

I международная практическая конференция
«Агрессивное и саморазрушающее поведение
детей и подростков»

**Селфхарм – что это такое?
Связан ли он с суицидом?
Как помочь?**

Спикер Татьяна Ушакова

11:00-12:30



МЕТАФОРА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОБ АВТОРЕ И ВЕДУЩЕЙ

Ушакова Татьяна Олеговна

- Психолог
- Детский психотерапевт
- Супервизор
- Кандидат педагогических наук
- Заведующая отделением помощи семье и детям «Сергиево-Посадского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних»
- Автор издательства «Генезис»



В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЕЛФХАРМ

- Нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.
- Ощущение, что нет другого выхода.
- Сделать эмоциональную боль физической.
- Вернуть ощущение контроля.
- Наказать себя.

СПОСОБЫ СЕЛФХАРМА

- Порезы.
- Укусы.
- Ожоги.
- Удары о предметы.
- Выдирание волос.
- Чрезмерные физические нагрузки.
- Переедания/недоедания.

ПРИЧИНЫ СЕЛФХАРМА

- Стресс.
- Травля.
- Разные формы насилия.
- Тяжелые эмоциональные переживания.
- Сложности в отношениях с окружающими.

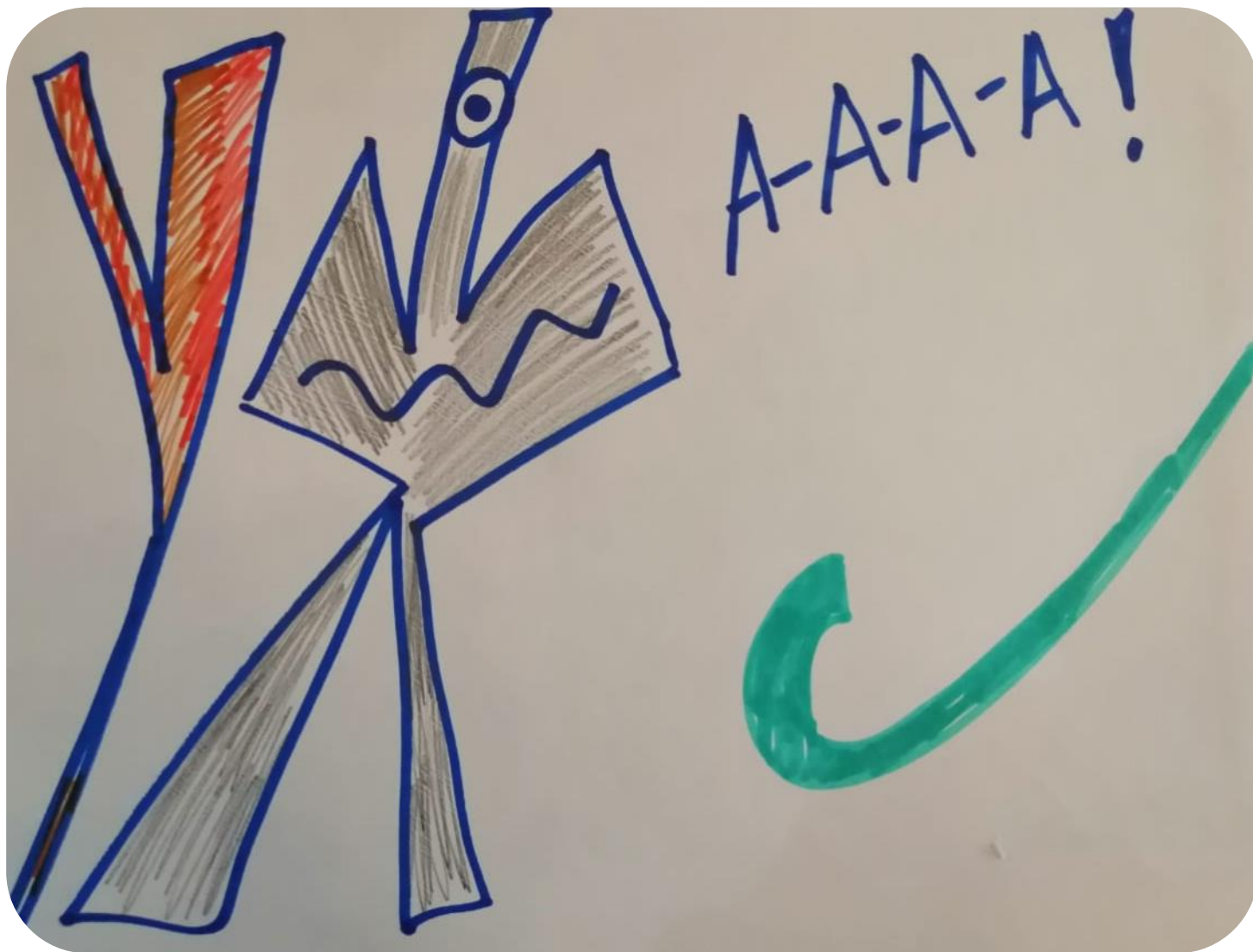
Важно понимать, что любая трудная ситуация потенциально может привести к подобным действиям .

