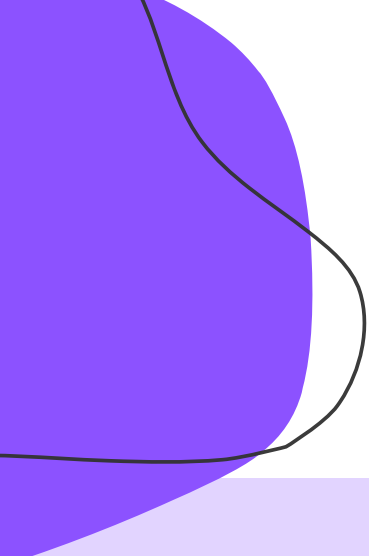




ОТКАЗ

ОТ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ

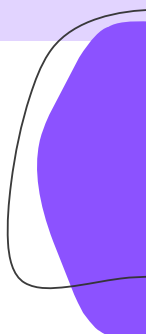
Рабочая тетрадь

для подростков и их близких



peaasi.ee

TERVISEKASSA 





ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Эта тетрадь поможет тебе и твоим близким лучше разобраться в том, что такое самоповреждающее поведение (англ. *self-harm*) и его причины, и что можно предпринять вместо самоповреждения. Кроме того, вы узнаете, как поддержать близкого человека, если в его поведении наблюдаются признаки самоповреждения.

ПОДРОСТКАМ

ЧТО ТАКОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ, И ПОЧЕМУ ЛЮДИ ИМ ЗАНИМАЮТСЯ?

Самоповреждение – это преднамеренное нанесение повреждений своему телу и причинение себе физической боли. Существует множество видов самоповреждения, и далеко не все из них оставляют следы на теле. Нередко целью такого поведения является желание избавиться от внутреннего напряжения. В Эстонии примерно каждый третий школьник как минимум один раз умышленно наносил себе повреждения, причем чаще этим занимаются девушки. Самоповреждение не всегда связано с мыслями о суициде: нередко самоповреждающее поведение наблюдается совершенно независимо от суицидальных наклонностей. Однако самоповреждение может сопутствовать мыслям о суициде.

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕНО МНОЖЕСТВОМ РАЗНООБРАЗНЫХ ПРИЧИН.

Самоповреждение как:

- возможность что-то почувствовать, вновь обрести контакт со своим телом;
- способ сбросить напряжение, вызванное мыслями и чувствами;
- способ выразить свой гнев или продемонстрировать свою боль;
- возможность ощутить контроль над ситуацией;
- способ справиться с тревогой;
- отсутствие других способов справиться с проблемой;
- способ наказать себя;
- способ продемонстрировать реальность своих проблем, поскольку душевная боль незаметна для окружающих.
-

ПОЧЕМУ Я НАНОШУ СЕБЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ?

Чтобы понять, почему ты наносишь себе повреждения, попробуй вспомнить важные события из своего прошлого. Например, нарисуй хронологическую шкалу до своего нынешнего возраста и укажи на ней самые запоминающиеся события, после которых у тебя появилось самоповреждающее поведение.

Попробуй ответить на следующие вопросы:

- Когда у тебя впервые появилось самоповреждающее поведение? (Если ты затрудняешься ответить, тогда подумай о тех моментах, которые ты можешь вспомнить). Что произошло непосредственно до того, как ты стал(а) наносить себе повреждения?
- Менялось ли твое самоповреждающее поведение со временем? Делаешь ли ты сейчас что-то по-другому в сравнении с тем периодом, когда ты только начал(а) наносить себе повреждения?
- Вспомни последний раз, когда ты наносил(а) себе повреждения: что случилось непосредственно до того, как тебе захотелось причинить себе вред?
- Есть ли какие-то схожие черты между первым и последним опытом самоповреждения? Это могут быть какие-то похожие эмоции или мысли.

Самоповреждающее поведение может быть вызвано множеством причин и предпосылок, но нередко людям, которые причиняют себе вред, бывает сложно сформулировать эти причины. Некоторые говорят о том, что физическая боль позволяет ненадолго отвлечься от душевной боли, вызванной неприятными мыслями или чувствами, так что самоповреждение становится способом справиться с негативными эмоциями. Люди также практикуют самоповреждение, чтобы наказать себя, или, наоборот, заставить себя что-то сделать, а также избавиться от внутреннего напряжения, продемонстрировать окружающим свою боль или, наоборот, сделать больно другому человеку.

По своему характеру самоповреждение очень похоже на модель поведения при зависимости. Ощущая боль, наше тело начинает вырабатывать т. н. обезболивающие гормоны счастья – эндорфины. Эндорфины в комплексе с мыслями, возникающими в качестве объяснения самоповреждающего поведения, формируют очень сильную привычку, по своему характеру напоминающую зависимость. Аналогично состоянию зависимости, человек может понимать, что его поведение является нездоровым, но при этом не может от него отказаться. Именно по этой причине люди обычно скрывают свое самоповреждение.

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ – ЭТО НЕ ПОПЫТКА СУИЦИДА!

Важно различать самоповреждение и попытки суицида, поскольку эти действия имеют совершенно разные цели. В первом случае человек причиняет себе боль, но при этом не хочет уйти из жизни. Однако, такое поведение нельзя оставлять без внимания, поскольку человек может вредить себе и одновременно размышлять о самоубийстве. Бытует мнение, что самоповреждение является способом притянуть к себе внимание без суицидального риска – это миф.

