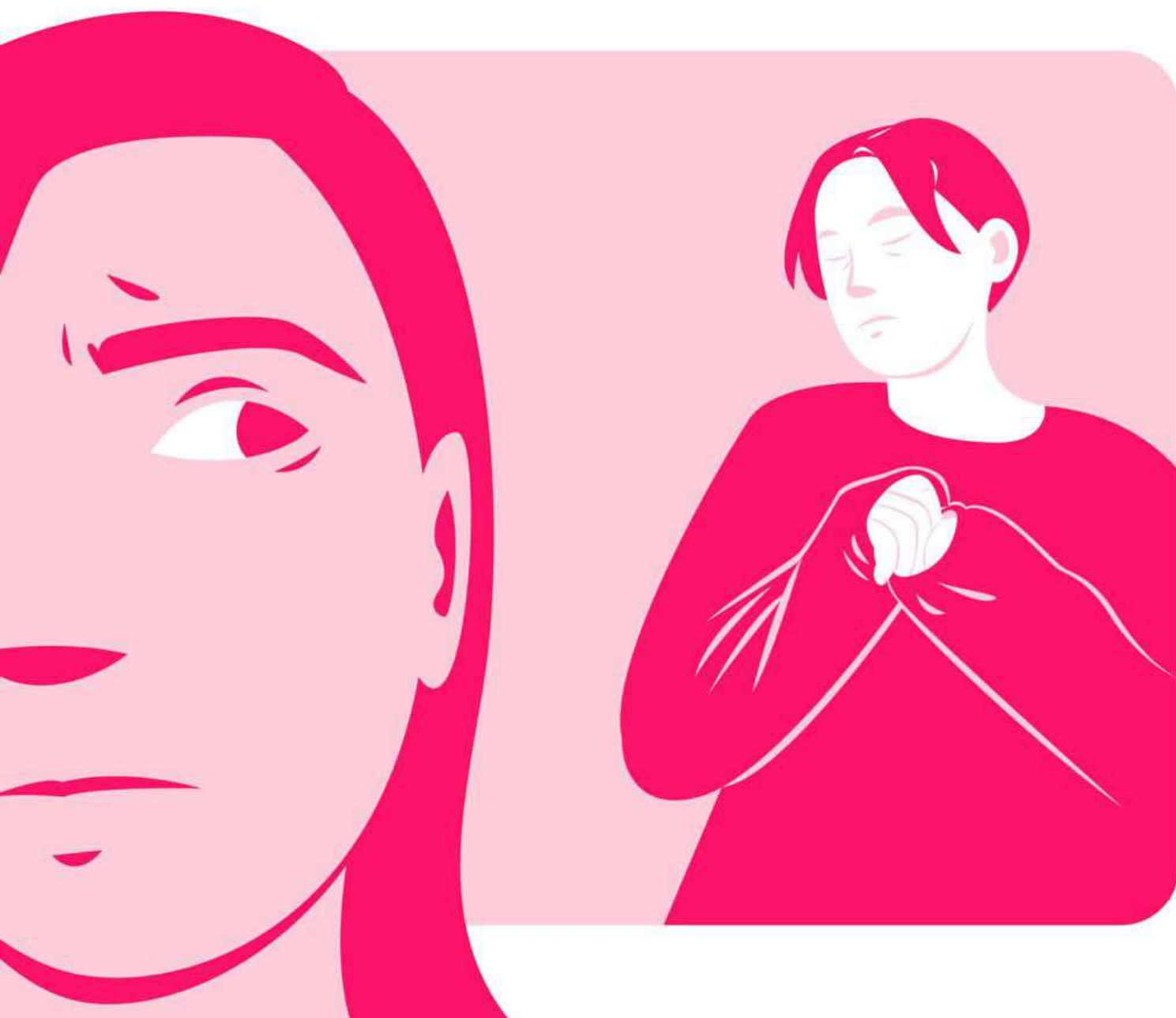


Людина поруч завдає собі шкоди: як діяти?



MH4U



Самоушкоджуюча поведінка означає свідоме заподіяння собі фізичної шкоди, аби впоратися з болем, гнівом або ж напругою.



Чому так відбувається?



Не існує єдиної або простої причини, яка спонукає людину до самоушкодження. Така поведінка може бути наслідком таких факторів:



Брак навичок подолання стресу. Мимовільне самопошкодження в таких випадках є результатом нездатності справлятися зі стресом та емоційним болем безпечними способами.



Труднощі в управлінні емоціями: їхнім контролем, вираженням або розумінням. Зазвичай, самоушкодження викликають змішані емоції. Наприклад, це можуть бути почуття нікчемності, самотності, паніки, гніву, провини, відторгнення та ненависті до себе. Також самопошкодження можуть виникати через булінг або невизначеність щодо власної сексуальної ідентичності.

Як розпізнати самоушкоджуючу поведінку:



MH4U

Порізи, подряпини або щипання шкіри аж до крові чи утворення слідів.

Лупцювання предметів до появи синців чи кровотечі.

Розривання або роздирання шкіри.

Навмисне передозування ліками, наркотичними або іншими речовинами без наміру померти.

Перешкоджання загоєнню ран.

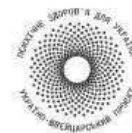
Обпікання себе сигаретами, сірниками або гарячою водою.

Вирізання слів чи візерунків на шкірі.

Висмикування великої кількості волосся.

Умисне вживання отруйних речовин.

**Хоч часто люди вдаються до само-
ушкоджень попри своє бажання,
все ж вони можуть мати на меті:**



MH4U

● Показати свій відчай іншим

● Отримати тимчасове полегшення

● Позбутися тривоги або нервового напруження

● Відволіктися/втекти від реальності або ситуації, яка нестерпна

● Викликати бажану поведінку у інших або вплинути на неї своїми діями

● Змусити інших звернути увагу на них через почуття провини за їхнє самоушкодження

● Заподіяти собі смерть

Коли варто бути особливо пильними:



МН4U

- ▼ Поява у людини порізів, синців або опіків незрозумілого походження
- ▼ Носіння одягу з довгими рукавами, особливо у спеку
- ▼ Часті «випадкові» травми чи поранення
- ▼ Уникання соціальних активностей
- ▼ Носіння з собою гострих предметів



Як розмовляти з людиною, яка навмисно завдає собі шкоди?



Не ігноруйте підозрілі травми.



Поділіться, що помітили самоушкодження, і скажіть, що хвилюєтеся за людину, не осуджуючи її.



Враховуючи, що самоушкодження часто є механізмом подолання стресу, заохочуйте людину говорити про свій стан та почуття.



Запропонуйте їй звернутися до близької людини за підтримкою або поговорити з кимось перед тим, як завдати собі шкоди знову.



Порадьте альтернативні способи подолання напруги, наприклад, ведення щоденника чи арт-терапію.

Що робити, якщо ви стали свідком самопошкодження?



Не ігноруйте ситуацію, спробуйте розпочати розмову спокійно та підтримуюче.



Не демонструйте шокової реакції чи гніву, якщо це можливо.



Намагайтеся зупинити людину від подальшого пошкодження, але за умови, що це безпечно.



Негайно викликайте медичну допомогу, якщо: людина викликала передозування ліками або отруїлася, заподіяла травми, які є небезпечними для життя або ж пошкодила очі.