**Моя дитина себе ріже, що робити. Пояснення психолога**

Коли батьки помічають у дитини підозрілі порізи чи опіки, їхня перша природна реакція – з’ясувати причину. Син чи дочка запевняє, що це трапилося випадково. Але ситуація повторюється, і тоді стає зрозуміло – дитина наносить їх собі сама.

Таке навмисне пошкодження свого тіла і завдання собі болю називається селфхарм (з англ. self-harm – самоушкодження). І це не спроба привернути увагу батьків, адже найчастіше підліток приховує від них свої дії та сліди на тілі.

Психологи фонду "Голоси дітей" [*фіксують*](https://voices.org.ua/news/depresyvni-dumky-samoposhkodzhennia-ta-kharchovi-rozlady-iz-chym-naychastishe-zvertaiutsia-do-onlayn-psykholohiv-batky-i-dity/): влітку 2023 року діти та їх батьки почали частіше звертатися з запитом щодо селфхарму. 63% психологів фонду стикалися з таким запитом протягом літніх місяців. Це – наслідок стресу через війну.

Психологиня фонду ***Оксана Писарева*** пояснює, чому підлітки собі шкодять, як на це реагувати батькам, і що робити, щоб попередити таку поведінку.

**Яким буває самоушкодження? Це патологія?**

Селфхарм – це форма деструктивної поведінки, коли людина навмисно завдає собі шкоди. Позаяк це відхилення від здорової поведінки, селфхарм є патологією. Проте це не спосіб самогубства, людина не має на меті накласти на себе руки – хоча у деяких випадках необережність призводить до загибелі.

Найрозповсюдженіша форма – порізи гострими предметами. Це не обов’язково має бути ніж – підлітки можуть діставати леза з канцелярських точилок чи застосовувати канцелярські ножі. На другому місці – опікання себе запальничками чи свічками.

Інші форми зустрічаються набагато рідше: виривання волосся, самопобиття або побиття свого тіла об стіну, навмисне ламання кісток. Також до селфхарму можна віднести відмову від води та їжі, невпорядковані сексуальні зв'язки з елементами насилля, алкогольні та наркотичні залежності.

Згідно з даними Міжнародної асоціації здоров'я за 2021 рік, селфхарм "молодшає" – протягом останніх років його діагностують не тільки у підлітків, а й у дітей 8–9 років. Загалом до цієї патології можуть вдаватися люди будь-якого віку, в тому числі дорослі.

**Чому підлітки вдаються до самоушкоджень?**

Існує міф, ніби дитячий та підлітковий селфхарм – спроба привернути увагу дорослих. Але це не так. Найчастіше діти ховають порізи чи опіки. Розповідають про них друзям, але не батькам.

Три основні причини, чому дитина вдається до селфхарму:

* **Доводить собі власне існування.**Підліток може не відчувати повною мірою, що він існує. Наприклад, його постійно ігнорують у школі та вдома. Батьки зайняті роботою, меншими дітьми, власними сварками чи депресіями. Немає жодного колективу, де б він знайшов визнання, як-от у творчих чи спортивних гуртках. Тому, щоб отримати відгук на своє існування, підліток починає шкодити своєму тілу. У ці моменти він відчуває, що живе, стає видимим сам для себе.
* **Повертає собі контроль над тілом і життям.**У житті підлітка все розписано: школа, гуртки, вступ до конкретного вищого закладу. Батьки контролюють кожний крок дитини та накладають на неї свої очікування та уявлення, зокрема про бажану поведінку, риси характеру, зовнішність. Проте у підлітковому віці дитина має потребу в усвідомленні власної особистості як окремої: хто я, чого я хочу, з ким я хочу бути? Якщо у неї немає інших можливостей самій робити важливі вибори у житті, вона подавляє багато почуттів і згодом реалізує накопичену агресію через селфхарм: "це моє тіло – що хочу, то і роблю".
* **Карає себе.**У підлітка можуть бути різні приводи вважати себе "поганим". Можливо, він звинувачує себе у тяжкій хворобі чи смерті близької людини, розлученні батьків, проблемах у сім’ї. Або у тому, що не відповідає вимогам своєї родини. Наприклад, батьки забороняють йому виражати негативні почуття: "Ми родина, у якій не скандалять". Але агресія накопичується, і виникає потреба її позбутися. Тоді селфхарм – спосіб прожити свої переживання та водночас покарати себе за "провину".

У будь-якому випадку самоушкодження – це, фактично, крик про допомогу. Дитина не наважується напряму поговорити з батьками про наболіле і не знає, як інакше розрядити свою напругу та справитися з почуттями. Тоді вона навмисно спричиняє собі фізичний біль, щоб заглушити психологічний.

**Що робити, якщо побачили у дитини порізи чи інші ознаки селфхарму?**

Зазвичай перша реакція батьків – переляк і злість. Але варто розуміти: насваривши дитину, ми не усунемо причину, яка спонукає її до самоушкодження. Можливо, на деякий час підліток і припинить це робити, але шукатиме інший шлях виразити свої переживання – можливо, ще більш деструктивний.

