



## Мой ребенок самоповреждается... Что делать?



*Самоповреждениями принято называть причинение человеком себе физического вреда, обычно как способ справиться с трудными или тревожными мыслями и чувствами, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.*

### Сигналы

**по которым можно распознать,  
что ребенок самоповреждается:**

- Самоизоляция от внешнего мира.
- Плохое настроение, плаксивость.
- Отсутствие мотивации, интереса к чему-либо.
- Частые или резкие изменения настроения.
- Изменения в привычном режиме еды, сна.
- Изменения в общем поведении (проявление раздражительности, или наоборот необычно тихое поведение).
- Употребление алкоголя, психоактивных веществ.
- Частое выражение чувств неудачи, бесполезности или беспросветности.
- Рискованное поведение (намеренное несоблюдение правил безопасности).
- Признаки низкой самооценки, такие как обвинение себя в каких-либо проблемах или утверждение, что он(а) недостаточно хорош(а).
- Необъяснимые порезы, ушибы.
- Покрывание всего тела одеждой, даже в жаркую погоду.
- Отсутствие энергии.

Если вы точно знаете, что ваш ребенок самоповреждается, то:  
Во-первых, постарайтесь не паниковать (вы можете чувствовать вину, злобу, шок, бессилие, потому что вы не знаете, как вести себя в такой ситуации).  
Во-вторых постарайтесь не реагировать слишком сильно - от вашей реакции будет зависеть откровенность и честность подростка при разговоре.

8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно)  
- всероссийский детский телефон доверия

### ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ:

#### 1. Выделите время для разговора:

- Говорите о чувствах и переживаниях.
- Говорите спокойно, не высказывая шок или отвращение.

#### 2. Проявите сочувствие и понимание проблемы:

- Не обесценивайте переживания ребенка.
- Обсудите возможные варианты обращения за квалифицированной помощью к специалистам.

#### 3. Избегайте ультиматумов или угроз:

- Фразы типа: «Остановись или...» не работают, а могут только ухудшить доверие ребенка к вам.