



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ  
ПО ПРАВАМ  
РЕБЕНКА  
В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПРИЧИНЫ, КОРРЕКЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА

[detimo.mosreg.ru](http://detimo.mosreg.ru)

МЕДИАСТОК.РФ



**Самоповреждающее поведение (селфхарм)** – одна из форм аутодеструктивного поведения. Оно выражается враждебными действиями, направленными на себя. Самое большое число случаев селфхарминга происходит в возрасте от 10 до 24 лет.

**В наших карточках мы рассказываем:**

- каковы причины селфхарма
- о симптомах самоповреждающего поведения
- что делать, если вы заметили у вашего ребенка следы селфхарма
- как корректировать аутоагрессию



## ПИК СЛУЧАЕВ СЕЛФХАРМИНГА:



**девушки 13–16 лет**

(находятся в особой группе риска)



**юноши 12–18 лет**

## ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **деструктивные семейные отношения** (физическое насилие со стороны родителей, их враждебность, постоянная критика, отсутствие внимания или, наоборот, гиперопека, запрет на выражение эмоций, в т.ч. гнева)

[detimo.mosreg.ru](http://detimo.mosreg.ru)

МЕДИАСТОК.РФ



## СИМПТОМЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **порезы** на предплечьях, бедрах, плечах или ладонях (неглубокие, проходят поперек крупных сосудов; самые распространенные варианты селфхарминга)
- **расцарапывание кожи** до крови ногтями или острыми предметами
- **удары** по стене руками, ногами, головой
- **расчесывание** кожи, слизистых оболочек до выделения капель крови



- **голодание или обжорство**
- **злоупотребление алкоголем** или употребление психоактивных веществ
- **обкусывание ногтей**, выдергивание и/или поедание волос (встречается редко)

### **Важно!**

Нанося самоповреждения, человек хочет почувствовать боль и увидеть кровь, но при этом понимает, что причиняет вред здоровью и такие действия осуждаются обществом. После селфхарминга он испытывает эмоциональное облегчение, которое сменяется чувством вины

- **провоцирующее поведение сверстников** (постоянные конфликты с ровесниками, буллинг)
- **дезадаптивные личностные черты** (недостаточное понимание своих эмоций, неумение их выражать, склонность подавлять негативные мысли, чувства, низкая стрессоустойчивость, импульсивность)
- **психические расстройства** (депрессия, аутизм, последствия злоупотребления алкоголем или психоактивными веществами)





## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ АУТОДЕСТРУКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ\*:



сильные негативные эмоции, которые человек не переживает в открытой форме (физическая боль заглушает моральную)



желание привлечь к себе внимание, заставить других заботиться о себе



потребность наказать себя за малейший промах



\* Совершаются как ментально здоровыми людьми, так и пациентами психиатрического профиля.