

Уважаемые родители и законные представители!

За 9 месяцев 2021 года в Гомельской области, подростками совершено 3 суицида, 14 парасуицидов.

В поле зрения врачей-психиатров также попали 72 подростка, которые наносили себе самопорезы (49), употребляли таблетки (12) и др.

В последнее время некоторые несовершеннолетние попали в ловушку селфхарма (от англ. self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений. Такое самоповреждение может быть симптомом многих психических расстройств.

Несовершеннолетние, как правило:

- не афишируют факт селфхарма и, тем более, не пытаются манипулировать окружающими. Наоборот, стыд и страх мешают им обратиться за помощью;
- страдают от депрессии, тревожного расстройства или последствий травмы, но это никак не делает их опасными. Селфхарм – способ справиться с болью;
- не хотят умереть. Это не попытка суицида, а способ справиться со стрессом. В долгосрочной перспективе эти люди находятся в зоне риска, и именно поэтому важно оказать помощь своевременно.

Виды селфхарма:

порезы и глубокие царапины, ожоги, удары (по себе и предметам), приклеивание вещей к коже, осознанное замедление заживления ран, прием токсичных веществ, переедание и недоедание, вырывание волос, укусы.

Селфхарм:

Селфхарм – это способ выразить то, что трудно сформулировать словами; сделать эмоциональную боль физической; избавиться от невыносимых переживаний и мыслей; вернуть ощущение контроля; сбежать от травмирующих воспоминаний; наказать себя – за ужасное поведение, чувства или мысли, т.е. причинить сознательно физический вред себе и таким способом справиться с отрицательными эмоциями.

Селфхарм – сигнал, что ваш ребенок в группе риска.



- Важно помнить о том, что самоповреждение возникло у ребенка не просто так. Это внешнее выражение внутренней боли, которая может иметь глубинные причины.
- Хотим вас заверить, что посещение психолога еще не ведет к постановке «на учет».

ПОЙМИТЕ своего РЕБЕНКА!

"В сложных ситуациях надо обязательно просить о помощи. Не надо бояться этого делать, когда не хватает способности позаботиться о себе самому".

Справиться с проблемой можно ВМЕСТЕ:

**ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ
ПОДРОСТКАМ, «ПОДРОСТОК»**

тел. + 375 232 310886, + 375 232 310887,
+ 375 44 7677827

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8 (0232) 31 51 61

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ "ГОРЯЧАЯ
ЛИНИЯ" ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ,
ПОПАВШИМ В КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

8 801100 16 11



**СЕЛФХАРМ: КОГДА
ДУШЕВНЫЕ РАНЫ
ПРЕВРАЩАЮТСЯ В
РАНЫ НА ТЕЛЕ**