

# Самоповреждение

Самоповреждение – это, когда человек намеренно причиняет себе вред. Часто речь идет о способе, с помощью которого человек справляется, например, с сильными и неприятными чувствами, тяжелыми жизненными ситуациями или, возможно, болезненными воспоминаниями. Самоповреждение опасно, поэтому важно научиться преодолевать неприятные чувства более безопасными способами.

## Как вы можете определить, что кто-то самоповреждается

- носит футболки с длинными рукавами или длинные брюки, даже когда не холодно
- имеет шрамы или ожоги (например, на запястьях)
- использует бинты или пластыри, чтобы скрыть некоторые повреждения
- имеет хорошо подготовленное объяснение того, как он получил травму
- проявляет грусть, депрессию или, к примеру, стресс



## Как вы можете помочь

Если вы обнаружили, что кто-то причиняет себе вред, здесь приведено несколько советов о том, как вы можете реагировать:

- покажите, что этот человек вам важен
- выслушайте его
- не паникуйте и не реагируйте неумеренно
- не осуждайте человека или его поведение
- напомните ему о его положительных качествах и о вещах, в которых он хорош
- предложите свою помощь в поиске поддержки (например, школьный психолог, методист по профилактической работе, консультант по воспитательной работе, специалисты Линии безопасности)
- когда другой человек вам доверится, не обещайте ему, что это останется вашим секретом

Такие ситуации очень сложны и только осознание того, что кто-то самоповреждается, может быть стрессовым и для вас самих. Помните, что решение ситуации не является вашей обязанностью. Если вы узнаете о самоповреждении другого человека, вы можете испытывать разные эмоции, и это нормально. Вы можете ощущать сожаление, грусть, но также и гнев. В такой ситуации и вы заслуживаете поддержки, поэтому следует поговорить со взрослым, которому вы доверяете.

## Если у вас есть проблемы с самоповреждением

Хотя самоповреждение может временно отвлечь вас, всегда есть другие и лучшие способы справиться с тем, что вы переживаете. Вы заслуживаете того, чтобы чувствовать себя лучше. Вам необходимо обратиться за помощью.

Кто может вам помочь?

- семья
- друзья
- школа - школьный психолог, любимый учитель, методист по профилактической работе, консультант по воспитательной работе
- ваш врач
- телефонная Линия безопасности - 116 111



выплакаться



подождать 20 минут



поделиться с кем-то, кому вы доверяете



позвонить по телефонной Линии безопасности (116 111)



делать что-то, что приносит вам радость (например, пойти на прогулку, посмотреть любимый сериал, погладить домашнее животное)

Обратитесь за помощью к кому-нибудь близкому. Если вы не уверены и не знаете, с чего и как начать, прочитайте эти материалы:

### Как попросить помощи у родителей

### Где искать психическую поддержку вне дома

Вещи, которые вы можете попробовать вместо самоповреждения:



Вы также можете поразмышлять о том, какие конкретные ситуации приводят вас к самоповреждению. Назовите их и постарайтесь придумать план действий в такой ситуации. Всегда лучше, если кто-то поможет вам с этим планом. Попробуйте поговорить об этом с родителями, классным руководителем, школьным психологом или с тем, кому вы доверяете.