапевт расскажет вам о доступном лечении и направит вас к специалисту (неврологу, психологу или психиатру) 2. Специалист может выписать препараты от тревоги, депрессии или помогающие от бессонницы 3. Может направить вас в центр помощи, включающий в себя команду специалистов: психиатра, психологов, социальных работников и т.д. 4. Если врач почувствует, что селф-харм представляет угрозу для жизни, или вам будет необходим медицинский уход за полученными травмами, вам могут предложить пребывание в клинике. 	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p style="text-align: center;">Психотерапия</p> <p style="text-align: center;">Если вы можете себе позволить, найдите терапевта, прошедшего специальное обучение по работе с данной проблемой.</p> <p style="text-align: center;"><i>*по исследованиям в Великобритании и США была доказана высокая эффективность когнитивно-поведенческой, диалектико-поведенческой, психодинамической терапии при селф-харме</i></p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p style="text-align: center;">Группы поддержки</p> <p>регулярные встречи людей с похожим опытом для поддержки друг друга</p> <p>Группы поддержки могут проводиться психологом, специальным человеком-фасилитатором или самими участниками. Могут быть сфокусированы на определенных темах или быть общими.</p>	
	<p style="text-align: center;">Онлайн-поддержка подходит для тех, кто не готов встречаться лично</p> <p>Содержание сайтов, посвященных селф-харму, может стать триггером и вызвать сложные переживания. Убедитесь, что сайты, которые вы посещаете, хорошо модерятся, и что вы знаете, как оставаться в безопасности онлайн и вести себя безопасно для других. В России для подростков и молодежи (до 23 лет) работает чат поддержки «Твоя Территория» (см. «Полезные ссылки»)</p>	
	<p style="text-align: center;">Лечение шрамов</p> <p>Для некоторых людей шрамы от селф-харма – это отметки их жизненного пути, и поэтому они важны. Другие предпочли бы их не иметь. Знайте, что с помощью лечения можно избавиться от шрамов или сделать их менее заметными.</p>	

✓ О чем еще следует помнить

«Посещение терапевта было лучшим шагом, который я могла предпринять. Конечно, это не исправило ситуацию в тот же день, но именно с этого началось мое восстановление»

Кто бы ни оказывал поддержку, он в первую очередь должен слушать вас и помогать вам. Иногда терапевт или другой специалист может просить вас не причинять себе вред, пока длится лечение. Важно, чтобы вы не чувствовали, что на вас давят во время принятия решения, и что в независимости от того, что вы выбираете, это выполнимо для вас в данный момент.

У вас может появиться соблазн скрывать эпизоды селф-харма или искажать их степень. Это объяснимо и понятно, но если вы сможете честно делиться своими переживаниями, ход лечения пойдет по-другому. Открытый разговор может помочь уменьшить ощущения стыда и изолированности и сделает более вероятной получение нужной вам помощи. Для такой откровенности требуется мужество, и возможно, потребуется не одна встреча, чтобы вы рассказали все, что хотели бы.

«Я попадала по скорой помощи в больницы и врала, говоря, что мои повреждения случайны. Сейчас я думаю, что это было очень глупо. Я могла бы получить эмоциональную поддержку, но мне было просто стыдно»

Если человек, поддерживающий вас, не имеет специальных знаний о селф-харме, вы можете попросить его узнать об этом явлении больше. Можно дать ему эту брошюру или связать с организациями и людьми, помогающими при селф-харме. Вы можете записать все, что хотите сказать заранее. Это поможет вам, если вы беспокоитесь о реакции или вам тревожно рассказывать о своих чувствах.

Если вы волнуетесь насчет получения помощи и назначенного лечения, можно попробовать найти того, кто будет вашим представителем и будет защищать ваши интересы. Это может быть друг, член семьи или профессиональный правозащитник.

«Я получала медицинскую помощь и при глубоких ранах-порезах, и при передозировках. Хотя само лечение пугает, но это спасало мне жизнь»

Чем могут помочь друзья и семья?

Этот раздел для друзей и членов семьи, которые хотят поддержать близкого, страдающего от селф-харма.

✓ Узнать, что он причиняет себе вред

Говорит ли вам это человек открыто, или вы только подозреваете у него самоповреждения, бывает сложно понять, что говорить и как вообще вести себя в такой ситуации.

Возможно, вы шокированы, испытываете злость, бессилие, ощущаете свою ответственность или любую другую сложную эмоцию.

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать слишком сильно. То, как вы будете реагировать на вашего друга или члена семьи, может повлиять на то, насколько он будет откровенен с вами и другими людьми.
- Помните, что селф-харм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли. Вы можете прочитать нашу брошюру, посвященную этому и найти дополнительную информацию.

✓ Что помогает?

Вы можете сделать довольно многое для того, кто страдает от селф-харма. Ваше отношение – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку. Вот несколько вещей, которые полезно помнить:

- Постарайтесь не осуждать
- Дайте знать, что вы рядом
- Помните, что человек гораздо больше, чем его проблема
- Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий
- Позвольте человеку самому принимать решения
- Предложите помощь и поддержку
- Напомните человеку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются
- Попробуйте говорить открыто и взять на себя ответственность за свои страхи

«У меня были друзья, которым я могла позвонить и поговорить обо всем, и это было передышкой в том отчаянии, что охватывало меня»

✓ Что не помогает?