ПОМОЩЬ ПРИ СЕЛФХАРМЕ

Помочь понять закономерности и паттерны этого поведения.

Исследование механизмов селфхарма:

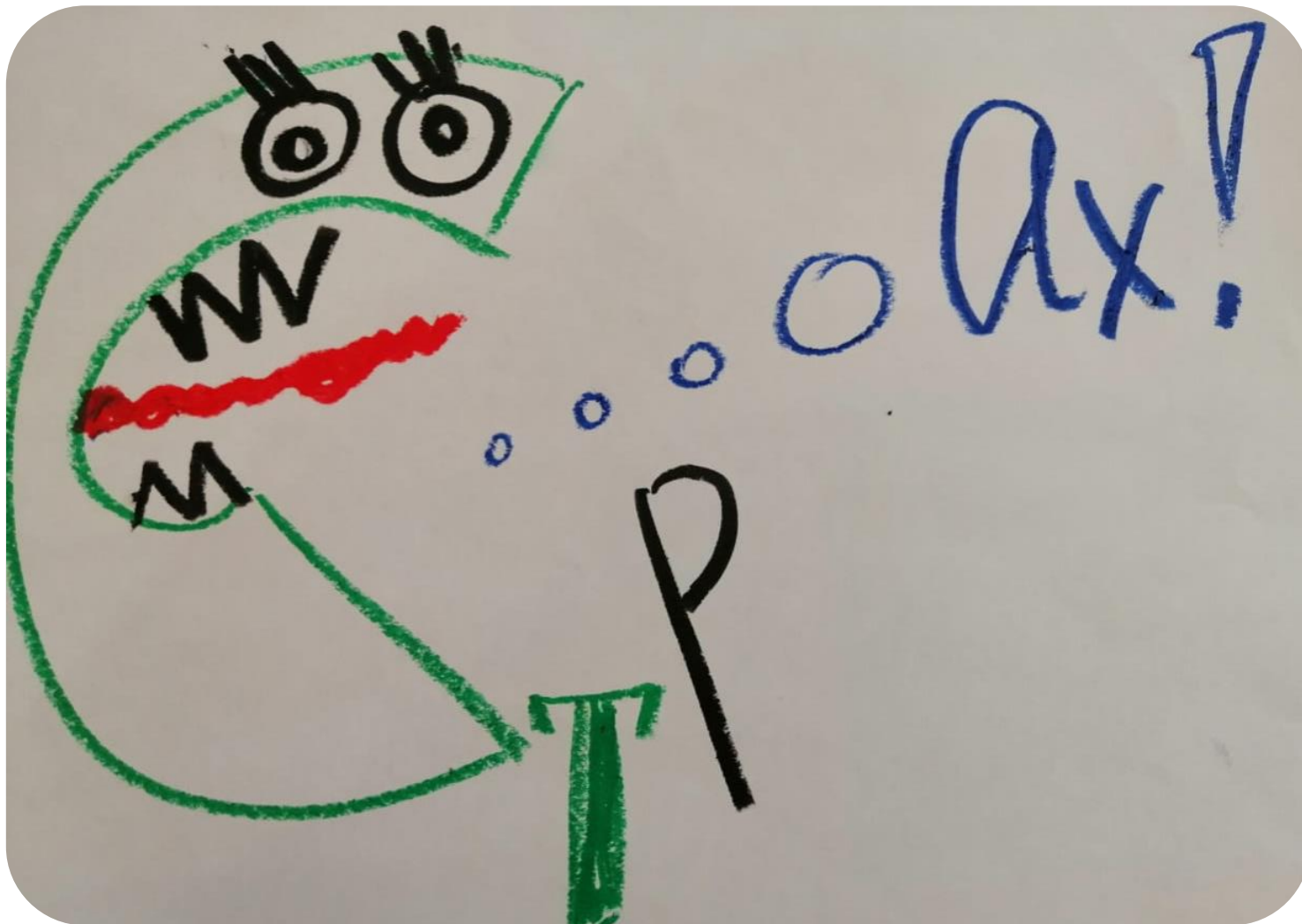
- Научиться распознавать триггеры (что запускает желание: люди, ситуации, мысли, чувства и т. д.).
- Осознавать желание нанести себе вред (чувство тяжести, сердцебиение, навязчивые мысли, диссоциация и т. д.).

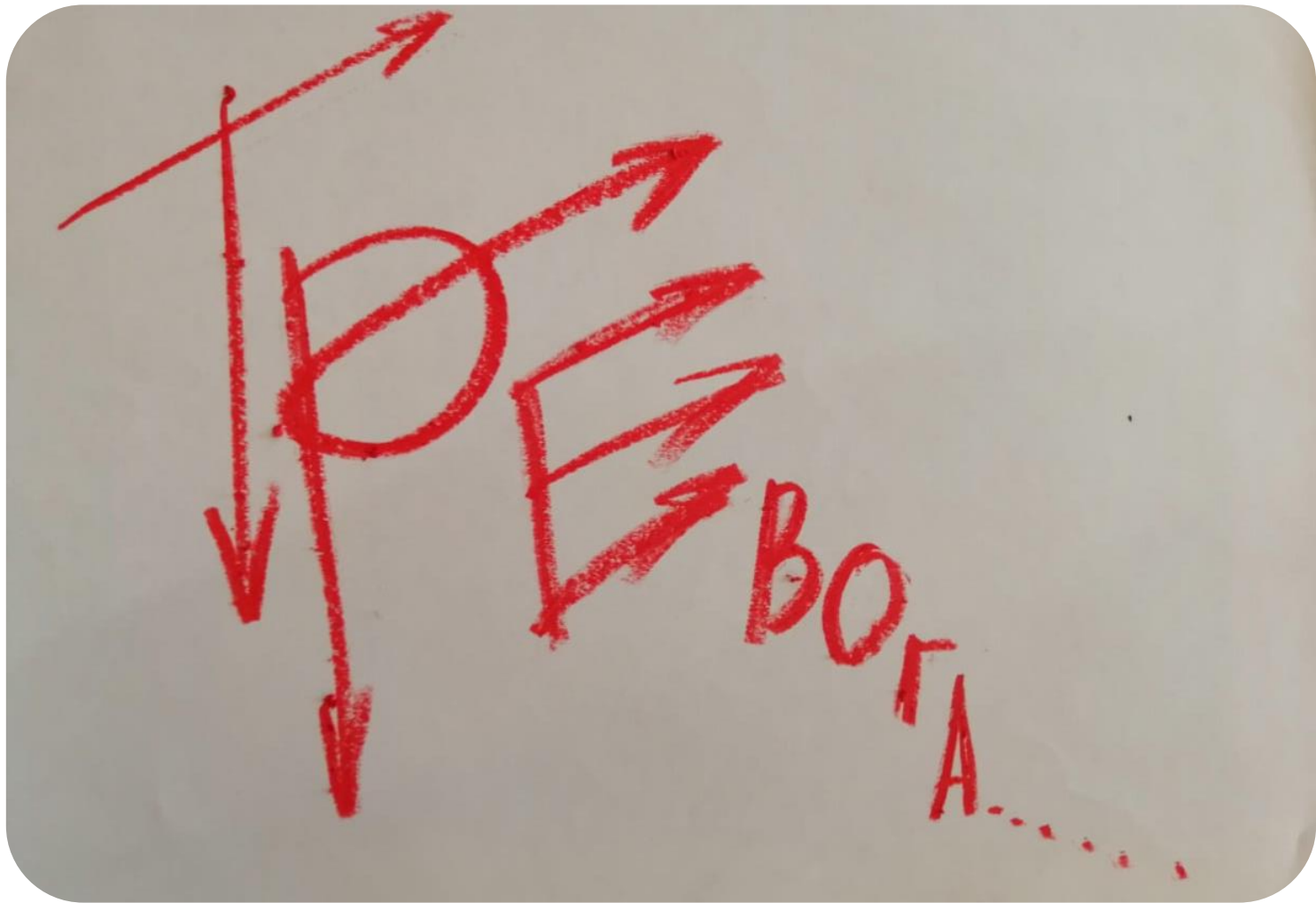


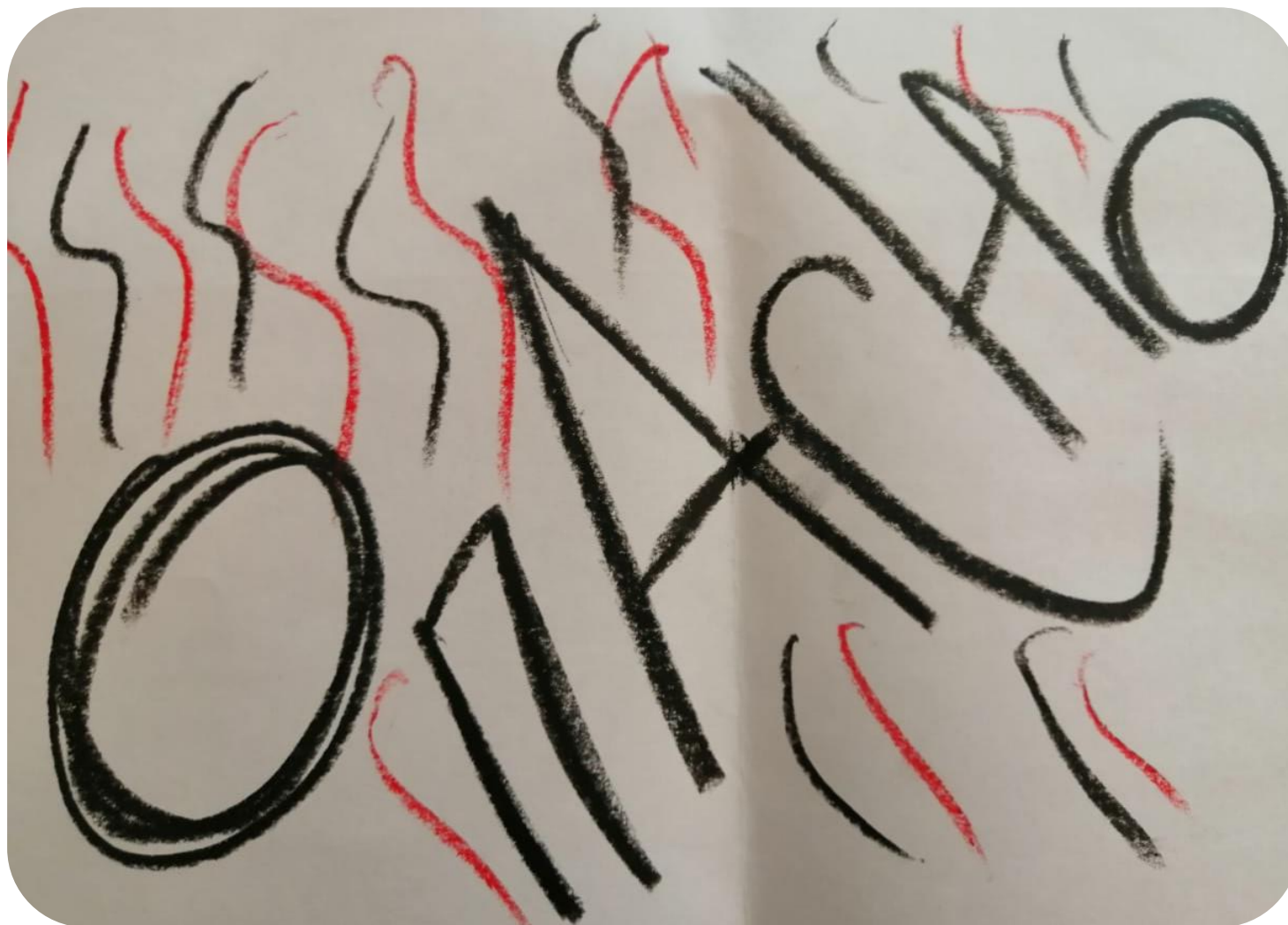
2

Богданов!

Вперёд!







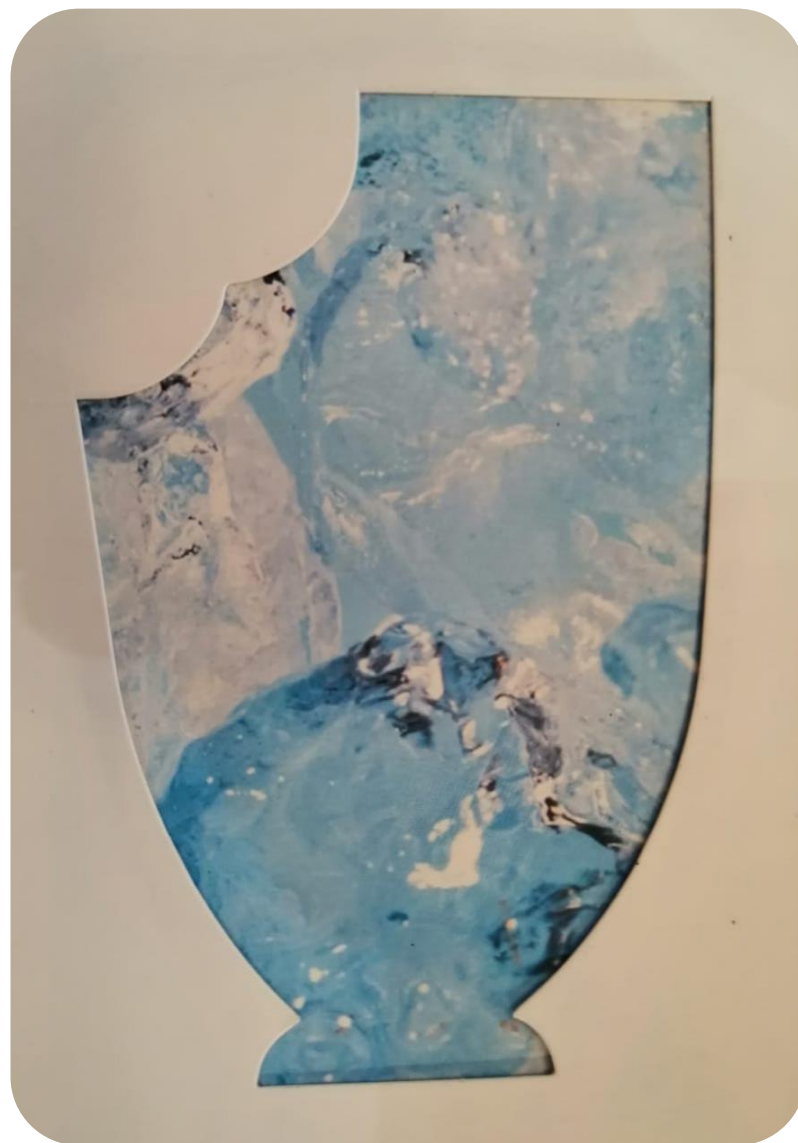




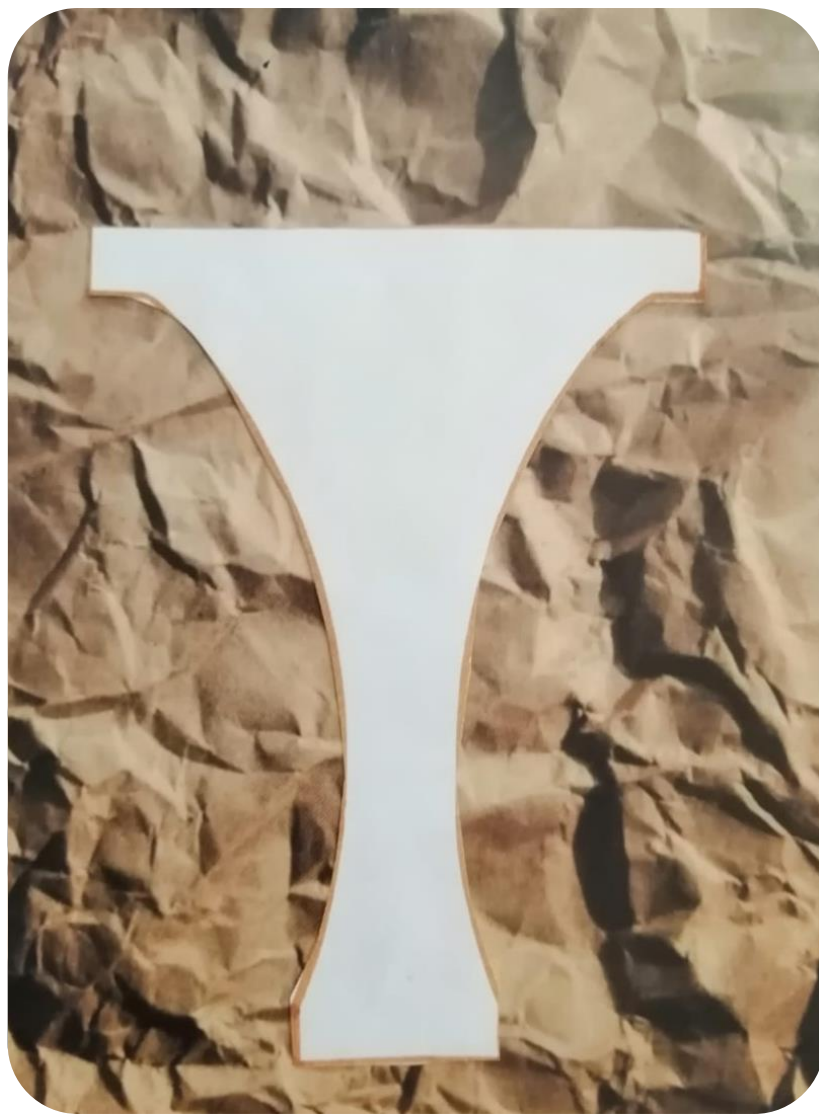


