



**Селфхарм. Как справиться с желанием навредить себе?**

---

Самоповреждение без суицидальных намерений  
получило название Селфхарм (Self-Harm)



# САМОПОВРЕЖДЕНИЕ КАК СПОСОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ





# Когда такой способ поведения закрепляется как успешный?

Негативные эмоции (вины, тревоги, обиды и др.) зашкаливают, вызывая сильнейшее напряжение. В этот момент, подросток стремится восстановить контроль над своими переживаниями. Срабатывает механизм переключения внимания на физическое тело. Мелькает мысль причинить себе боль.



Совершив селфхарм, подросток блокирует негативные эмоции, благодаря сильной физической боли. Такой способ поведения закрепляется как успешный. Формируется аддикция, которая на физиологическом уровне подкрепляется выбросом бета-эндорфинов после акта аутодеструкции.



# **«ЛОВУШКА» САМОПОВРЕЖДЕНИЯ**

Селфхарм дал, как кажется, временное облегчение. Главное слово «временное». Сама проблема не решена, и негативные мысли остались. Человек попадает в «ловушку», так как не появилось другого способа с этим справиться. Пробует действие повторить.

---



Неврологические особенности

Психические заболевания



**ФАКТОРЫ РИСКА**



Уровень серотонина

Период полового созревания

# Социально-педагогическое сопровождение семьи и подростка

1. Совместный поиск «пускового механизма» самоповреждения.
2. Работа по оздоровлению климата семьи в случае деструктивных семейных отношений.
3. Создание команды соц.окружения (педагог, значимый взрослый, классный руководитель, член референтной группы).
4. Запись на прием к психологу центра «Подросток», «Юность» (в случае наличия дезадаптивных личностных черт)





# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЧЬИ ДЕТИ ПРИБЕГЛИ К СЕЛФХАРМУ

- Заручитесь информацией и поддержкой специалиста
  - Нет! Обвинению, критике, осуждению, обесцениванию
  - Дайте знать, что вы рядом
  - Проявляйте сочувствие и понимание
  - Предложите поддержку
  - Концентрируйте внимание на сильных сторонах
  - Помните о наблюдении у подросткового врача
  - Не игнорируйте медикаментозное лечение (в случаях назначения врачами-специалистами)
-



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

---