

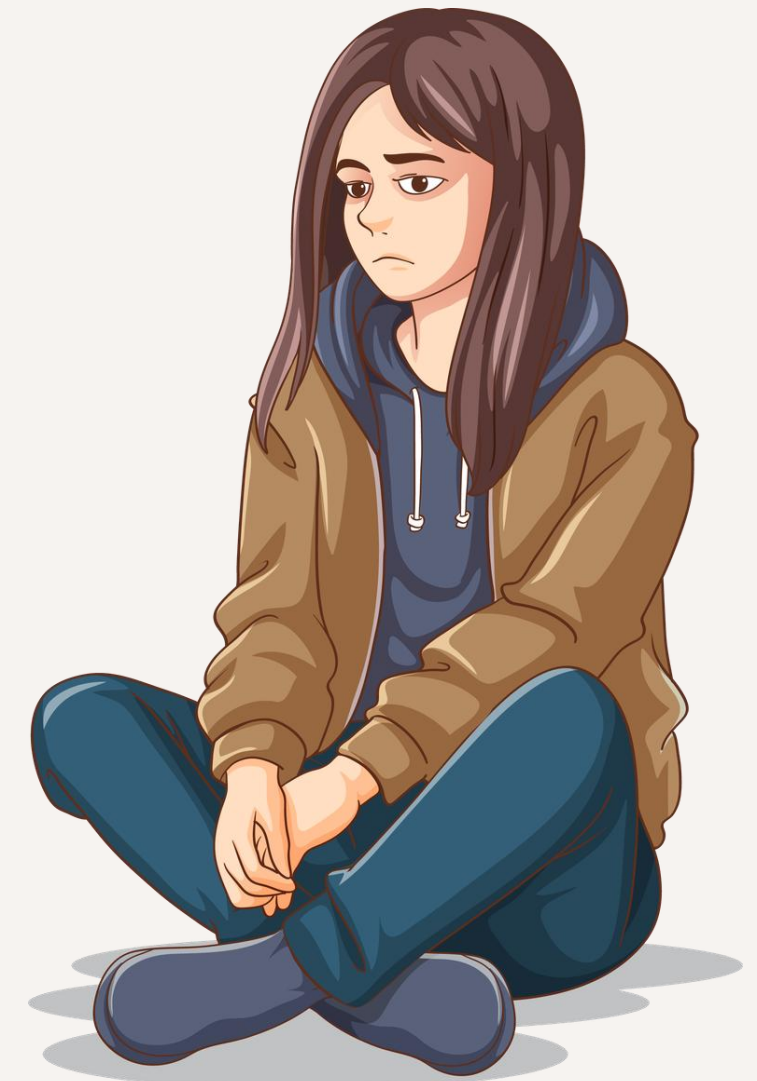


РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

«Рядом с болью: инструменты психолога для работы с самоповреждающим поведением»

педагог-психолог отдела психологической помощи в кризисных ситуациях: Титова Екатерина Александровна

Самоповреждающее поведение (или селф-харм) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.



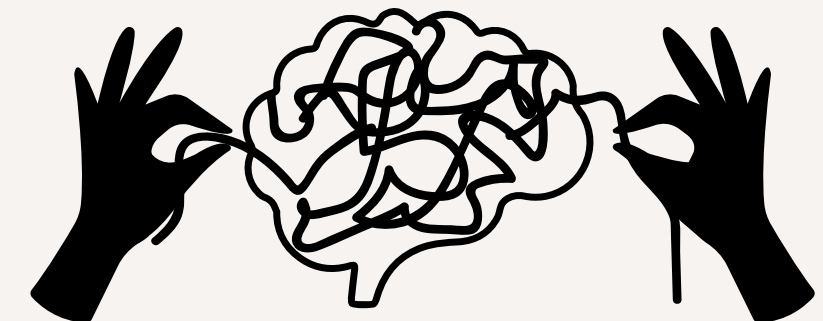
ВЫДЕЛЯЮТ 4 СТРАТЕГИИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

1) **восстановление контроля над эмоциями** – СП направлено на совладание с сильными эмоциями

- Чтобы взять себя в руки;
- Чтобы избавиться от плохих мыслей;
- Чтобы избавиться от тревоги и страха.