Важно не забывать, что самоповреждающее поведение является опасным для жизни и может привести к смерти.

Самоповреждение считается вторым по распространенности фактором, предшествующим суициду (первое место занимают более ранние суицидальные попытки). Поэтому, невзирая на цели самоповреждающего поведения, необходимо найти более безопасные способы управления своим поведением и умение справляться с эмоциями.

ВНИМАНИЕ!

- Самоповреждение – это еще не попытка суицида.
- Самоповреждение всегда имеет цель.
- Нередко самоповреждение является наиболее доступным (и единственным) способом справиться с проблемой или эмоциями в текущий момент.

Самоповреждающее поведение окружено множеством разнообразных мифов. Ниже мы подробнее рассмотрим основные заблуждения.

МИФ

РЕАЛЬНОСТЬ

Человек вредит себе, чтобы получить внимание.

По результатам исследований, примерно 2/3 респондентов скрывают свое самоповреждающее поведение. Как правило, люди считают эту привычку своим секретом и стараются скрыть его следы. Причиной самоповреждения может стать стремление избегать сильных чувств или контролировать их (например, желание скрыть ненависть к себе или другим людям, свое отчаяние или низкую самооценку), или же сообщить другим о своей боли.

Самоповреждение – это попытка суицида.

Скорее самоповреждение является попыткой справиться с сильными чувствами или тяжелыми событиями. Люди, практикующие самоповреждение, могут считать его способом избежать самоубийства. По результатам исследований, примерно половина респондентов, наносящих себе повреждения, не думает о суициде.

Посредством самоповреждения человек просто хочет манипулировать окружающими.

Выделяется множество различных причин самоповреждающего поведения (например, стремление управлять своими чувствами или контролировать их в условиях окружающего хаоса). Самоповреждающее поведение действительно может побудить окружающих вести себя по-другому, но внимание нужно обращать на посыл, который человек вкладывает в свое поведение, а также помочь ему найти другой способ выразить свои чувства. Как правило, люди прилагают усилия, чтобы скрыть свое самоповреждающее поведение.

МИФ

**Самоповреждением
занимаются
сумасшедшие
люди, их нужно
запереть
в психбольнице.**

РЕАЛЬНОСТЬ

Если человек вредит себе, ему сложно высказать свои чувства, и он выражает себя через поведение. Как и психические расстройства в целом, самоповреждение свидетельствует о жизненных трудностях и уязвимости, с которой пришлось столкнуться человеку. Это не делает человека сумасшедшим. Ярлык сумасшедшего стигматизирует трудности с психическим здоровьем и может препятствовать получению адекватной помощи. При этом самоповреждение считается опасным поведением и нуждается в лечении.

**Самоповреждение
встречается только
у девочек-
подростков.**

Хотя самоповреждение чаще среднего встречается среди подростков (особенно девочек) и чаще всего начинается именно в этом возрасте, оно может проявляться у людей разного пола и возраста.

**Если человек уже
причиняет себе
вред, то он будет
делать это и в
будущем.**

Всегда можно изменить текущую ситуацию. Самоповреждение – это способ себе помочь и справиться с чувствами, которому человек научился сам. Всегда можно пополнить свой поведенческий арсенал более безопасными инструментами и навыками справляться с эмоциями и проблемами. Со временем они заменят собой самоповреждение.

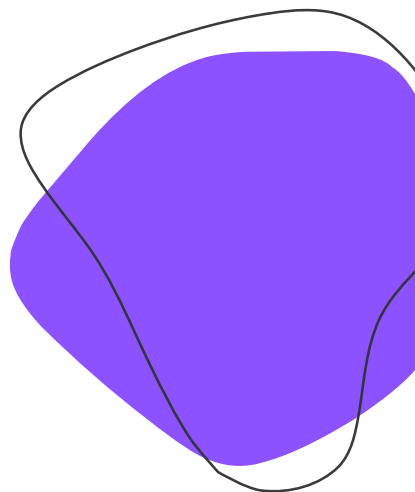
Наиболее распространенные методы борьбы с желанием нанести себе вред – это стабильная занятость, дружеское окружение, возможность описать или проговорить свои чувства, физическая активность (например, движение на свежем воздухе, тренировки, физическая работа, и т. п.).

МОТИВАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Хотя в краткосрочной перспективе самоповреждение может показаться эффективным способом справиться с сильными чувствами или продемонстрировать окружающим свою боль, в длительном плане оно имеет очень серьезные последствия. Поскольку человеку свойственно лучше помнить краткосрочные последствия, чем эффект в длительной перспективе, ему бывает крайне сложно прекратить наносить себе вред. Если сосредоточиться только на этом аспекте, сложно найти даже один аргумент в пользу отказа от самоповреждающего поведения. Важно уяснить, что самоповреждение имеет отрицательные последствия в долгосрочной перспективе.

На следующей странице ты найдешь таблицу, где можно указать положительные и отрицательные последствия продолжения самоповреждения и отказа от него в краткосрочной и длительной перспективе.

Определи и укажи важные именно для тебя причины, мотивирующие отказаться от самоповреждающего поведения. Если желание нанести себе вред станет непреодолимым, ты сможешь вернуться к ним и вспомнить, почему необходимо научиться справляться со своими чувствами другим способом.



