



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

**САМОУШКОДЖУВАЛЬНА
ПОВЕДІНКА: ЧОМУ ВИНΙΚАЄ
ТА ЯК РОЗПІЗНАТИ У БЛИЗЬКИХ**

На початку березня відзначається День обізнаності про самоушкодження. Його головна мета – привернути увагу до проблеми аутоагресії, сприяти розумінню та співчуттю до людей, які мають прояви такої поведінки, та спонукати їх звертатися за допомогою.

Самоушкоджувальна поведінка (селфхарм, self-harm) – будь-яка поведінка, під час якої людина завдає собі шкоди, намагаючись впоратися зі складними емоціями, переживаннями та спогадами.

Важливим також є той факт, що більшість людей, які вчиняють такі дії, не хочуть та не планують завдати собі смертельної шкоди. Однак, не варто недооцінювати небезпеку від таких дій, адже самоушкодження може призвести й до суїцидальної поведінки.

Найчастіше така поведінка проявляється у вигляді завдання собі порізів, опіків, несуїцидальних самоушкоджень, наприклад:

- нанесення собі порізів гострими предметами
- проколювання шкіри
- нанесення собі ударів або навмисне вдаряння об щось
- припалювання себе сигаретами, сірниками чи свічкою
- нанесення собі синців, завдання вивихів чи переломів
- видирання волосся

– укуси

Чому люди завдають собі шкоди

Зазвичай така поведінка пов'язана зі стресом, тривогою, депресією, коли вони стають для людини нестерпними. Багато людей здатні подолати напругу, розмовляючи з близькими. Утім, деякі люди не можуть впоратися з почуттями та переживаннями, які їх переповнюють, тому наносять собі шкоду, щоби впоратися з напругою всередині.

Що може викликати самоушкоджувальну поведінку

– раптові несподівані зміни у житті, зокрема смерть близької людини, розлучення батьків, перехід в іншу школу

– стрес, пов'язаний з навчанням, відчуттям надмірного навантаження, страху помилитися

– якщо людина стала свідком або зазнавала насильства у школі, вдома чи у стосунках тощо

– якщо людина стала свідком чи пережила важкий стрес або травматичні події

– відчуття ізолюваності, провини

– бажання привернути увагу до своїх переживань

- самопокарання
- для емоційної саморегуляції, зниження емоційної напруги
- вираження злості
- низька самооцінка або проблеми зі сприйняттям свого тіла
- жорстокість між однолітками

Деякі люди описують самоушкодження як спосіб:

- виразити те, що важко передати словами
- перетворити невидимі думки чи почуття на щось видиме
- змінити емоційний біль на фізичний
- зменшити непереборні емоційні почуття або думки
- отримати відчуття певного контролю
- покарати себе за свої почуття і переживання
- змусити себе відчувати хоч щось (через відчуття пустоти всередині)
- показати, що вони потребують допомоги

Після самоушкодження людина може мати відчуття короточасної свободи та вивільнення від складних емоційних переживань. Але причина цих переживань та страждань не зникає і така поведінка повторюється знову. Водночас, у деяких людей самоушкодження також може викликати ще важчі емоції та погіршити самопочуття.

Хто зазвичай завдає собі самоушкодження

Самоушкоджувальна поведінка характерна для людей різного віку, зокрема, поширеність серед підлітків становить 18%. Хоча шкоду наносять собі переважно жінки, все ж завершені самогубства поширеніші серед чоловіків.

Які фактори ризику виникнення самоушкоджувальної поведінки

- психічні захворювання (депресія, тривога, межові розлади особистості, розлади харчової поведінки)
- молода людина без піклування батьків чи опікунів
- вразливі групи населення, які зазнають дискримінації (ЛГБТ, ВІЛ-позитивні, біженці, мігранти, ув'язнені тощо)
- загибель близьких людей через самогубство

На що потрібно звернути увагу, якщо запідозрено самоушкоджувальну поведінку

- наявність шрамів
- носіння одягу з довгими рукавами, навіть у спекотну погоду
- розмови про відчуття самообезцінення та безпомічності
- свіжі порізи, синці, сліди опіків

- часті повідомлення про випадкові поранення
- емоційна нестабільність та непередбачуваність

[ЦГЗ](#) наголошує, що важливо не засуджувати та не боятися такої поведінки, якщо помітили її у близької людини. Намагайтеся всіляко її підтримати. Не бійтеся спробувати поговорити з нею про її переживання. Дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти і підтримати.

Що робити у випадку проявів такої поведінки:□

- Якщо ви доросла людина, то у разі появи у вас самоушкоджувальної поведінки, зверніться за допомогою до сімейного лікаря або до фахівця з психічної допомоги.
- Якщо ви неповнолітній – попросіть допомоги у батьків чи дорослих, яким ви довіряєте.
- Якщо ви спеціаліст (сімейний лікар, соціальний працівник, педагог, священник або інший представник допомагаючих професій) ви можете розповісти батькам та дітям/підліткам про самоушкоджувальну поведінку та допомогти з плануванням надання підтримки.

#висловлюйдумки