2) **избавление от напряжения** – СП направлено на снижение интенсивности, силы эмоций

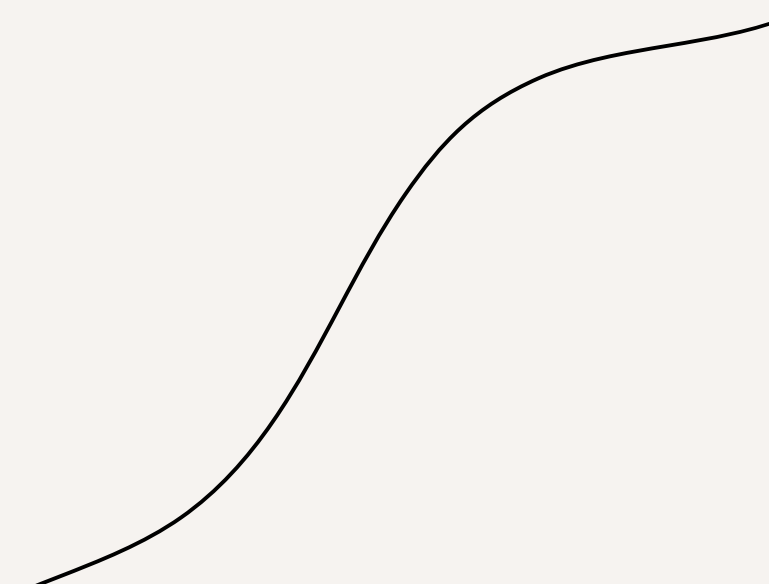
- Чувствовал потребность в адреналине;
- Чтобы все от меня отстали;
- Чувствовал себя полностью уничтоженным.
- Чтобы не чувствовать душевной боли;
- Чтобы успокоиться;
- Злился на других;
- Чтобы почувствовать облегчение;
- Чтобы почувствовать хоть что-нибудь;
- Чтобы освободиться от всего плохого внутри



3) **воздействие на других** – СП направлено на привлечение внимания и получение поддержки от окружающих

- Чтобы другие поняли, что мне плохо;
- Чтобы показать силу своих чувств и эмоций другому человеку;
- Чтобы показать другим, что я способен на все;
- Чтобы произвести на других впечатление;
- Чтобы меня уважали другие;
- Хотел запомнить, как может быть плохо;
- Чувствовал себя полностью уничтоженным.

4) **изменение себя, поиск нового опыта** – СП направлено на изменение идентичности, самовыражение, получение новых ощущений.

- Чтобы попробовать что-то необычное;
 - Считал, что это красиво;
 - Просто, за компанию;
 - Чтобы получить удовольствие;
 - Чтобы навсегда запомнить важное событие;
 - Хотел понять самого себя;
 - Чтобы стать лучше.
- 

Как можно помочь?

- учиться замечать желание причинить себе вред и анализировать
- отвлечь себя от желания нанести самоповреждения
- откладывать селф-харм

Учим распознавать триггеры

Триггеры – то, что запускает желание нанести себе повреждения. Триггером могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции.

Предлагаем подростку записать, что случилось непосредственно перед эпизодом селф-харма: Какие у тебя возникали мысли? Окружающая обстановка, люди или какой-то предмет вызвали у тебя неприятные или тяжелые воспоминания?



Учим осознавать желание нанести себе вред

Оно может проявляться через физические ощущения: ▢

- Учащенное сердцебиение или чувство тяжести ▢
- Сильные эмоции, например, грусть или злость ▢
- Ощущение потери связи с собой и оцепенение ▢
- Повторяющиеся мысли, например, "я хочу порезать" ▢
- Нездоровые решения, например, перестать общаться со всеми, чтобы ничего не чувствовать.