	Положительный эффект	Отрицательный эффект
Если я продолжу наносить себе вред.	Краткосрочный + (Например, немедленное облегчение, возможность показать другим, что мне плохо).	Краткосрочный - (Например, заставить близких беспокоиться обо мне).
	Долгосрочный +	Долгосрочный - (Например, оно может иметь опасные (для жизни и здоровья) последствия, я буду чувствовать стыд и вину).
Если я прекращу наносить себе вред.	Краткосрочный + (Например, у меня не будет проблем со здоровьем, я не буду стыдиться, ситуация не станет хуже или опаснее).	Краткосрочный - (Например, мне будет некомфортно, если я не получу моментального облегчения; я могу долгое время испытывать болезненные чувства).
	Долгосрочный	Долгосрочный

МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ПОВЕДЕНИЕ

Конечно, наши мысли, чувства и поведение тесно связаны, но при этом отделимы друг от друга. Нередко ситуация, в которую ты попадаешь, не представляет собой опасности, но способ её осмысления вызывает чувства, усложняющие возможность её пережить или справиться с проблемой.

Наши мысли могут влиять на эмоции, а чувства в свою очередь влияют на поведение, но при этом связи между этими тремя факторами могут существовать и в обратном порядке. Например, если тебе хорошо, твои мысли словно парят в воздухе, и ты хочешь больше общаться с другими людьми. Если же тебе грустно, то в твоей голове поселяются совсем другие размышления, и тебе захочется скрыться от окружающих. Ниже ты увидишь, каким образом мысли и чувства могут привести к самоповреждающему поведению:



Аналогичным образом мы можем рассмотреть любую ситуацию, с которой сталкиваемся в жизни. Иногда нам требуется время, чтобы различить свои мысли и чувства. Местами мы можем заметить, что у нас не получается описать свое состояние другими словами, кроме как «всё плохо». Ниже ты найдешь несколько понятий, которые помогут тебе лучше описать свои чувства:

страх	раздражение	шок	веселье	тоска	зависть
одиночество	плаксивость	тревога	ревность	любовь	возбуждение
брезгливость	неприязнь	оптимизм	отвержение	гордость	недовольство
стыд	скука	неудовлетворенность	горе	отчаяние	сочувствие
гнев	усталость	забота	настороженность	боязнь	доброта
беспокойство	неуверенность	предвзвешенность	страсть	взвинченность	осторожность

При самоповреждающем поведении очень важно понимать связь между мыслями, чувствами и поведением. Чем точнее ты можешь назвать свое чувство, тем проще тебе понять, какая мысль за ним стоит. Дальше ты можешь попробовать заменить ее на другую мысль, при которой чувства уже не будут такими невыносимо тяжелыми (например, «у него какие-то важные дела», или «иногда я так устаю, что тоже отменяю планы, но это не значит, что мне наплевать на друзей; у меня просто нет сил никуда идти»).

На следующей странице ты можешь заполнить таблицу о ситуации, которая заставила тебя наносить себе повреждения. Опиши свои мысли и чувства до и после самоповреждения.

Попробуй ответить на следующие вопросы.

1. Что вызвало такую реакцию?
2. Какие мысли и чувства у тебя были сразу перед самоповреждением?
3. О чем ты думал(а) и что чувствовал(а) во время самоповреждения?
4. Что ты чувствовал(а) сразу после самоповреждения?

На этой странице указано несколько способов, которые помогут справиться с различными чувствами. Каждое действие необходимо выполнять **минимум пять минут**, прежде чем ты решишь, помогает ли оно тебе справиться с трудной ситуацией или нет.

ГНЕВ И ФРУСТРАЦИЯ

- Отправляйся на тренировку или пробежку.
- Побей боксерскую грушу или подушку.
- Порви что-то на мелкие кусочки.
- Как следует потрясись всем телом.
- Покричи и потанцуй.
- Покидай мяч об стену.
- Сжимай мячик-антистресс.
- Разжуй на кусочки твердый фрукт или овощ.
- Пожуй одновременно две-три подушечки жвачки.

ГРУСТЬ И СТРАХ

- Завернись в одеяло.
- Постой под теплым душем.
- Поговори о своих чувствах.
- Проведи время с питомцем.
- Погуляй на природе.
- Послушай успокаивающую музыку.
- Позволь себе поплакать или поспать.
- Помассируй себе руки.
- Сделай растяжку или займись йогой.
- Сделай дыхательные упражнения.

СТЫД

- Проводи время с людьми, которые тебе близки/ вызывают у тебя положительные эмоции.
- Напиши себе сочувственное и/или прощающее письмо.
- Сделай упражнения по осознанному пребыванию в моменте (майндфулнес).
- Измени осанку: выпрями спину, подними голову.
- Сосредоточься на настоящем: используй свои чувства, чтобы оставаться в моменте.

НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ДИССОЦИАЦИЯ

- Подержи в руке кубики льда.
- Постой под холодным душем.
- Попрыгай вверх-вниз.
- Понюхай что-то, обладающее интенсивным запахом.
- Назови 3 вещи, которые ты видишь, слышишь, осязаешь и чувствуешь на вкус.
- Найди вокруг себя по 3 вещи зеленого, синего и коричневого цвета.

ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛЕ

- Составляй списки.
- Уберись в комнате, сделай перестановку.
- Рассортируй вещи.
- Прополи грядки.
- Расслабляй и напрягай свои мышцы.
- Представь, что ты обладаешь определенной формой и цветом. А теперь измени эту форму и цвет.
- Сделай что-то своими руками.
- Напиши письмо, в котором ты выразишь свои чувства, а затем разорви его на кусочки или напиши новый конец.

НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ

- Напиши три положительных качества, которые тебе присваивают другие люди.
- Вспомни все хорошее, что случилось с тобой за неделю.
- Напиши письмо с точки зрения ненависти к себе, а затем ответное письмо, полное сочувствия.
- Займись физическими упражнениями, чтобы сбросить стресс и гнев.
- Найди способ креативно выразить себя: это могут быть рассказы, стихи, рисование, танцы, пение и т. п.

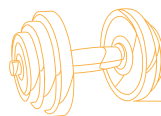
ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ХОЧЕШЬ ПРИЧИНИТЬ СЕБЕ ВРЕД, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ ЭТОЙ ПАМЯТКОЙ И ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ



Температура – задержи дыхание и опусти лицо в холодную воду, или же приложи несколько кубиков льда к закрытым глазам и щекам.

В качестве альтернативы можно подержать руки под холодной водой или приложить к шее холодный компресс или кубики льда. Это поможет снизить пульс и даст твоему телу сигнал, успокаивающий нервную систему.

Займись физической **тренировкой с высокой** интенсивностью, чтобы сбросить накопившиеся эмоции. Тренировка высвобождает эндорфины и увеличивает вероятность ощущения удовлетворенности.



Контролируемое дыхание – сделай глубокий вдох и осознанно замедли темп своего дыхания. Выдох должен продолжаться как минимум на 1–2 секунды дольше, чем вдох, чтобы твое тело смогло расслабиться и избавиться от напряжения.

Комбинированное упражнение на расслабление мышц – напряги все мышцы своего тела, на секунду задержи состояние напряжения, а затем медленно выдыхай и расслабляй мышцы. Повтори упражнение с начала до конца. Мышцы можно напрягать и расслаблять по группам (например, только мышцы рук, затем мышцы ног, и т. п.).



Как обратиться за помощью, если она мне необходима:

«Сейчас мне очень хочется сделать себе больно. Пожалуйста, помоги мне отвлечься, пока это желание не пройдет!»

«Сейчас мне очень плохо. Ты сможешь меня выслушать и помочь мне придумать, что делать дальше?»

МОЙ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

Составление плана безопасности поможет тебе придерживаться своего желания сократить эпизоды самоповреждения или полностью отказаться от него. Не забывай о том, что каждое новое занятие должно продолжаться минимум пять минут, прежде чем ты решишь от него отказаться. Вырежи из тетради листок с планом безопасности и положи его в удобное место, откуда ты сможешь быстро его взять.



Мои триггеры и факторы риска:

По каким признакам я понимаю, что могу начать себе вредить?

1.

3.

2.

4.

Способы справиться:



Что мне раньше помогало справиться в похожей ситуации?

Чем я могу заняться в следующие 15 минут (чтобы направить на это занятие всё свое внимание)?

Что еще поможет мне успокоиться?

Социальная поддержка:

Люди, к которым я могу обратиться, если у меня возникает непреодолимое желание нанести себе вред:

Имя и номер телефона:

Имя и номер телефона:

Имя и номер телефона:

Имя и номер телефона:

Ты мне важен!

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ ПО ПОДДЕРЖКЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

По каким признакам ты понимаешь, что я могу нанести себе повреждения?
(например, я легче выхожу из себя, и т. п.)

1.

3.

2.

4.

Ты можешь сделать безопаснее среду вокруг меня, предприняв следующие шаги... (например, убрать предметы, которыми я могу навредить себе, и т. п.)

1.

3.

2.

4.

Если мне грустно или плохо, то
мне нужно, чтобы ты...

Если ты видишь на мне следы
самоповреждения, то я хочу, чтобы
ты...

Мне очень хочется услышать от
тебя, что ...

Я хочу, чтобы ты знал(а), что...

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ Я ВИЖУ, ЧТО КТО-ТО НЕДАВНО НАНЕС СЕБЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ?



ШАГ 1:

вдохни, выдохни, сохраняй спокойствие!

ШАГ 2:

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОКАЖИ
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ!

Наклей пластырь, отвези в приемный покой
больницы, если нужно зашить рану или
обработать ожоги. При большой кровопотере
вызови скорую помощь.

Спроси, в какой поддержке нуждается твой собеседник:

«Как я могу тебе сейчас помочь? Что тебе хочется услышать?»

«Как ты можешь помочь себе сам(а)?»

«Что тебе раньше помогало справляться в таких ситуациях?»

Ты можешь выразить свое понимание и сочувствие следующими словами:

«Я вижу, что тебе плохо / грустно / у тебя нет настроения»

«Мне кажется, что всё идет не так, как тебе хочется»

«Я слышу, что тебе сейчас очень тяжело»

«Я вижу, что тебя беспокоит твое душевное здоровье»

«Я понимаю, что об этом очень сложно говорить»

«Я правильно понимаю, что...?»

«Мне очень жаль, что эта ситуация так тебя ранит»

«Я здесь для тебя»

**Сразу после самоповреждения человек может испытывать очень
сильные эмоции, и разговор может оказаться коротким. Позднее
можно задать следующие вопросы:**

«Что тебя беспокоит?»

