

# Самоушкодження

Самоушкодження - це коли хтось навмисно травмує себе. Часто це спосіб впоратися, наприклад, із сильними і неприємними почуттями, складними життєвими ситуаціями або болючими спогадами. Самоушкодження є небезпечним, тому важливо навчитися долати неприємні почуття прийнятними способами.

## Як можна зрозуміти, що хтось заподіює собі шкоду

- носіння одягу з довгими рукавами, довгих штанів, навіть у теплу пору року
- наявність на шкірі шрамів або опіків (наприклад, на зап'ясті)
- використання пов'язки або пластиру для приховування травми в незвичних місцях
- заздалегідь підготовлене ретельне пояснення причини травмування
- безпричинні прояви смутку, депресії чи стресу



## Як ви можете допомогти

Якщо ви дізналися, що хтось завдає собі шкоди, ось кілька порад, як на це відреагувати:

- покажіть, що людина вам небайдужа
- вислухайте її
- не панікуйте та реагуйте спокійно
- не засуджуйте поведінку людини
- нагадайте людині про її позитивні якості та таланти
- запропонуйте допомогу в пошуку підтримки (наприклад, шкільного психолога, методиста з превенції, консультанта з питань виховання, фахівців «Телефону довіри»)
- будьте чесними та не обіцяйте тримати розмову в таємниці

Такі ситуації можуть бути дуже складними, і навіть саме усвідомлення того, що хтось завдає собі шкоди, може викликати стрес у вас самих. Пам'ятайте, що ви не зобов'язані вирішувати цю ситуацію. Якщо ви дізнаєтесь про самоушкодження іншої людини, ви можете переживати різні емоції, і це нормально. Ви можете почувати прикрість, сум і навіть гнів. Але ви також заслуговуєте на підтримку в цій ситуації і маєте поговорити з дорослим, якому довіряєте.

## Якщо вас турбує самошкодження

Хоча самошкодження може тимчасово відволікти увагу, завжди є інші, більш дієві способи впоратися з тим, що ви переживаєте. Ви заслуговуєте на те, щоб почувати себе краще. Вам необхідно звернутися по допомогу.

Хто може вам допомогти?

- родина
- друзі
- шкільний психолог, методист із превенції, консультант із питань виховання
- особистий лікар
- спеціалісти «Телефону довіри» - 116 111



поплакати



влаштувати релаксацію на 20 хвилин



поговорити з тим, кому ви довіряєте



зателефонувати на «Телефон довіри» (116 111)



зробити те, що зазвичай приносить вам радість (наприклад, піти на прогулянку, подивитися улюблений серіал, обійняти домашнього улюбленця)

Попросіть когось з близьких про допомогу. Якщо ви не знаєте, з чого і як почати, прочитайте ці розділи:

**Як попросити батьків про допомогу**

**Де знайти професійну психологічну підтримку.**

Як можна спробувати відволіктись від самошкодження:



Ви також можете подумати про те, які неприємні ситуації можуть викликати у вас бажання заподіяти собі шкоду. Поміркуйте, що це можуть бути за обставини та спробуйте скласти план дій в таких ситуаціях. Завжди краще порадитись з кимось стосовно цього плану. Спробуйте поговорити зі своїми батьками, класним керівником, шкільним психологом або з кимось, кому ви довіряєте.