**Самоповреждающее поведение**

(или **«селф-харм»,** от англ. self-harm) – *это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.*

***Способы самоповреждающего поведения:***

порезы; переедание и недоедание; укусы; ожоги; втыкание в себя предметов; удары о стены; передозировка; чрезмерные физические нагрузки; выдирание волос; участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

***Как себя вести:***

постарайтесь ***не паниковать*** и ***не реагировать слишком сильно***. То, как вы будете реагировать, может повлиять на то, насколько подросток будет откровенен с вами и другими людьми.

***Помните***, что «селф-харм» – это ***способ*** ***справиться*** ***с*** очень ***тяжелыми переживаниями и эмоциями***, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

***Ваше отношение*** – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку.

***Что важно***:

- Постарайтесь не осуждать!

- Дайте знать, что вы рядом!

-Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий!

- Предложите помощь и поддержку!

-Напомните человеку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются!

***Чего стоит избегать:***

* пытаться помочь силой;
* говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
* игнорирование повреждений;
* слишком сильная сфокусированность на них;
* определение «селф-харма» как «привлечения внимания».

-----------------------------------------------------------

**Самоповреждающее поведение**

(или **«селф-харм»,** от англ. self-harm) – *это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.*

***Способы самоповреждающего поведения:***

порезы; переедание и недоедание; укусы; ожоги; втыкание в себя предметов; удары о стены; передозировка; чрезмерные физические нагрузки; выдирание волос; участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб.

***Как себя вести:***

постарайтесь ***не паниковать*** и ***не реагировать слишком сильно***. То, как вы будете реагировать, может повлиять на то, насколько подросток будет откровенен с вами и другими людьми. ***Помните***, что «селф-харм» – это ***способ*** ***справиться*** ***с*** очень ***тяжелыми переживаниями и эмоциями***, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли.

***Ваше отношение*** – одна из главных вещей, которая поможет человеку почувствовать поддержку.

***Что важно***:

- Постарайтесь не осуждать!

- Дайте знать, что вы рядом!

-Постарайтесь проявить сочувствие и понимание причин этих действий!

- Предложите помощь и поддержку!

-Напомните человеку о его сильных сторонах и тех вещах, которые у него хорошо получаются!

***Чего стоит избегать:***

* пытаться помочь силой;
* говорить или вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля;
* игнорирование повреждений;
* слишком сильная сфокусированность на них;
* определение «селф-харма» как «привлечения внимания».