Профилактика СЕЛ-ФХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков. Работа в ситуации экстренного реагирования.

руководитель РЦ по повышению качества профилактики деструктивности, ГМО педагогов-психологов педагог -психолог МСПП МБОУ СОШ «ЦО №1» 16.11.22.

Юрлова Наталья Валерьевна

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, переживание невозможности контролировать свою жизнь.

Селф-харм это способ:

- 1. выразить то, что трудно сформулировать словами
- 2. сделать реальными некоторые чувства и мысли
- 3. сделать эмоциональную боль физической
- 4. избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- 5. вернуть ощущение контроля
- 6. сбежать от травмирующих воспоминаний
- 7. иметь в жизни что-то, на что можно положиться
- 8. наказать себя за неподобающие поведение, чувства или мысли
- 9. прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
- 10. создать повод для заботы о себе и своем теле
- 11. выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

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

Возможные причины

- 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)
- «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»

Ресурсы помощи ребенку

- Семья
- Специалисты
- Педагогический коллектив
- Друзья ближнего круга доверия

Как помочь подростку остановить селф-харм.

- *Учимся распознавать триггеры. Триггеры то, что запускает желание нанести себе повреждения.
- *Учимся осознавать желание нанести себе вред.
- 1. Учащенное сердцебиение или чувство тяжести
- 2. Сильные эмоции, например, грусть или злость
- 3. Ощущение потери связи с собой и оцепенение
- 4. Повторяющиеся мысли, например, "я хочу порезать"
- 5. Нездоровые решения, например, уйти с головой в спорт до изнеможения, работу, чтобы ничего не чувствовать.

Как помочь подростку остановить селф-харм

- *Учимся вести дневник: записывать, что было до, во время и после каждого эпизода селф-харма. Ищем закономерности
- *Учимся откладывать селф-харм. Ищем то, что способно отвлечь
- *Продумываем способы самопомощи

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

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
- 9. 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