

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



Селфхарм:

что такое самоповреждающее
поведение?

Фиденко Екатерина Андреевна
Клинический психолог

ГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница»

Самоповреждающее поведение

(или селф-харм, от англ. self-harm) – нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.

«ЭТО МОДНО!?!»

Согласно исследованию, опубликованному в британском научном издании *Journal of Child Psychology and Psychiatry**, **27,6%** европейских **подростков 15–16 лет** по собственной воле повреждают свое тело без суицидальных намерений, по крайней мере один раз в жизни.

20% делают это время от времени, и **почти 8%** занимаются этим на постоянной основе.

Бригада испанских ученых под руководством психолога Даниэля Вега, занимавшаяся изучением этой проблемы, утверждает, что **32,7%** людей в возрастной группе **от 18 до 32 лет** подвержены тяге к подобным самоистязаниям.

*[Madge N., Hewitt A., Hawton K., de Wilde E.J., Corcoran P., Fekete S., van Heeringen K., De Leo D., Ystgaard M. \(2008\)](#)

«Они так привлекают к себе внимание!»



Для кого-то это единственный способ

- выразить то, что трудно сформулировать
словами
- сделать реальными некоторые чувства и мысли
- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых
переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля



Для кого-то это единственный способ

- **сбежать от травмирующих воспоминаний**
- **наказать себя за неподобающие поведение,
чувства или мысли**
- **прекратить чувствовать себя оцепеневшим,
отрешенным и отключенным от реальности**
- **создать повод для заботы о себе и своем теле**
- **выразить суицидальные мысли и намерения, не
совершая их**

ЧТО

относят к селф-харму?

- Порезы
- Укусы
- Ожоги
- Удары о стены
- Втыкание в себя предметов
- Выдирание волос
- Недоедание или переедание
- Передозировка
- Чрезмерные физические нагрузки
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб

КТО

подвержен селф-харму?

**«Мы все разные – нет особого типа людей,
склонного к самоповреждению.**

**Этот путь уникален, и так же уникальна
дорога к восстановлению»***

ПОЧЕМУ

люди так делают?

- **Выраженная эмоциональная неустойчивость и высокая уязвимость, непереносимость дистресса**
- **Дефицит навыков эмоциональной саморегуляции**
- **Недостаток навыков межличностной эффективности, конструктивного разрешения трудностей и конфликтов**

Несмотря на то, что у селф-харма
всегда есть весомые причины, важно
знать, что он **рискован и небезопасен.**

Становясь зависимым от него,
человек нуждается в большом
количестве времени и сил,
чтобы это прекратить.

Как можно помочь себе сейчас?

Некоторые способы изменить селф-харм или отсрочить его

- **понять закономерности** и механизм своего селф-харма, научиться **распознавать триггеры**
- **осознать** своё **желание** нанести себе вред
- **отвлечь** себя от желания причинить себе вред
- **отложить** селф-харм

Триггеры -

то, что запускает реакцию.

Это могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции.

Попробуйте вести дневник и записывать, что случилось непосредственно перед случаем селф-харма.

Ситуация	Мысли	Эмоции	Поведение
Что произошло?	Что я подумал?	Что я чувствую? (степень в %)	Что я сделал?

ЧТО

может стать триггером?

- стресс в школе или на работе
- травля
- беспокойство о деньгах
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- тяжелая утрата
- растерянность и недоумение относительно своей сексуальности
- разрыв отношений
- потеря работы
- болезнь и проблемы со здоровьем
- низкая самооценка
- повышение уровня стресса
- сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)

Осознание желания нанести себе вред

Оно может проявляться через:

- Учащенное сердцебиение или чувство тяжести
- Сильные эмоции
- Ощущение потери связи с собой и оцепенение
- Повторяющиеся мысли о самоповреждении
- Нездоровые решения, например, уйти с головой в работу, чтобы ничего не чувствовать.

Найти то, что может отвлечь

Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз.

Лучше иметь разные стратегии, чтобы выбрать подходящую в данный конкретный момент.



The Butterfly Project

The rules:

1. When you feel like you want to cut, take a marker, pen, or sharpies and draw a butterfly
2. Name the butterfly after a loved one, or someone that really wants you to get better.
3. You must let the butterfly fade naturally. NO scrubbing it off.
4. If you cut before the butterfly is gone, you've killed it. If you don't cut, it lives.
5. If you have more than one butterfly, cutting kills all of them.
6. Another person may draw them on you. These butterflies are extra special.
7. Even if you don't cut, feel free to draw a butterfly anyways, to show your support.

self-harm-problems



Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект.

Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.

Потребность контролировать

1. Писать списки
2. Раскидать вещи
3. Убираться
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете,
и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить все мышцы

Отрешённость

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

СТЫД

- 1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается**
- 2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы.**
- 3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"**

Ненависть к себе и желание наказать себя

- 1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя**
- 2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение**
- 3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя**

Откладывание



Подождать 5 минут.

Если возможно, увеличивайте время отсрочки и постепенно наращивайте перерывы между каждым действием против себя.



Как я могу помочь себе в будущем?

- **Принимайте свои эмоции**
- **Работайте с самооценкой и самоуважением**
- **Позаботьтесь о своем общем благополучии и здоровье**
- **Постарайтесь точнее понять свое поведение**
- **Попросите о помощи**

Принятие эмоций

1. Попробуйте использовать приложения для смартфонов, онлайн инструменты, книги и рабочие тетради, чтобы **разобраться в своих эмоциях**

2. Попробуйте **работу с психологом или психотерапевтом**, которому вы доверяете. Вы получите положительный опыт принятия и уважения ваших переживаний.

