

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ И ПОЧЕМУ ОНО ВОЗНИКАЕТ?

⌞ Самоповреждающее поведение — это не попытка привлечь внимание, а часто последний крик о помощи. Человек может причинять себе физический вред, чтобы справиться с невыносимой эмоциональной болью, чувством пустоты или беспомощности.

За таким поведением могут стоять:

1. непроработанные травмы;
2. хронический стресс и перегрузка;
3. чувство одиночества и непонимания;
4. неумение распознавать и выражать эмоции;
5. давление со стороны окружения или высокие требования к себе.

Боль, которую трудно
выразить словами

Понимание причин — первый шаг к профилактике. Важно замечать тревожные сигналы и вовремя предлагать поддержку.



/ 1.



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ
У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ,
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И
МЕНЬШИНСТВЕННЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА



ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

⌞ Самоповреждающее поведение — это не попытка привлечь внимание, а часто последний крик о помощи. Человек может причинять себе физический вред, чтобы справиться с невыносимой эмоциональной болью, чувством пустоты или беспомощности.

Самоповреждения часто скрывают, но есть признаки, на которые стоит обратить внимание:

- частые порезы, синяки или ожоги, особенно на руках, ногах или животе;
- привычка носить одежду с длинными рукавами даже в жару;
- замкнутость, избегание общения, потеря интереса к тому, что раньше радовало;
- разговоры о бессмысленности жизни, ненависти к себе, чувстве вины;
- перепады настроения, вспышки агрессии или апатия

Как заметить беду вовремя?

⌞ Если вы заметили что-то подобное, важно проявить чуткость и заботу — возможно, именно сейчас человек больше всего нуждается в поддержке.



/ 2.



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ
У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И
МЕНЕОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА



КАК СОЗДАТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ СРЕДУ



Профилактика самоповреждений начинается с создания атмосферы, где можно говорить о своих чувствах без страха осуждения.

Что может помочь:

→ **Открытые разговоры об эмоциях.** Учите распознавать и называть чувства: «Ты выглядишь расстроенным. Что случилось?»

→ **Принятие без осуждения.** Показывайте, что вы принимаете человека со всеми его переживаниями, даже если не разделяете их.

→ **Доступность взрослых.** Подросток должен знать, к кому обратиться в трудную минуту — к родителям, учителю, школьному психологу.

→ **Совместные занятия.** Общие увлечения, спорт, творчество помогают снять стресс и укрепить связи.

→ **Культура взаимопомощи.** В коллективе важно поддерживать тех, кто испытывает трудности, а не отталкивать их.

Безопасность начинается
с доверия

Доверительные отношения — лучшая профилактика самоповреждающего поведения. Когда человек чувствует поддержку, ему легче справляться с трудностями.



/ 3.



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ
У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И
МЕНЕЖИССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА



НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Развитие навыков саморегуляции помогает управлять эмоциями без самоповреждения.

Попробуйте эти способы:

- 1. Дыхание.** Глубокие вдохи и выдохи успокаивают нервную систему. Сосредоточьтесь на дыхании на 2–3 минуты.
- 2. Заземление.** Переключите внимание на ощущения: назовите 5 вещей, которые видите, 4 звука, которые слышите, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус.
- 3. Физическая активность.** Прогулка, бег, танцы, уборка — любая нагрузка помогает выплеснуть напряжение.
- 4. Творчество.** Рисование, лепка, музыка, ведение дневника позволяют выразить эмоции без слов.
- 5. Тёплый контакт.** Объятия, разговор с близким человеком, поглаживание домашнего питомца дают ощущение безопасности.

Учимся справляться без
вреда

Чем больше у человека инструментов для саморегуляции, тем меньше потребность в самоповреждении. Тренируйте эти навыки заранее — они пригодятся в трудные моменты.



/ 4.



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ
У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И
МЕНЬШИНСТВЕННЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

↖ Если вы или ваш близкий столкнулись с самоповреждающим поведением, помните: вы не одиноки, и есть люди, готовые помочь.

Куда можно обратиться:

→ Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи (г. Барнаул):

8 (3852) 68-48-99

→ Экстренная психологическая помощь (г. Барнаул):

8 (3852) 24-64-83 (круглосуточно).

→ Краевой кризисный центр для женщин (г. Барнаул):

8 (3852) 55-38-66

→ Единый общероссийский номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-333-12-24 (круглосуточно).

Помощь рядом: не оставайтесь один на один с проблемой

Обратиться за помощью — это проявление силы, а не слабости.



/ 5.



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ
У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И
МЕНЕЖИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА