



Аутоагрессия
(самоповреждение)

Селфхарм у
подростков :
почему он
происходит,советы
родителям



Что такое «селфхарм»?

- Селфхарм (аутоагрессия , самоповреждение)- преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений , обусловленное психологическими причинами.
- Селфхарм –это не суицид и даже не его предвестник , как может показаться , однако это не значит , что это не серьёзная проблема .

Какие бывают
способы
самоповреждения
? Каковы причины
селфхарма ?



Основными
причинами
селфхарма
являются:

- Дистморфобия (недовольство собственной внешностью)
- Недостаток внимания в семье либо в обществе
- Тотальный контроль со стороны родителей и невозможность самостоятельно выбрать

Как родителям
распознать ,что
ребёнок
занимается
селфхармом ?

- 1. Интересоваться жизнью ребёнка ,переживаниями и моральным состоянием
- 2. Не обесценивайте даже ,на ваш взгляд, незначительные переживания ребёнка ,не сравнивайте себя и его ,кого-то и его
- 3. Не избегайте проблемы ,действуйте .Селфхарм –это не забава , не временное увлечение , которое « как-нибудь само пройдёт»
- 4. Не пускать всё на самотёк ,обращаться к специалисту

Что делать
родителю ,чтобы
не запустить
ситуацию ?

- Реагировать адекватно
- Набраться терпения
- Доверять
- Узнавать о проблеме больше
- Обратиться к психологу



АУТОАГРЕССИЯ