«Какие чувства ты испытываешь?»

«Что ты думаешь о том, что с тобой произошло?»

«Как долго ты делаешь себе больно?»

«Кто (еще) знает о твоей проблеме?»

«Чем я могу тебе помочь?»



Процесс отказа от самоповреждающего поведения сопровождается изучением умения решать проблемы. Самоповреждение связывают с ощущением загнанности в угол: ты чувствуешь, что у тебя есть проблема, которую очень сложно или практически невозможно решить. Таким образом, самоповреждение со временем может стать своего рода способом «решить» проблему. Чтобы выбраться из этого замкнутого круга, попробуй посмотреть на проблему под другим углом: внезапно ты можешь обнаружить неожиданные варианты её решения. Попробуй найти решение проблемы с помощью следующего рабочего листа:

РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

1. Сформулируй проблему (В чем заключается проблема?)
2. Сформулируй цель (По каким признакам ты поймешь, что проблема решена?)
3. Определи возможные варианты её решения. Запиши все варианты, которые приходят тебе в голову, даже те, которые на первый взгляд почему-то кажутся тебе невозможными или слишком сложными.
4. Оцени варианты решения проблемы. Сначала определи плюсы и минусы каждого варианта (т. е. потенциальные положительные и отрицательные последствия). Затем оцени каждое решение по шкале от 1 до 5 с точки зрения того, насколько полезным окажется тот или иной вариант с точки зрения решения проблемы.
5. Прими решение. Исходя из предыдущих шагов, выбери наиболее вероятный вариант решения (или несколько вариантов).

Убедись в пригодности каждого варианта. Поможет ли этот вариант достичь нужной цели? Если тебе сложно ответить на этот вопрос, вернись к пункту 3.

Примеры решения проблем ты найдешь на следующей странице.



РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ - ПРИМЕР

ТОЧНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

Одноклассник задирает меня. Он постоянно обзывается и толкается.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОНИМАЮ,

ЧТО ПРОБЛЕМА РЕШЕНА?

Мы не разговариваем, он ничего не комментирует, не обзывается и не толкает меня, когда проходит мимо.

Поиск возможных вариантов решения (я записываю все возможные варианты решения, которые приходят мне в голову, даже те, которые на первый взгляд кажутся мне сложными или невыполнимыми).

А. Обижаюсь и толкаюсь в ответ.

Г. Рассказываю учителю, спрашиваю совета.

Б. Ничего не делаю и стараюсь игнорировать такое поведение.

Д. Учусь стоять за себя и могу себя защитить.

В. Рассказываю родителям, спрашиваю совета.

Е. Меняю школу.

Плюсы	Минусы	Вероятная польза (1-5)
А -	Пробовал(а), не вышло.	1
Б -	Пробовал(а), не вышло.	1
В - Я знаю, что она хочет меня защитить, она всегда находит какое-то решение.	Я боюсь маминной реакции.	5
Г - Он может поговорить об этом с зачинщиком и его родителями.	Он не видел, как меня обижают. Я боюсь, что он мне не поверит.	3
Д - Навыки на всю жизнь. Умение себя защитить и постоять за себя и в других ситуациях.	Решение требует времени и ресурсов. Нет 100% уверенности в том, что это поможет.	4
Е - Этот человек больше не будет меня травить.	Я бегу от ситуации, но нет уверенности в том, что в другом месте я не столкнусь с травлей..	2

На основании предварительной оценки и потенциальной пользы, самый вероятный вариант решения проблемы: **С ja Е**

Поможет ли этот вариант достичь цели? Если нет, то вернись к пункту - найди новые варианты решения.

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ МНЕ НАДО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ:

Спланировать, когда и как именно я расскажу об этом маме. Рассказать ей о других вариантах решения проблемы и вместе подумать, как и каким образом мне научиться защищать себя.



РАБОЧИЙ ЛИСТ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

ТОЧНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ Я ПОНИМАЮ,
ЧТО ПРОБЛЕМА РЕШЕНА?

Поиск возможных вариантов решения (я записываю все возможные варианты решения, которые приходят мне в голову, даже те, которые на первый взгляд кажутся мне сложными или невыполнимыми).

А.

Г.

Б.

Д.

В.

Е.

Плюсы	Минусы	Вероятная польза (1-5)
А		
Б		
С		
Д		
Е		
Е		
Е		

На основании предварительной оценки и потенциальной пользы, самый вероятный вариант решения проблемы:

Поможет ли этот вариант достичь цели? Если нет, то вернись к пункту - найди новые варианты решения.

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВАРИАНТОВ РЕШЕНИЯ МНЕ НАДО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ:

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ УДАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ЖЕЛАНИЕМ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ?

В процессе отказа от самоповреждения могут случаться откаты, как и при борьбе с любыми другими привычками. Внедрение новых навыков занимает время. Нужно смириться с тем, что какое-то время ты можешь испытывать желание вернуться к самоповреждению. Один из первых (и наиболее важных) шагов – это умение минимизировать последствия. Для этого обрати внимание на несколько способов, которые тебе помогут.

