

## ЩО ТАКЕ САМОУШКОДЖЕННЯ?

Самоушкодження – це будь-яке навмисне самопоранення або самоотруєння

### До прикладів відносять:

- самопорізи
- передозування
- ковтання об'єктів чи отрути
- вдаряння чи нанесення синців
- удушення себе за допомогою мотузок
- обпалювання



- **Ознаки того, що підліток має самоушкоджувальну поведінку:**
- Порізи, опіки чи синці, які не може пояснити
- Прикриває своє тіло, уникає перевдягатися у присутності інших людей
- **Неспецифічні ознаки самоушкодження (можуть проявлятися і при інших проблемах психічного здоров'я):**
- Стає ізольованим
- Поганий настрій; втрата інтересу до звичних видів діяльності; зниження академічної успішності
- Різкі зміни поведінки, напр., стає дратівливим, злим чи агресивним
- Надмірне самозвинувачення, почуття невдачі
- **Ознаки самоушкодження можуть бути схожими до ознак фізичного чи інших видів насильства**

## ЧОМУ МОЛОДІ ЛЮДИ ЗАВДАЮТЬ СОБІ САМОУШКОДЖЕННЯ?

- впоратись з емоційними потрясіннями
- знизити напругу
- завдати фізичного болю для того, щоб відволіктися від емоційного болю
- виразити емоції, такі як біль, злість чи фрустрація
- форма втечі
- спроба відновити контроль над почуттями чи проблемами
- покарати себе чи інших
- отримати допомогу від інших
- ідентифікуватися з групою однолітків

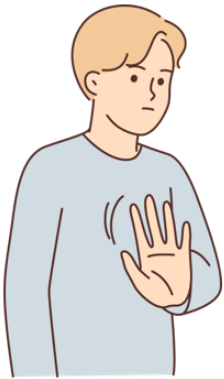


## Допомога підлітку/молодій людині: загальні настанови

- Визначте основного члена колективу, хто зможе поговорити з молодою людиною
- Створіть підтримуючу й неосудливу атмосферу, уникайте будь-якого тиску
- Самоушкодження часто є способом впоратися з внутрішньою напругою і емоційним болем – визнайте це і допоможіть молодій людині знайти ту підтримку, якої вона потребує
- Запевніть молоду людину в тому, що ви розумієте, що самоушкодження наразі допомагає їй впоратися
- Обговоріть менш ризиковані способи впоратися з емоціями
- Надайте джерела допомоги й підтримки



## Якщо учень відмовляється говорити



- Нормалізувати (це нормально не бути готовим говорити на складну тему, особливо якщо учень приховує сліди самоушкодження)
- Запропонувати поговорити з кимось іншим (психологом, іншим вчителем)
- Запропонувати поговорити пізніше, коли він / вона буде готовий(а)
- Проінформувати, що ви залишите запит психологу навчального закладу для проведення індивідуальної консультації з цим учнем/ученицею

Завжди питайте учня, чи має він/ вона занепокоєння, переживання, через які може бути засмученим(ою), пригніченим(ою): **«Мені здається, ти дуже засмучений/на останнім часом. Що тобі болить?»**

Коли підліток іде на контакт, ви можете сказати:

**«Я б хотіла/ хотів дізнатися, що спонукає тебе завдавати собі шкоди?»**

Якщо розмова не веде до відкритості учня, ви можете додати:

**«Іноді люди завдають собі шкоди, щоб впоратися з сильними й важкими почуттями чи емоціями. Можливо, це може бути причиною того, чому ти завдаєш собі шкоди?»**

Або:

**«Я знаю, що люди завдають собі шкоди через різні причини, і що вони часто переживають різні емоції. Я би хотів(ла) зрозуміти, що саме спонукає тебе завдавати собі шкоди?»**

Нормалізуйте способи впоратись, які використовує підліток: іноді кризові стани викликають бажання полегшити свій стан у будь-який спосіб. Повідомте, що є інші шляхи для зниження емоційної напруги.

## РОЗУМІННЯ ОБСТАВИН САМОУШКОДЖЕННЯ та РІВЕНЬ СТУРБОВАНOSTI

### Легкі побоювання

Поставте питання для визначення суїцидального ризику. За відсутності суїцидальних думок і за наявності ознак самоушкодження, визначаємо рівень як "низький" або "середній".

Враховуйте, як часто відбувається самоушкодження і наскільки небезпечні засоби використовуються.

### Серйозні побоювання

Поставте питання для визначення суїцидального ризику. За наявності суїцидальних думок і намірів та ознак селфхарму, визначаємо рівень як "високий".

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС ЛЕГКІ ПОБОЮВАННЯ

- Підтримуйте і слухайте учня, й розробіть шляхи підтримки його у школі
- Спробуйте й допоможіть учневі визначити причини завдання ним самоушкоджень, або емоцій, які він переживав до того, як наніс самоушкодження
- Обговоріть з молодою людиною можливі альтернативи самоушкодженню. Наприклад: використання льоду, гарячого воску, жорсткого гумового браслету на зап'ясті, використання інших видів активності для зменшення емоційної напруги
- Поговоріть з учнем щодо розмови з батьками
- Залучіть батьків/ піклувальників до обговорення того, як допомогти молодій людині в школі та вдома
- Надайте молодій людині інформацію про інші джерела підтримки і поради
- Пам'ятайте, що рівень ризику може змінюватись

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС СЕРЙОЗНІ ПОБОЮВАННЯ

- Скажіть учневі, що ви переживаєте щодо його/її благополуччя і хотіли б переконатися, що він/вона отримує належний рівень підтримки
- Тримайте учня поінформованим щодо будь-яких дій, які ви здійснюєте
- Обговоріть з ключовими особами в школі, такими, як психолог закладу, медсестра чи інші
- Продовжуйте підтримувати й вислуховувати молоду людину
- Залучайте батьків або інших родичів
- Зважайте на потреби групи однолітків учня. Проведіть загальні психоедукаційні зустрічі з друзями та однокласниками стосовно зменшення стресу, дотримуючись принципів конфіденційності щодо підлітка, який вчинив самоушкодження

## МОЖЛИВІ СТРАТЕГІЇ КЕРУВАННЯ ПОТЯГАМИ ДО САМОУШКОДЖЕННЯ (ПЛАН КОПІНГУ)

### Відволікаючі види діяльності (приклад):

- вийти на прогулянку чи зайнятися іншими формами фізичних навантажень
- вийти з дому й відвідати публічне місце, таке, як парк або торговельний центр
- читати книгу
- вивести собаку на прогулянку чи попіклуватися про домашню тварину



Людський дотик та емпатія – разом із професійними навичками

### ВПЛИВ САМОУШКОДЖЕННЯ НА ПЕРСОНАЛ ШКОЛИ

#### Деякі рекомендації:

- Бути чесним із самим собою щодо своїх емоцій
- Обговорити ваші почуття з колегами, супервізором чи психологом
- Піклуватися про себе (розуміти як важливо дбати про власне здоров'я і благополуччя). Зробити це щоденною практикою.
- Визнати, що персонал школи може відігравати важливу роль у наданні допомоги молодим людям, схильним до самоушкодження



#### Наступні пропозиції можуть допомогти друзям чи одноліткам молоді людини, яка завдала собі самоушкодження:

- Підкреслювати те, що це нормально іноді переживати сильні емоції
- Заохочувати піклуватися один про одного та повідомляти, якщо у них виникає стурбованість щодо інших учнів
- Заохочення позитивних способів управління стресом/дистресом
- Нагадувати, що доступна підтримка
- Ділитися корисними ресурсами з учнями/ студентами