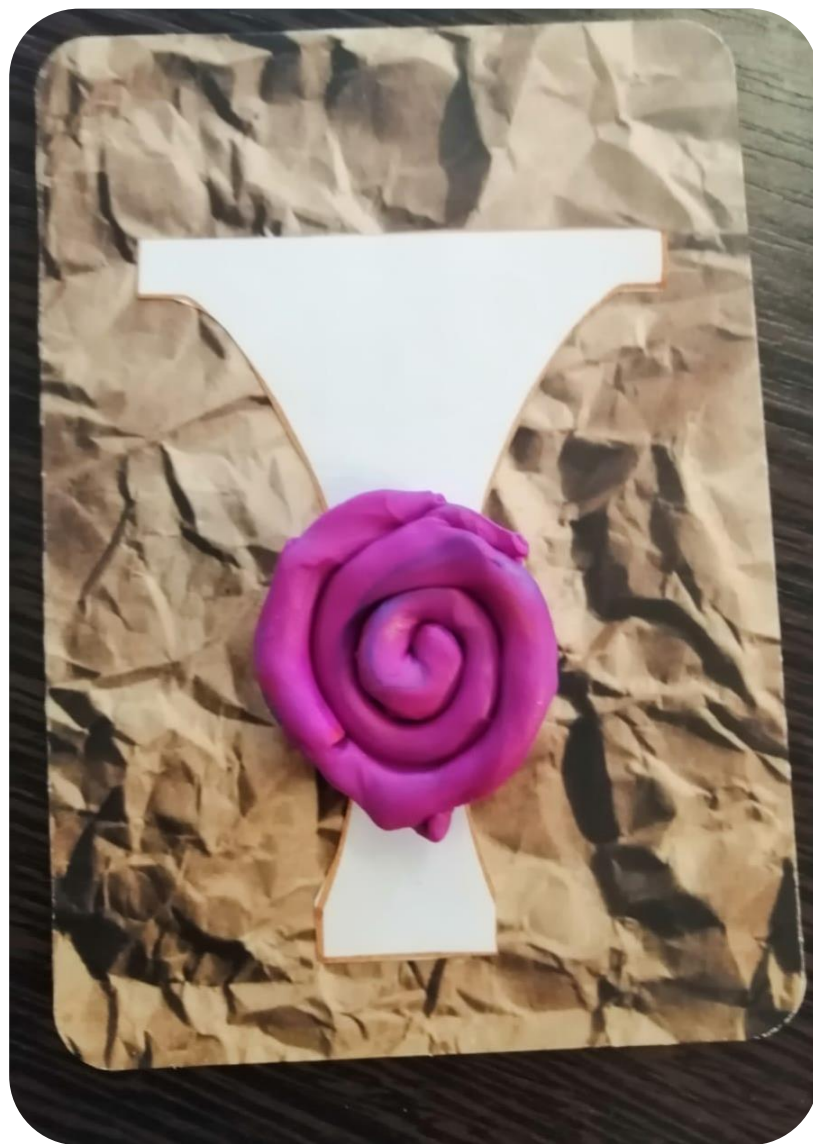
ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