- Не пользуйся чужими лезвиями, иглами и т. п. Всегда очищай инструмент перед использованием. Чужие инструменты несут риск инфекционных заболеваний.
- Избегай участков, где уже имеется много шрамов.
- Изучи свое тело и старайся избегать участков, где находятся крупнейшие и важнейшие нервные окончания и кровеносные сосуды. Научись оказывать первую помощь и всегда держи рядом средства для оказания первой помощи.
- Положи в аптечку для первой помощи антисептические салфетки, парафиновую сетку и бинты. Запомни три основных этапа обработки ран: 1. ОЧИСТИ рану чистой водой или антисептиком. 2. ЗАКРОЙ рану чистым перевязочным материалом. 3. СЛЕДИ за заживлением раны, чтобы не пропустить воспаление.
- Составь план Б, если что-то пойдет не так: держи рядом телефон, чтобы при необходимости вызывать скорую помощь.
- Поставь себе лимиты до нанесения повреждений и придерживайся их. Например, заранее реши, сколько порезов ты сделаешь и какого размера. Это первый шаг к изучению процессов саморегуляции.
- Подумай о вариантах, которые не повредят твоей коже (например, щелканье резинкой для волос, или удержание в руке кубиков льда).

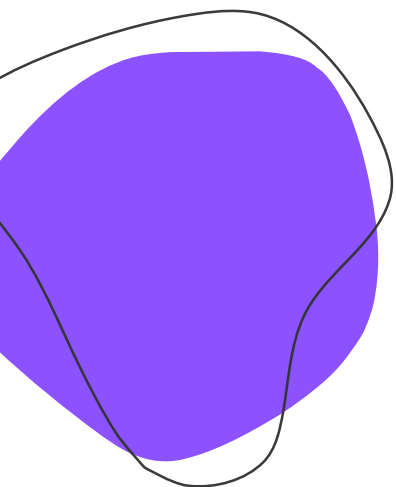
КАК СДЕЛАТЬ ШРАМЫ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫМИ

- Не трогай раны – это мешает процессам заживления и делает шрамы более заметными.
- Используй пластыри (стрипы) для стягивания ран (их можно купить в аптеке), чтобы бесшовным образом стянуть кожу вокруг раны. Это поможет избежать воспаления и образования крупных шрамов.
- Используй гели, предупреждающие образование шрамов, снимающие зуд и воспаление.

Если ты переживаешь, что последствия уже необратимы, обязательно обратись к семейному врачу, школьной медсестре или другому медицинскому работнику.

**ЕСЛИ ТЫ НЕ УВЕРЕН(А) В СЕРЬЕЗНОСТИ СИТУАЦИИ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗВОНИ ПО НОМЕРУ ЭКСТРЕННОЙ
ПОМОЩИ 112.**

Эти рекомендации помогут тебе снизить ущерб от самоповреждения, но всё равно шаг за шагом тебе необходимо научиться справляться со своими чувствами другим образом и управлять эмоциями с помощью изученных способов. Изменений к лучшему можно достичь благодаря поддержке и освоению новых навыков!



БЛИЗКИМ

КАКИЕ ПРИЗНАКИ УКАЗЫВАЮТ НА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ?

- Непонятные раны и шрамы: как правило, они находятся на запястьях и предплечьях, бедрах, животе.
- Пятна крови на одежде, полотенцах, постельном белье; кровавые салфетки.
- Среди повседневных вещей (например, в рюкзаке, на тумбочке и т. п.) находятся острые предметы – лезвия, ножи, иголки, осколки, острые бутылочные пробки и т. п.
- Частые «инциденты»: если человек наносит себе вред, он может рассказывать, что с ним часто случаются мелкие травмы (например, он ударяется или случайно режется ножом). Это делается для того, чтобы оправдать свои раны или шрамы в глазах окружающих.
- Соккрытие участков, покрытых шрамами: если человек наносит себе повреждения, он может носить одежду, скрывающую ноги или руки (длинные штаны, рукава) даже в очень теплое время года; он может избегать посещения пляжа или сауны.
- Желание длительное время находиться в одиночестве (например, в ванной комнате или спальне).
- Отчуждение, раздражительность.

ЧЕМ ПОМОЧЬ И КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

- Нередко достаточно просто физически быть рядом. Если человек хочет поговорить, надо его выслушать. Даже если ваше мнение о ситуации не совпадает с его точкой зрения, уважайте его мысли и чувства – **не вступайте в конфликт, не читайте мораль и не давайте своих оценок!** Ваша цель не заключается в споре и навязывании своих мыслей. Комментарии в стиле «это глупости» или «меня очень расстраивает твое поведение» нередко оказывают противоположный эффект.
- Не забывайте о том, что **крайне редко** люди способны **сразу же изменить свое поведение.** Изучение новых навыков занимает время, и часто человек может быть настолько зависимым от самоповреждения, что ему потребуется очень длительный период для отказа. Откаты – это нормальная часть процесса. Это не значит, что прогресс отсутствует.
- **Выражайте свою гордость** тем, как ваш близкий человек **справляется со сложными чувствами другим способом, не прибегая к самоповреждению.** Другое поведение требует от него больших усилий по преодолению себя. Признание его успехов увеличивает шанс на закрепление такого поведения.
- **Поддерживайте, но не давите!** Не забывайте, что вы можете вдохновить человека на изменения и готовность обратиться за помощью. Если же вы будете на него давить, то эффект может оказаться обратным, и человек будет еще больше вредить себе. Вы можете поднимать вопрос время от времени: если подросток постепенно убедится в вашей добро-желательности, он будет готов вас услышать. Будьте рядом, но не давите. Оставьте ему личное пространство.
- Несколько вариантов для быстрого решения: узнайте, есть ли у подростка безопасное место, где он может побыть; если ли у него надежный взрослый, с которым он может поговорить или попросить помощи; посоветуйте обратиться к психологу или психиатру.