3. Попробуйте **техники осознанности**: замечайте и называйте свои чувства, как только осознаете их.



Самоуважение

1. Говорите и думайте о себе **добрее**.
2. Замещайте возникающее желание сделать себе больно на **слова, которые придадут сил**.
3. Регулярно записывайте три вещи, которые вы **цените в себе**.
4. Научитесь спокойно и уверенно **говорить "нет"** тому, что вы считаете неподходящим для себя.
5. Возьмите свои решения под контроль. **Выбирайте то, что поддерживает вас и помогает проявлять заботу о себе**.

Позаботьтесь о своем общем благополучии

1. **Внимание к своему здоровью**
2. **Физические нагрузки на регулярной основе.**
3. **Регулярное питание, свежие фрукты и овощи.**
4. **Сон в достаточном количестве.**
5. **Творчество помогает выражать свои чувства:
пишите песни, истории, ведите блог, рисуйте и т.д.**
6. **Раз в неделю – обязательно планируйте дела для
удовольствия.**

Постарайтесь точнее понять свое поведение

- 1. Как вы чувствуете себя до и после нанесения себе повреждений?**
- 2. Как и почему вы совершили это в первый раз?**
- 3. Что даёт селф-харм сейчас?**
- 4. В каких ситуациях появляется?**
- 5. Что пугает в будущем без селф-харма?**
- 6. По каким его эффектам вы могли бы скучать?**
- 7. Что еще может быть полезно, чтобы понять селф-харм?**

Поиск помощи

- врач-терапевт/ врач общей практики
- медикаментозное лечение
- психотерапия*
- группы поддержки
- поддерживающие онлайн-сообщества
- лечение шрамов



* по исследованиям в Великобритании и США была доказана высокая эффективность когнитивно-поведенческой, диалектико-поведенческой, психодинамической терапии при селф-харме

Чем могут помочь друзья и семья?

- ✓ Узнать, что человек причиняет себе вред
- ✓ Постараться не осуждать, проявить сочувствие и понимание причин этих действий
- ✓ Дайте знать, что вы рядом
- ✓ Поддерживать в желании оставаться в безопасности
- ✓ Помните, что человек гораздо больше, чем его проблема
- ✓ Позвольте человеку самому принимать решения.
- ✓ Предложите помощь и поддержку
- ✓ Напомните человеку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются.

Что точно не помогает

- Попытки помочь силой
- Попытки контролировать
- Игнорирование повреждений или слишком сильная сфокусированность на них
- Определение селф-харма как "привлечения внимания" или "модной тенденцией "

Онлайн-помощь

- www.tvojtterritoria.online - чат для подростков и молодежи
- <https://telefon-doveria.ru/> – чат с психологом и бесплатные анонимные звонки по телефону
[8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)
- <https://bpdresourcecenter.ru/> - Ресурсный центр "Пограничное расстройство личности"
- www.nosuicid.ru – сайт о преодолении суицида

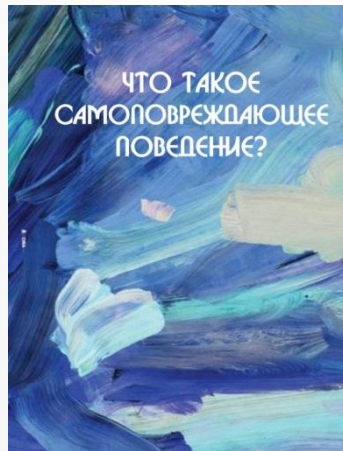
Где найти помощь во Владивостоке?

- ✓ **Клинико-диагностический центр. Отделение психопрофилактики и психотерапии.** Ул. Уборевича, 22. Приём по полису, по записи. Тел. регистратуры: 240-15-62.
- ✓ **Краевая детская психиатрическая больница. Кризисный центр «Мир ребёнка».** Ул. Жигура, 50а. Ул. Днепровская, 45.
- ✓ **Краевая клиническая психиатрическая больница.** Ул. Шепеткова, 14 (стационар). Ул. Некрасовская, 50 (диспансерное отделение).
Фиденко Екатерина Андреевна, мед. психолог. Тел. 8-924-230-49-81.
- ✓ **Центр когнитивной психологии.** Ул. Семёновская, 5. Программа «Доступный психолог» - для малоимущих три консультации бесплатно. **Мороз Ростислав Васильевич**, психолог, руководитель Приморского отделения АКБТ. Тел. +7- 924-230-25-84.
- ✓ **Медицинское объединение ДВО РАН.** Ул. Кирова, 95. Тел. 2-375-730. **Маркидонова Алёна Александровна**, врач-психотерапевт .
- ✓ **Долгова Мария Викторовна**, клинический психолог, к.п.н., доцент департамента психологии и образования ДВФУ. Частный приём. Тел. 8-984-198-30-97.
- ✓ **Каневская Софья Игоревна**, врач-психиатр, психотерапевт. Частный прием. Тел. 8-924-943-30-03



Презентация создана на основе материалов организации Mind (Mental health charity), Великобритания

<https://www.mind.org.uk/>



Перевод и адаптация (2018)

Тверская Елизавета

Мосеева Татьяна

Крысько Настасья

#40 секунд





Фиденко Екатерина Андреевна

Клинический психолог

Заведующая патопсихологической лабораторией

ГБУЗ «Краевая клиническая психиатрическая больница» (ул. Шепеткова, 14)

Председатель Приморского отделения Межрегиональной общественной организации «Психиатрия: Нить Ариадны»

Тел. 423 263 29 82; 8 924 230 49 81

fea-dvr@mail.ru