



## Что такое селфхарм, самоповреждение?

Самоповреждения – это любые действия, которые сознательно причиняют вред телу: порезы, ожоги, удары, приводящие к синякам, выдёргивание волос, кусание или щипание кожи до ран, намеренное нарушение заживления. Чтобы скрыть факт нанесения себе повреждений, подростки нередко выдают раны за случайные травмы, царапины от животных или падения.





## Как понять, что ребёнок в беде?

Обратите внимание на:

- частые порезы, синяки или следы ожогов;
- желание носить закрытую одежду, даже в жару;
- замкнутость, резкие перепады настроения;
- наличие у ребёнка предметов, которые могут использоваться для самоповреждений (лезвия, иголки).





## Почему это происходит?

Чаще всего самоповреждения связаны с эмоциональной перегрузкой. Ребёнок может испытывать чувство одиночества или непонимания, сильный стресс из-за учебы, проблем в семье или конфликта с друзьями или даже внутреннюю боль, связанную с низкой самооценкой.

Самоповреждения — это не попытка привлечь внимание или манипулировать. Это крик о помощи, который ребёнок не может выразить иначе.





## Как вы можете помочь?

Чтобы помочь ребёнку, важно сохранять спокойствие и не осуждать его. Начните разговор с мягкого вопроса, например: «Я заметил(а), что тебе сейчас непросто. Хочешь поговорить?» — но не давите, если он не готов делиться сразу. Создайте дома безопасную среду, убрав предметы, которыми он может навредить себе. Если самостоятельно справиться не получается, обратитесь за помощью к психологу.





## Почему важно не откладывать?

Самоповреждения могут перерасти в серьёзные психологические проблемы, если их не замечать. Но при правильной поддержке ребёнок сможет справиться с этим этапом и найти здоровые способы выражения своих чувств.

Ваше внимание, любовь и готовность помочь – это то, что может стать первым шагом к выздоровлению.