В середине тетради вы найдете практические рабочие листы по 6-шаговому решению проблемы. Вы можете заполнить эти листы вместе с подростком.

- **Не просите подростка пообещать больше не заниматься самоповреждением. Не проверяйте его тело.** Нередко за самоповреждением стоит огромный стыд и чувство вины. Если подросток не сможет сдержать обещание, он может ощутить еще большую вину, потому что он вас подвел. Проверка тела может нарушить ваши доверительные отношения и заставить его еще больше скрывать места, где есть следы самоповреждения.
- **Помогите ему обратиться за профессиональной помощью.** Предложите варианты и контакты людей, с которыми он может обсудить свою проблему.
- **Спросите о суицидальных мыслях.** Самоповреждение иногда может сопровождаться суицидальными наклонностями, так что крайне важно обсудить и эту тему.

«У тебя бывают мысли о том, что ты больше не хочешь жить?» «Ты думаешь о самоубийстве?»

Если подросток ответит утвердительно, то спросите, как именно и когда он думал совершить суицид.

ЧЕМ ТОЧНЕЕ И КОНКРЕТНЕЕ ПЛАН, ТЕМ ВЫШЕ РИСК РЕАЛЬНОГО СУИЦИДА!

- **Помогите подростку выстроить рутину.** Определите более-менее постоянные времена приема пищи, добавьте физической активности и время для сна. Последнее играет особенно важную роль в поведении, связанном с импульсивностью и зависимым поведением. Пересмотрите график и режим подростка: может быть, он покажется вам слишком напряженным, и его надо будет изменить.
- Если вы увидите следы самоповреждения на коже, не рассматривайте их слишком долго – это может усилить стыд и чувство вины.

Что делать, если человек рассказывает вам о самоповреждающем поведении?

- Покажите собеседнику, что вы его понимаете.
Выразите свою заботу.
- Проявите беспокойство относительно повреждений. Выразите **сочувствие и уважение** к человеку, который делится с вами своим опытом. Проявите **уважительное** отношение к его проблеме.
- Разъясните, что с вами можно говорить о самоповреждении, и вы не будете осуждать собеседника. **Если вы беспокоитесь о повреждениях**, то откровенно скажите об этом, но дайте понять, что вы сможете справиться со своими эмоциями.
- Дайте собеседнику понять, что вы его уважаете и цените его стремление **справляться с жизненными проблемами**, даже если это приводит к самоповреждению. Сейчас человек делает лучшее, на что он способен.
- Скажите, что вы **понимаете**, что человеку, который наносит себе повреждения, может быть очень тяжело жить без этой привычки.
- Если самоповреждение происходит неоднократно, то посоветуйте ему обратиться к **психологу** или **психиатру**.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ О САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ?

Ниже вы найдете один из возможных примеров такого разговора.

Сначала обратите внимание на свои чувства. Не начинайте разговор с подростком, пока сами не успокоитесь и не снизите градус эмоций. Затем выберите для разговора время, когда вы сможете спокойно поговорить вдвоем без спешки или вмешательства других людей.

1. Начните разговор со **своих наблюдений**. Например:
«Маша, я бы хотел(а) с тобой поговорить. Мне кажется, в последнее время ты сама не своя, и меня это беспокоит». «Я заметил(а) у тебя на руках следы и задумалась о том, не режешь ли ты себя».
2. Скорее всего, подросток воспримет ваше предложение в штыки, но не начинайте с ним спорить и показывать свою власть. Будьте готовы к такой реакции и **проявите эмпатию**. Не забывайте, что для подростка это сложный момент, и он одновременно пытается справиться со своим стыдом, гневом и тревогой.
3. Подтвердите еще раз, что вы хотите **помочь** и **поддержать** подростка, и понимаете, что ему тяжело в этой ситуации.
4. Расскажите подростку **о возможных следующих шагах**: «Давай вместе пролистаем рабочую тетрадь по отказу от самоповреждения», или «Давай запишемся к семейному врачу / медсестре по душевному здоровью / психологу» и подтвердите, что вы найдете способ справиться с ситуацией и будете поддерживать подростка в течение всего пути!

Самое главное:

СЛУШАЙТЕ, СЛУШАЙТЕ И ЕЩЕ РАЗ СЛУШАЙТЕ ПОДРОСТКА!

Не раздражайтесь, не оценивайте, не ставьте ультиматумов.

Дайте понять, что вы видите в нем личность и хотите его поддержать. Если это необходимо, вы можете и сами обратиться за психологической поддержкой.

ЕСЛИ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ НА ЭТУ ТЕМУ, НЕ БУДЕТ ЛИ ОН ЕЩЕ БОЛЬШЕ СЕБЕ ВРЕДИТЬ?

