

Самоушкодження у дітей та підлітків

Самоушкодження - це поведінка без свідомого і цілеспрямованого наміру самогубства, яка призводить до тілесних пошкоджень. Часто це симптом психічної нерівноваги.

Самоушкодження саме по собі не є діагнозом. Це може бути для людини стратегією подолання сильних неприємних почуттів, напруги або стресу, але також може бути інструментом контролю (наприклад, над власним тілом) або покарання, способом спілкування або контакту з самим собою.

Мати думки та переживання щодо того, що хтось може завдавати собі шкоди - це нормально. Якщо ви помітили ознаки самоушкодження у вашої дитини, може бути важко розпочати розмову про це. Важливо зацікавитися ситуацією, яку переживає ваша дитина, та розпочати робити кроки до надання необхідної допомоги.

Існують різні способи самоушкодження, найпоширенішими з яких є порізи, опіки, передозування ліків, порушення процесу загоєння ран, кусання себе або виривання волосся. Самоушкодження може використовуватися дитиною для того, щоб впоратися зі складними життєвими ситуаціями, найпоширенішими з яких є наступні:

- тиск у школі чи вдома
- булінг
- низька самооцінка

- переживання важких почуттів, депресії, тривоги, безнадії
- стрес
- розрив стосунків або проблеми у стосунках
- невизначеність у сексуальній сфері
- фінансові проблеми
- насильство (фізичне, сексуальне або емоційне)
- хвороба або проблеми зі здоров'ям
- труднощі з відносинами в родині

Як розпізнати самоушкодження у дитини

Виявити самоушкодження у дитини може бути складно, оскільки люди зазвичай завдають собі шкоди наодинці і не говорять про це. Але деякі підлітки хочуть показати це іншим і відкрито говорять про це – що може налякати оточуючих. Ось деякі ознаки того, що дитина чи підліток займається самоушкодженням:

Поведінка:

- надмірне покриття шкіри: наприклад, довгі рукави влітку, спортивні пов'язки або браслети на зап'ястях
- уникнення діяльності, яка вимагає оголення частин тіла - наприклад спортивні заняття, плавання або фізкультура в школі

- заздалегідь підготовлені відповіді на поставлені щодо цього запитання
- проведення часу наодинці, уникання групових заходів
- відмова від раніше улюблених видів діяльності
- непередбачувана, імпульсивна поведінка
- носіння з собою незвичних речей (наприклад, лез для гоління)
- помітні ознаки стресу, але швидко заспокоєння після проведення часу наодинці

Фізичні ознаки:

- шрами, опіки, подряпини
- використання бинтів, пластрів
- синці
- вирване волосся

Переживання:

- емоційна нестабільність
- дратівливість
- безпорадність, безнадія
- депресія, тривога
- почуття провини, сорому



Пам'ятайте: Діти та підлітки часто використовують самоушкодження як спосіб впоратися зі складними почуттями або ситуаціями. Якби вони могли, то скористались би іншими способами. Але з якихось причин вони не можуть зробити це по-іншому на даний момент, і це їх єдиний інструмент, щоб полегшити свій стан. Якщо ви відчуваєте, що дитина просто «привертає до себе увагу», зазвичай на це є вагома причина, тому важливо дійсно звернути увагу на таку поведінку, а також підтримати дитину.

Як ви можете допомогти своїй дитині

Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина завдає собі шкоди, важливо не ігнорувати ситуацію, але також не доцільно намагатися вирішити її негайно.

- Намагайтеся не панікувати і не реагувати надто емоційно.
- Намагайтеся не засуджувати.
- Пам'ятайте, що неможливо змусити або переконати дитину миттєво припинити.
- Поговоріть із дитиною - важливий вдало підібраний час та обставини (наприклад, без сторонніх осіб та маючи достатньо часу для розмови)
- Запропонуйте дитині допомогу в пошуку підтримки (шкільний психолог, психотерапевт,...)
- Назвіть те, що ви спостерігаєте, висловіть своє занепокоєння та зверніть увагу на доступність допомоги
- Дайте дитині зрозуміти, що ви поруч і намагаєтеся співпереживати
- Нагадайте дитині про її позитивні якості та про те, на що вона має хист
- Запевніть дитину, що ви любите її, дбаєте про її щастя і готові її підтримати

У пошуках підтримки ви можете скористатися інформацією, викладеною в розділі **Куди звернутися по допомогу дітям і дорослим.**

Більше інформації знайдете на www.sebevrazdy.cz.

