

СЕЛФХАРМ. ЯК СОБІ ДОПОМОГТИ?

Останнім часом, до психологічної служби часто звертаються студенти з різними проявами селфхарму. Давайте спробуємо розібратися, що це таке і як допомогти собі чи комусь іншому, якщо Ви помітили прояви такої поведінки у близької людини.

Селфхарм – це навмисне самопошкодження свого тіла з метою знизити емоційний біль, впоратися з тривожними думками або почуттями.

Прояви селфхарму можуть бути різними: порізи (зустрічається найчастіше), роздряпування шкіри гострими предметами чи нігтями, удари по різних частинах тіла, ошпарення частин тіла, виривання волосся, перешкоджання загоєнню ран та ін.

В психології вважається, що така самопошкоджуюча поведінка не несе суїцидальних намірів, але потребує особливої уваги, бо самопошкодження може нести в собі ризик самогубства через необережність.

Найчастіше селфхарм зустрічається у підлітків та молоді віком від 16 до 24 років.

Спроби наносити собі самоушкодження, людина може почати як єдиний спосіб:

- впоратися з внутрішнім емоційним болем;
- покарати себе за щось, що зробила, на її думку, невірно;
- впоратися з напругою від важких нестерпних думок;
- втримати агресію, яку неможна виразити у зовні;
- відчувати себе живим;
- втекти від жахливого відчуття пустоти та нікчемності;

- заспокоїтися.

Але з часом, при повторенні такої поведінки, після тимчасового полегшення, людина потрапляє у замкнене коло – створюється певний цикл: після самопошкоджуючої поведінки виникає почуття сорому та провини. Людина вважає, що з нею щось не так - вона слабка, погана, неправильна, раз не вміє впоратися із собою та своїми почуттями. Цикл замикається.

Як собі допомогти?

Якщо в описанні такої поведінки Ви впізнали себе, будь-ласка, не треба себе звинувачувати. Спробуйте інші способи регуляції емоцій:

- напишіть свої думки та відчуття на листі паперу без всякої цензури, не підбираючи красивої форми. Хай вони в формі, яка народжується в середині Вас, виллються на лист паперу. А потім розірвіть його на дрібні шматки та викиньте;
- побийте кулаками подушку, попинайте ногами м'яч - віддайте їм свій біль, злість чи роздратування;
- потопайте ногами, попрігайте, покричите. Якщо Ви хвилюєтесь, що Вас хтось почує, це можна зробити в подушку;
- скористайтесь пластиліном: його можна різати, здавлювати, рвати на частини – будь-яким чином виражати свій біль, злість, ненависть, напругу;
- вийдіть на прогулянку – пройдіться, дайте собі час на заспокоєння та зниження рівня емоцій;
- послушайте медитативну музику – дуже важливо, щоб вона Вам подобалась і заспокоювала. Якщо вона Вас ще більше дратує, використовуйте інший спосіб;

- розкажіть про свої емоції, свій стан - близькій людині. Найчастіше, це перший крок в подоланні проблеми самоушкодження та спосіб розірвати утворене коло селфхарму;
- спробуйте знайти свій спосіб виразити емоції на зовні, а не завертати їх на себе.

Якщо, не дивлячись на рекомендації, Вам все одно важко вийти з замкненого циклу селфхарму, Ви відчуваєте труднощі у спілкуванні з батьками, викладачами або друзями, маєте бажання розібратися у своїх проблемах – ми чекаємо Вас в Психологічній службі!