Если подросток увидел в этих признаках то, что является для него триггером, предлагаем отследить их и записать – это поможет преодолеть желание нанести самоповреждение, когда оно появится вновь.

Чтобы понять закономерности самоповреждающего поведения, полезно вести дневник, и записывать, что было до, вовремя и после каждого эпизода.



Селфхарм-трекер

Инструкция к трекеру:

- Напиши день и приблизительное время
- Опиши ситуацию: что произошло, когда и где это было, кто еще присутствовал
- Определи поведение: что именно ты хочешь сделать
- Запиши любые мысли, приходящие тебе на ум
- Опиши, что ты чувствуешь
- Сделай паузу. подожди минутку, прежде чем воплощать свое намерение в действие. Обрати внимание на физические ощущения, мысли и чувства. Теперь, после паузы, как ты хочешь поступить?
- Запиши любые ощущения и мысли, которые появились у тебя в итоге.



Дата и время: среда, полдень

Ситуация: за обедом мой парень сказал, что я веду себя глупо

| | |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нездоровое поведение | Все, что мне сейчас нужно, это уйти из школы, спрятаться в своей комнате и нанести порезы, чтобы ничего не чувствовать |
| Мои мысли в данный момент | Мой парень прав. Я глупая, я не заслуживаю ничего хорошего. Никто не хочет общаться с такой, как я |
| Мои чувства | Много всего: я чувствую стыд, неуверенность, грусть, злость на себя и одиночество |
| После паузы | Я хочу рассказать своему парню, что он заставил меня почувствовать и напомнил моего отца. Я хочу поговорить с Кириллом, другом, который всегда меня поддерживает. Возможно, стоит начать вести дневник |
| Мои новые чувства и мысли | Изоляция и порезы ничего не решат. Я стану чувствовать себя только хуже. Я не дура только потому, что кто-то мне это сказал. Есть вещи, в которых я хорошо разбираюсь. |

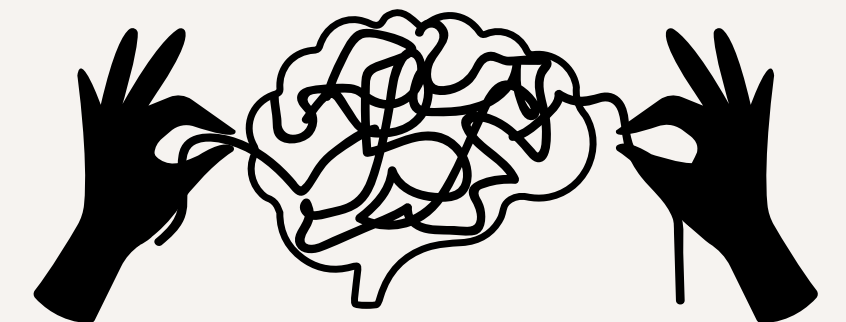
Люди склонны действовать на автопилоте, по знакомым сценариям. Но зачастую это может нанести вред здоровью в тех случаях, когда ты столкнулся с травмами и/или невзгодами или стал свидетелем чужого саморазрушающего поведения.

Осознанность - вот с чего начинается здоровая ответная реакция на стресс. Будь осознан в своих действиях и поступках. Прислушивайся к тому, что происходит у тебя внутри и в мире вокруг.

Ищем то, что способно отвлечь

Отвлечь себя от желания нанести себе вред – хороший способ дать себе больше пространства для маневра и выбора и снизить желание самоповреждения.

Это основной прием самопомощи при селф-харме. Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз. Например, отвлекаться от гнева – это не то же самое, что отвлекаться от страха, поэтому лучше иметь разные стратегии, чтобы иметь возможность выбрать подходящую в данный момент.



Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе и подышать/медитация.