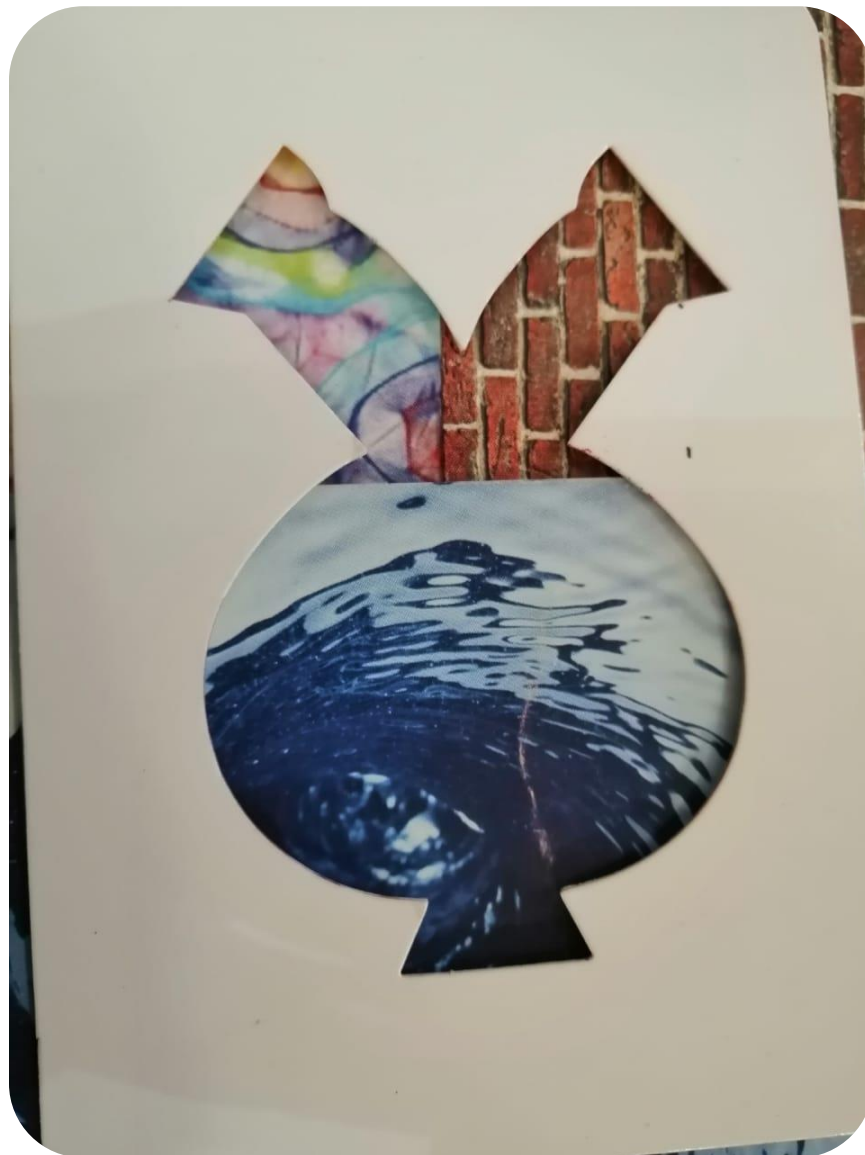
- Научиться отвлекаться от мысли нанести себе вред, переключаться, откладывать селфхарм на время.