Иногда, когда мы хотим сделать как лучше, а получается совсем наоборот. Ниже представлены некоторые опасные места, которых стоит избегать:

- Пытаться помочь силой
- Говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них
- Определение селф-харма как "привлечения внимания"

Хотя чаще всего селф-харм им не является, иногда он может быть способом добиться внимания. Если это так, помните, что

желать внимания абсолютно нормально, и что сильный стресс может повлиять на способность человека говорить прямо о том, что ему нужно.

✓ Позаботьтесь о себе

Поддерживать человека, страдающего от селф-харма, может оказаться непростым и длинным путем, со своими взлетами и падениями. Забота о себе позволит вам оказывать поддержку на протяжении долгого времени и чувствовать себя хорошо.

Полезно учесть следующие вещи:

- Важно четко проговорить, насколько часто и как именно вы готовы помогать
- Выясните, какие другие виды помощи и поддержки доступны, чтобы иметь возможность их предложить.
- Получите поддержку и необходимую информацию для себя. Вы также можете обратиться за поддержкой к психологу или психотерапевту.

✓ Поддерживать в желании оставаться в безопасности

Сама возможность, что кто-то может нанести себе тяжелые повреждения и даже лишить себя жизни, очень пугает. И хотя эти страхи нормальны и понятны, бывает полезно напоминать себе, что селф-харм не обязательно связан с суицидальными желаниями и мыслями.

«Я наносила себе повреждения по множеству причин, и хотя это очень опасно, это спасло мне жизнь. Если бы я не справлялась хотя бы таким способом, я бы совершила самоубийство»

Но часть людей, страдающих от селф-харма, лишают себя жизни случайно или намеренно. Важно честно и открыто поговорить с вашим другом или членом семьи о его безопасности. Например, знает ли он о том, где искать помощи, если ситуация станет совсем невыносимой.

Полезные контакты

Онлайн-помощь

твоятерритория.онлайн - чат для подростков и молодежи

telefon-doveria.ru – чат с психологом

www.nosuicid.ru – сайт о преодолении суицида

Телефон доверия

8 800 2000 122 всероссийский телефон доверия круглосуточно

8 495 960 34 62 экстренная психологическая помощь
круглосуточно

051 телефон неотложной психологической помощи

Организации

В связи с дефицитом информации о возможностях каждого города России мы рекомендуем уточнять возможности вашего города по телефону доверия, в ближайших городских поликлиниках, социальных центрах, образовательных организациях, а также кризисных центрах. У вас всегда есть возможность обращения к частному специалисту. Рекомендуем запрашивать у специалистов документы, подтверждающие их квалификацию.

Далее вы увидите несколько организаций Москвы и Санкт-Петербурга, как бюджетных, так и коммерческих. Эти данные собраны от сообщества специалистов, работающих с ситуацией самоповреждающего поведения.

Москва

❖ Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой

8 495 960 34 62 экстренная психологическая помощь

8 495 952 66 18 справочная

www.npc-pzdp.ru

❖ Научный Центр Психического Здоровья

8 495 109 03 92 запись на консультацию

8 495 109 03 93 справочная

www.psychiatry.ru

❖ **Государственное бюджетное учреждение «Московская служба психологической помощи населению»**

8 499 173 09 09 www.msph.ru

❖ **Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (до 18 лет)**

8 495 730 21 93 единая справочная

8 800 250 11 91 телефон доверия для детей, подростков, родителей (с 10.30 до 21.00)

www.gppc.ru

❖ **Центр Экстренной Психологической Помощи (МГППУ)**

8 499 795 15 01 сектор экстренного реагирования и психологического консультирования

8 800 2000 122 и 8 495 624 60 01 детский телефон доверия

childhelpline.ru

❖ **Благотворительный Фонд психологической поддержки «Будущее сейчас»**

8 499 995 21 35
будущеесейчас.рф

❖ **Некоммерческое партнерство содействия развитию детей и подростков «Перекресток Плюс»**

8 926 247 53 81
www.np.perekrestok.info

Коммерческие организации

❖ **Психологический центр «ТОЧКА» для подростков**

8 929 639 30 61 tochka-centr.ru

❖ **Частная психотерапевтическая клиника Mental Health Center**

8 495 108 04 63 mhcenter.ru

❖ **Центр когнитивной терапии**

8 495 767 40 27 www.selfhelp.ru

❖ **Центр системной семейной терапии**

8 967 004 24 00 family-therapy.ru

❖ **Центр нарративной психологии и практики**

8 905 797 8445 www.narrative.ru

Санкт – Петербург

❖ **Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина**

8 812 576-10-10

8 800 2000 122 (телефон доверия)

❖ **www.cvl.spb.ru Городской консультативно-диагностический Центр для детей "ЮВЕНТА"**

8 812 644-57-57

8 812 251-00-33 телефон доверия

juventa-spb.info



8 | CHIA