



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

**САМОУШКОДЖУВАЛЬНА
ПОВЕДІНКА: ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ**

Самоушкодження пов'язане із завданням людиною собі певної шкоди, коли вона намагається впоратися зі складними емоціями, переживаннями та спогадами. Зокрема, може йтися про завдання собі порізів, опіків, синців та інших несутицидальних ушкоджень.

Водночас, самоушкодження не є позитивним способом вирішення особистих проблем. Якщо ви завдаєте собі шкоди, пам'ятайте, що зупинитися може бути важко, особливо коли ви схвильовані або засмучені.

Центр громадського здоров'я підготував основні правила самодопомоги у разі завдання собі самоушкоджень.

Зберігайте безпеку

Рани та травми будь-якого типу можуть бути небезпечними і несуть ризик інфікування, яке може бути серйозним, тому за ними потрібно доглядати. Якщо у вас серйозна травма, ви відчуваєте погано або відчуваєте, що у вас шок (швидке дихання, прискорене серцебиття, відчуття непритомності або паніки), вам слід негайно звернутися за допомогою. Якщо ви спостерігаєте в себе такий стан — знайдіть дорослого чи друга, якому ви довіряєте, який зможе допомогти і надати медичну допомогу, яка вам потрібна. Це не означає, що вам потрібно буде обговорювати з ними своє самоушкодження (хоча це може допомогти). Йдеться про те, щоб дозволити комусь підтримати вас з медичної точки зору в момент кризи.

Створіть «безпечну скриньку»

Ви можете створити «безпечну скриньку» в своєму телефоні, наприклад, в нотатнику. Вона допоможе вам пережити часи, коли вас переповнюють емоції, і ви відчуваєте бажання нашкодити собі. Наповніть її речами, які роблять вас щасливими і спокійними, щоб допомогти вам подолати ці почуття. Наприклад, зробіть список лінків на вашу улюблену музику, подкасти, книги, фільми, кросворди чи інші ігри, що спонукають вас посміхатися чи відчувати свою силу. Ви також можете зробити список завдань, які потрібно зробити для заспокоєння, коли відчуваєте тривогу.

Поговоріть з кимось

Коли вас переповнюють почуття, з якими ви не можете впоратися, поговоріть з друзями, з кимось з сім'ї або, якщо ви дитина, то просто із дорослим, якому довіряєте. Нехай вони знають, про що ви думаєте. Це може допомогти зняти тиск, який ви відчуваєте.

Відповідно, складіть список людей, з якими ви можете поговорити в цей час, і зберігайте його в безпечному місці (у тій самій безпечній скриньці, про яку йшлося раніше). Важливо знати, з ким ви можете поговорити під час кризи о 3:00 ночі, у вихідні або під час інших незручних обставин. Додайте цей список у свою безпечну скриньку. Це нагадає вам, що ви не самотні, і може полегшити звернення за допомогою, коли вона вам потрібна.

Уникайте алкоголю та наркотиків

Вживаючи алкоголь або наркотики, люди намагаються змінити свій настрій чи позбутися певних емоцій і почуттів. Деякі люди вживають психоактивні речовини, щоб уникнути страху чи самотності. Утім їхній ефект лише тимчасовий і може призвести до погіршення самопочуття. Алкоголь є депресантом, тобто уповільнює мозкову діяльність. Його дія змінює те, як ви думаєте та відчуваєте, тому може збільшитися почуття тривоги і депресії. Коли дія алкоголю послаблюється це може призвести до погіршення самопочуття через вплив на ваш мозок і ваше тіло.

Вживання алкоголю або наркотиків може викликати відчуття депресії чи тривоги, що в свою чергу знизить вашу реакцію стримування фізично, і може призвести вас до заподіяння собі шкоди.

Робіть те, що вам подобається

Займайтеся чимось, що робить вас щасливими. Це може бути спорт або хобі, які вам подобаються. Це може бути щось, що приносить вам задоволення і допомагає дбати про

своє психічне здоров'я, наприклад, написання текстів, прогулянки, катання на велосипеді, танці, спів, малювання тощо. Це сприяє покращенню вашої самооцінки та може допомогти вам згадати, що ви є важливими і цінними.

Не будьте надто суворими до себе

Багато молодих людей, які завдають собі шкоди, можуть бути перфекціоністами. Ви можете вимагати від себе робити все найкраще або відчувати, що все, що ви робите, не є досить добре. Намагайтеся не бути суворими щодо себе, не намагайтеся робити все ідеально. Важливо усвідомити, що «досить хороший» результат уже є добрим результатом.

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 надаєте іншу соціальну підтримку), ви можете розповісти батькам і дітям/підліткам про самоушкоджувальну поведінку і допомогти з плануванням надання підтримки.

У попередніх публікаціях ЦГЗ розповідав, чому виникає [самоушкоджувальна](#) поведінка та як розпізнати її у близьких, а також розвінчував поширені [міфи](#) про самоушкодження.

Матеріал підготовлено в межах [Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?»](#), ініційованої першою леді Оленою Зеленською.

За інформацією ЦГЗ