

Самоушкодження

Самоушкодження - це поведінка без свідомого і цілеспрямованого наміру померти, яка призводить до пошкодження тілесної цілісності. Часто це симптом психологічного розладу. Самоушкодження саме по собі не є діагнозом. Це може бути для людини способом впоратися з сильними неприємними почуттями, напругою або стресом, але також може бути інструментом контролю (наприклад, над власним тілом) або покарання, способом спілкування або контакту з самим собою.

Боятися думки про те, що хтось може завдати собі шкоди, - це нормально. Якщо ви помітили ознаки самоушкодження у вашої дитини, їй може бути важко розповісти про це. Важливо зацікавитися ситуацією і почати робити кроки до необхідної допомоги.

Існують різні способи самоушкодження, найпоширенішими з яких є порізи, опіки, ковтання ліків, порушення 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 труднощі у стосунках
- розгубленість щодо сексуальності
- фінансові проблеми
- насильство (фізичне, сексуальне або емоційне)
- хвороба або проблеми зі здоров'ям
- сімейні труднощі

Як розпізнати самоушкодження у дитини

Виявити самоушкодження може бути складно, оскільки люди зазвичай завдають собі шкоди наодинці і не говорять про це публічно. З іншого боку, деякі підлітки хочуть показати це іншим і відкрито говорити про це, що може когось налякати. Ось деякі ознаки того, що дитина чи підліток займається самоушкодженням:

Поведінка: невідповідне прикриття шкіри - наприклад, довгі рукави влітку, спортивний одяг, браслети на зап'ястях; уникнення діяльності, яка вимагає оголення - наприклад, спорт, плавання або фізкультура в школі, заздалегідь підготовлені відповіді на поставлені щодо цього запитання; проведення часу наодинці, уникнення групових заходів, відмова від раніше улюблених видів діяльності, непередбачувана, імпульсивна поведінка, носіння дивних речей (наприклад, лез для гоління); видимий стрес, але швидке заспокоєння після проведення часу наодинці.

Фізичні ознаки: шрами, опіки, подряпини, використання бинтів, пластирів, синці, вирване волосся

Почуття: емоційна нестабільність, дратівливість, безпорадність, безнадія, депресія, тривога, почуття провини, сорому

Як ви можете допомогти

Можливо, ви помітили дитину чи підлітка, що займається самоушкодженням, і знаєте про це більш-менш точно, а можливо, ця інформація прийшла до вас звідкись іззовні. Ви можете бути стурбовані такою ситуацією. Важливо не ігнорувати ситуацію.

- Намагайтеся не панікувати і не реагувати надмірно.
- Намагайтеся не засуджувати.
- Пам'ятайте, що неможливо змусити або переконати дитину зупинитися одразу.
- Поговоріть з дитиною - важливий правильний час і обставини (наприклад, без інших людей, які мають достатньо часу для розмови).
- Назвіть те, що ви бачите, висловіть своє занепокоєння та зверніть увагу на доступну допомогу.
- Дайте дитині зрозуміти, що ви поруч, і намагайтеся бути емпатичними.
- Запропонуйте дитині допомогу в пошуку підтримки (шкільний психолог, терапевт, ...).
- Нагадуйте дитині про її позитивні якості та те, що вона вміє робити добре.

Більше важливої інформації та рекомендацій щодо того, що робити, якщо дитина чи підліток завдає собі шкоди, можна знайти в методичному посібнику Міністерства освіти **Що робити, якщо - втручання педагога, у Додатку №16.**

Для спрощення пошуку підтримки можете вжити інформацію з розділу **Куди звернутися по допомогу дітям і дорослим.**

Якщо ви помітили, що учень заподіює собі шкоду, ви повинні повідомити про це батьків. Ви можете зробити це самостійно або звернутися до шкільного психолога чи методиста превенції. Якщо батьки відмовляються шукати професійну допомогу для дитини або ігнорують проблему, школа повинна звернутися до Органу соціального і правового захисту дітей (OSPOD). Якщо ви не хочете, щоб стало відомо, що скарга надійшла від вас, ви можете звернутися до OSPOD анонімно.



Пам'ятайте, що діти та підлітки часто використовують самоушкодження як спосіб впоратися зі складними почуттями або ситуаціями. Якби вони могли, то впоралися б іншими способами. Але з якихось причин вони не можуть зробити це по-іншому на даний момент, і це їхній єдиний інструмент, щоб полегшити свої труднощі. Якщо ви відчуваєте, що дитина просто повертає до себе увагу, зазвичай на це є вагома причина, і важливо дійсно звернути увагу на таку поведінку, а також підтримати дитину.