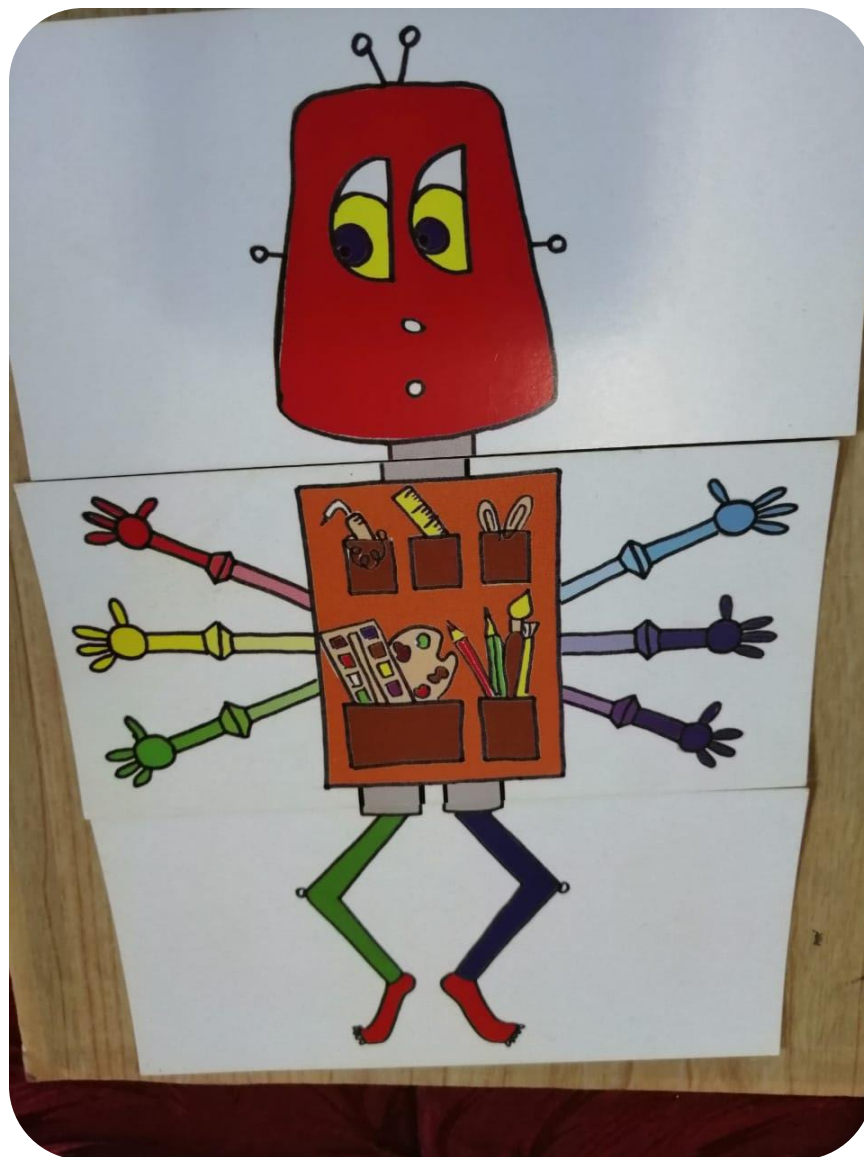


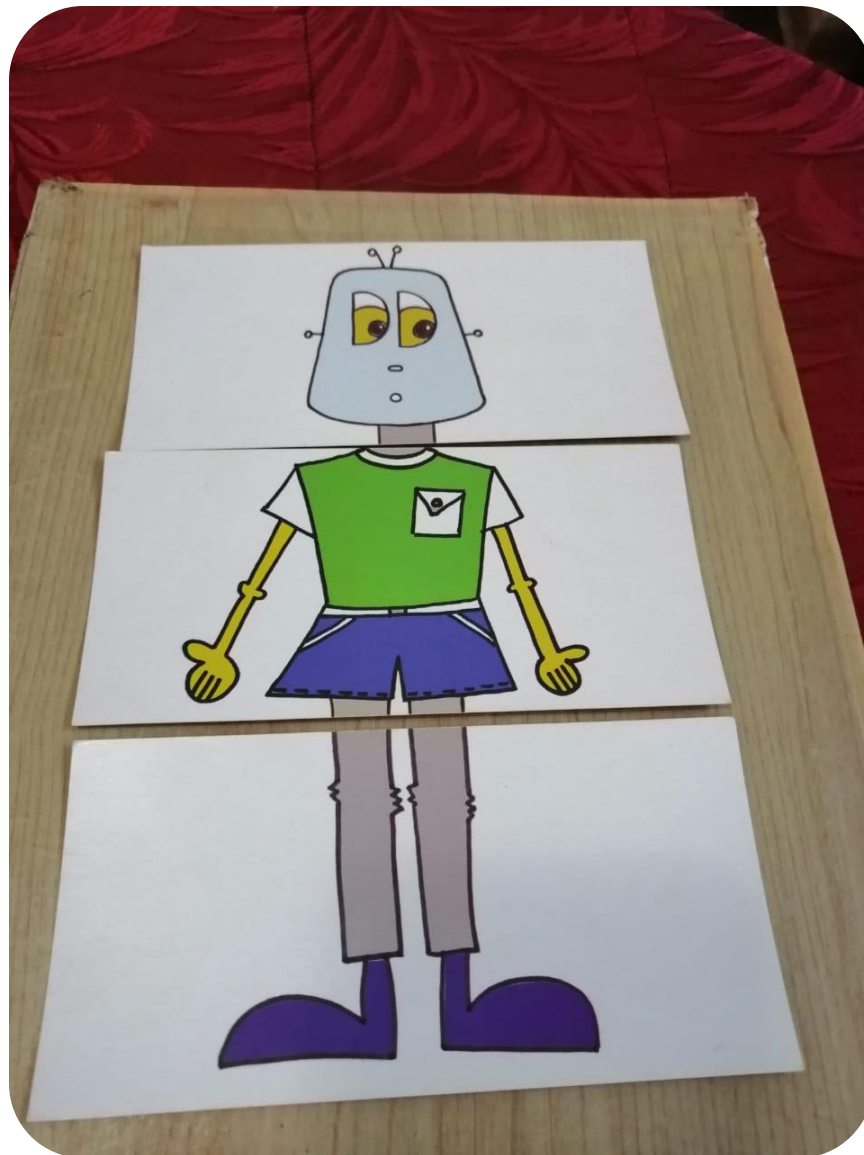


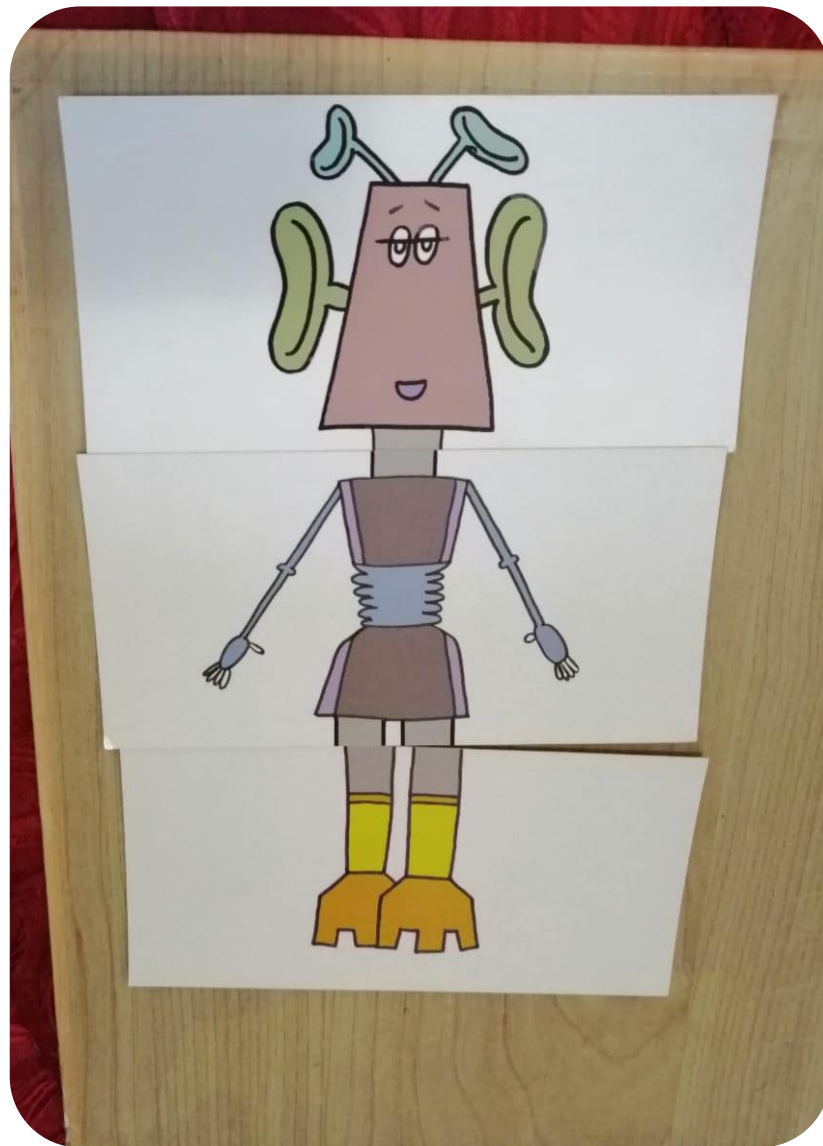
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ, СКЛОННЫМИ К СЕЛФХАРМУ

- Осознавание, принятие и проявление своих чувств и эмоций.
- Стабилизация самооценки (умение ценить себя и смотреть на себя позитивно).
- Умение просить о помощи и поддержке.













ЧТО ПОМОГАЕТ

- Отсутствие осуждения.
- Помощь, поддержка, сочувствие.
- Напоминание о сильных сторонах человека.
- Возможность открыто выражать себя.

ЧТО НЕ ПОМОГАЕТ

- Попытка помочь силой.
- Контроль.
- Игнорирование повреждений или фиксация на них.
- Определение селфхарма как попытки привлечь внимание.

Брошюра: Что такое самоповреждающее поведение?