Ще один важливий момент: у момент селфхарму дитина відчуває полегшення, але за деякий час у неї посилюються сум, вина та сором за свій вчинок. Аби їх заглушити, вона повторює знайомі дії та знову собі шкодить. Виникає замкнене коло. Єдиний спосіб його розірвати – не соромити підлітка ще більше, а, навпаки, допомогти розрядити почуття через довірливу розмову про те, що його бентежить.

Отже, не потрібно залякувати, докоряти, принижувати, обзивати. Фрази: *"Що ти наробив?"*,*"Ти зовсім дурний?"*, *"Я зараз подзвоню татові й усе розповім" –*лише зменшать рівень довіри.

Краще щиро висловити своє занепокоєння та запросити сина чи дочку до діалогу: *"Я бачу на твоєму тілі поранення. Що сталося?"*.

Ймовірно, дитина відмахнеться, що це сталося випадково. Тоді слід продовжувати розмову: "Як це вийшло? За яких обставин? Я тривожуся за тебе. Я не розумію, як можна було так поранитися. Мені здається, це не випадково. Може, ми спробуємо про це поговорити?".

Не бійтеся зізнатися дитині, що розгублені та тривожитеся за неї. Навпаки, підлітку важливо відчувати, що він для вас важливий.

Якщо дитина зізнавалася, що це селфхарм, спитайте про причини: "Як ти дійшов/дійшла до цієї ідеї?", "Що саме тебе непокоїть?". Не засуджуйте її вчинок.

Ваше завдання – отримати уявлення про те, що відбувається, та спробувати розв’язати проблему.

## ****У якому випадку не обійтися без допомоги психолога?****

Якщо дитина не йде на контакт, не зізнається у селфхармі або знову завдає собі шкоди після розмови, є сенс звернутися до спеціаліста. Це може бути це психолог, психотерапевт або психіатр – залежить від ступеня травмованості дитини.

Не варто боятися залучати фахівця. Це не соромно й не означає, що ви – погані батьки та не впоралися з вихованням. Можливо, дитина за щось відчуває провину або стикнулася з булінгом у школі – і не хотіла вам про це розповідати. Або дитина закрита, тому важко довіритися комусь з дорослих.

Зазвичай психолог працює не тільки з дитиною, а з усією родиною. Потрібно не тільки дати підлітку інструменти та стратегії конструктивного розрядження напруги, а й системно попрацювати із взаємовідносинами у сім’ї. Кінцева мета – відновити рівень довіри та повернути дитині відчуття захищеності, потрібності, почутості та поміченості. Тоді, стикнувшись з проблемами, вона не шкодитиме собі, а звертатиметься до батьків за допомогою.

Іноді вистачає й консультації тільки з батьками. Був випадок: мама помітила, що її дочка подряпала собі руки, й звернулася за допомогою. У результаті дочка розповіла їй, що відбулося і чому. Після цього вони змогли налагодити стосунки. Домовилися: якщо дитина знову відчуває сильні переживання, то каже мамі "кодове" слово – наприклад, "ситуація "альфа"". Й тоді мама обов’язково відкладає всі справи та вислуховує дитину.

## ****Що робити, якщо дитина відмовляється йти до фахівця?****

Відмова від допомоги – ознака тяжкого випадку, і тоді не обійтися без лікаря-психіатра.

Батькам важливо зрозуміти: самоушкодження – це патологія, яка не пройде сама по собі. Як ви ведете дитину до лікаря, якщо у неї болить живіт, так само потрібно подбати і про ментальне здоров’я.

Поясніть дитині: "Я несу за тебе законодавчу відповідальність до 18 років. Якщо ми зараз не будемо розв'язувати цю проблему, це може погано закінчитися і для тебе, і для мене. Мені не байдуже, що з тобою відбувається, тому ми підемо до лікаря".

Це одна з тих ситуацій, де обов’язок батьків – взяти владу у свої руки. Варто поважати та підтримувати сина чи дочку, але все ж таки не забувати, що ви у вертикальних відносинах. Чіткі кордони потрібні насамперед дитині, щоб відчувати опору та присутність у своєму житті авторитетної та досвідченої дорослої людини.

## ****Чи існує профілактика селфхарму?****

Найкраща профілактика селфхарму – постійний контакт з дитиною та довірливі стосунки. Наголошуйте, що дитина для вас важлива. Проговорюйте напряму: "Я люблю тебе. Я можу бути зайнятий/зайнята, але якщо я тобі потрібний/потрібна, ти завжди можеш до мене звернутися – і ми знайдемо час поговорити". Раз у раз нагадуйте дитині, що вона має право на вашу увагу.

Пояснюйте дитині, що ви можете її насварити – адже іноді вона може зробити щось таке, що ви не розділятимете. Але це не зруйнує ваші стосунки, ви не перестанете її любити та зробите все, аби допомогти. Тоді у дитини сформується уявлення, що родина – це люди, з якими вона може поділитися будь-якими проблемами та які завжди на її боці.

Вчіть сина чи дочку поважати своє тіло, зберігати здоров’я, піклуватися про себе. Це зміцнить його зв’язок із собою: "Це – моє тіло, воно існує".

Також для запобігання селфхарму важливо, щоб у дитини було хобі. Наприклад, якісь гуртки, які вона відвідує із задоволенням. Там вона зможе розрядити свою енергію, напругу та негативні переживання через творчість – це гарна профілактика емоційного перевантаження.

***Валентина Шимкович***, спеціально для УП. Життя