Здесь лучше соблюдать следующий принцип: то, как я говорю, может оказаться намного важнее, чем то, что я говорю. Многие люди, которые занимаются самоповреждением, нередко очень стыдятся своей привычки. В разговоре следует не забывать, что всевозможные ярлыки и оценки (например, «это очень глупо») могут заставить человека еще больше стыдиться себя и привести к дальнейшему самоповреждению. Если же разговор будет проходить доброжелательно и спокойно, то вы значительно снизите риск ухудшения самоповреждающего поведения.

Как понять, есть ли у моего близкого человека суицидальные наклонности наряду с самоповреждающим поведением?

Самый простой способ это выяснить – спросить напрямую. На основании одних лишь наблюдений невозможно сказать, с какой целью человек наносит себе повреждения. Но вы можете заметить какие-то высказывания или поведенческие особенности, на которые надо обязательно обратить внимание.

Не оставляйте без внимания следующие опасные признаки, если человек:

- высказывается и шутит на тему самоубийства
- например, говорит следующее: «Лучше бы я умер», «Лучше бы меня не было», «Когда меня не станет, то...», «Скоро ты от меня избавишься...» и т. п.
- говорит о смерти в положительном ключе, например «Если бы я умер, то меня бы все любили»; пишет стихи или рассказы о смерти;
- не обращает на себя внимания, его поведение часто приводит к серьезным травмам;
- раздает или выбрасывает важные для себя предметы и вещи;

- прощается со своей семьей и друзьями особым способом, а не как обычно;
- прячет оружие, лекарства и прочие предметы, с помощью которых можно совершить суицид;
- пишет предсмертные записки;
- делает непонятные или странные высказывания.

Более размытые, но не менее опасные признаки:

- человек уходит в себя, отдаляется от семьи и друзей, его поведение меняется;
- ученик испытывает проблемы в школе;
- меняются его привычки, касающиеся сна или приема пищи;
- его больше не интересует то, что раньше приносило удовольствие;
- человек не заботится о своей гигиене и внешности.

Эти признаки могут указывать и на другие психологические расстройства, кризисы или проблемы. Если вы замечаете такие особенности, наилучшим выходом будет спросить у подростка напрямую, как у него дела и о чем он думает.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- A Self-Harm self-help [workbook](#) for young people in secondary school.
- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. (2011). SEYLE Õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused – [Vaimne tervis ja riskikäitumine.](#)
- Vale, H., Nixon, M. K., Kucharski, A. (2008). **Working with Families and Adolescents with NSSI. In Self-Injury In youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention** (lk 237-256). Routledge.
- Quish, L. (2015). **Overcoming Self-Harm and Suicidal Thoughts.** Hammersmith Health Books.
- House, A. (2019). **Understanding and Responding to Self-harm: The One-Stop Guide: Practical Advice For Anybody Affected by Self-Harm.** Profile Books LTD.

КОНТАКТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ:

Если вы нуждаетесь в неотложной помощи, звоните по следующим номерам:

Lasteabi (Служба помощи детям)
116111 (24h)

Ohvriabi (Служба помощи жертвам насилия):
116 006 (24h)

Служба психологической поддержки:
(каждый день 10.00-24.00)
116 123

Eluliin (Линия жизни)
(каждый день 19.00 - 7.00)
на эстонском языке 6558 088
на русском языке 655 5688

Kiirabi (Скорая помощь)
112 (24h)

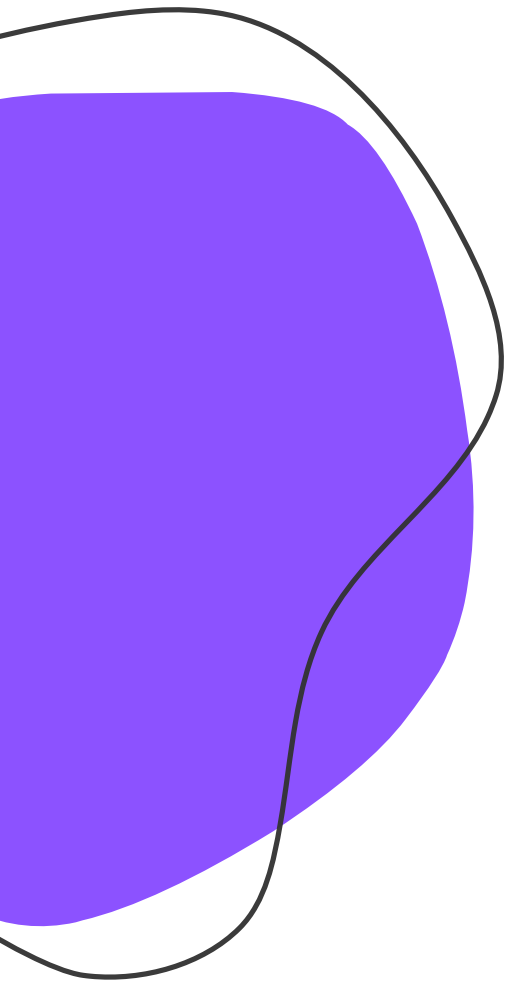
Ваш семейный врач

Консультации Peaasi.ee: noustamine.peaasi.ee

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПОДГОТОВЛЕНА В
СОТРУДНИЧЕСТВЕ С МТӢ РЕААСЈАД И КАССОЙ
ЗДОРОВЬЯ В 2024 ГОДУ.

Составитель: Биргит Малкен, психолог

Оформление: Лийз Хярма, peaasi.ee



peaasi.ee

TERVISEKASSA 