Потребность контролировать

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуешь, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

Отрешенность

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

Стыд

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с тобой обращается
2. Замечать, когда ты пытаешься быть идеальным, и напоминать себе, что нормально совершать ошибки.
3. Напоминать себе, что у твоего поведения есть причины и это не потому что ты "плохой"

Ненависть к себе и желание наказать себя

1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напиши себе ответ полный сострадания и принятия себя
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение
3. Сделать зарядку / пробежку / др.спорт, чтобы выразить гнев, который обращен на себя

Откладываем самоповреждение

Техника “15 минут”

Поставить будильник на 15 минут



Убрать подальше вещи, которыми хочется воспользоваться (например, ножницы)



Выполнить техники (альтернативы самоповреждению)



Альтернативы самоповреждению

- Сожми в руке кулбик льда
- Опустит руки/лицо в ледяную воду
- Съешь кислую конфету
- Понюхай специи
- Пощелкай светящейся палочкой
- Наполни резиновую перчатку водой и положи в морозилку. Когда перчатка застынет, достань ее и приложи к лицу и/или сломай перчатке пальцы (может помочь уменьшить гнев)
- Попробуй сделать медитацию
- Повтори алфавит с начала, а затем с конца
- Ломай карандаши или палочки
- Трижды пробеги по лестнице вверх и вниз
- Закрась чистый лист бумаги шариковой ручкой (целиком)
- Нарисуй бабочку в том месте, где ты обычно режешь себя, и назови ее именем кого-то, кто тебе дорог (порез "ранит" бабочку)
- и др.

Упражнения, которые можно использовать в индивидуальной работе

Упражнение «Карта боли»

Цель: Помочь подростку вербализовать внутреннее состояние, понять, что именно вызывает желание причинить себе вред.

Инструкция: Предложите нарисовать своё тело или просто абстрактное пространство, а затем отметить, где в теле живёт боль, злость, пустота, тревога — те чувства, которые предшествуют самоповреждению. Можно использовать разные цвета. Затем обсудить рисунок: «Что это за чувство? На что оно похоже? Что обычно происходит перед тем, как оно появляется?».



БЛОК 1. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА И
ОСОЗНАНИЕ ПРИЧИН

Упражнение «Разговор с внутренним критиком»

Цель: Осознать, что самоповреждение часто является следствием жёсткой самокритики, и научиться отделять себя от этих мыслей.

Инструкция: Попросите подростка написать, что говорит ему внутренний голос перед тем, как он хочет себя поранить (например: «ты заслуживаешь наказания», «ты ничтожество»). Затем предложите представить этого «критика» как отдельного персонажа. Дайте задание написать ему ответ от лица своего «сострадающего Я»: что можно сказать в ответ на эти обвинения? (Например: «Я понимаю, что ты хочешь меня защитить, но твои слова причиняют боль. Я не заслуживаю наказания, мне нужна поддержка»).



БЛОК 2. ФОРМИРОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ

Упражнение «Аптечка первой помощи при эмоциональной боли»

Цель: Создание персонализированного списка безопасных действий, заменяющих селфхарм.

Инструкция: Вместе с подростком составляем список альтернатив, разделённых на категории:

- **Сильные физические ощущения** (чтобы «перебить» эмоцию): принять контрастный душ, подержать в руках кубик льда, съесть что-то очень кислое или острое, интенсивно растереть кожу, пощёлкать резинкой по запястью, постучать подушкой, громко покричать.
- **Отвлечение:** посмотреть любимый фильм, сыграть в компьютерную игру, порисовать, написать рассказ, позвонить другу.
- **Выплеск эмоций (безопасный):** порвать ненужную бумагу в клочки, побить подушку, громко спеть, написать гневное письмо и потом его уничтожить.
- **Успокоение:** тёплая ванна, дыхательные упражнения, погладить кошку, обернуться в одеяло (кокон), послушать спокойную музыку.

Важно, чтобы список был под рукой (в телефоне, на бумажке) и включал то, что реально доступно.



Упражнение «Рисунок чувства»

Цель: Дать выход эмоциям через творчество, не прибегая к самоповреждению.

Инструкция: Предложите вместо пореза взять красную краску и закрасить лист бумаги, рисуя хаотичные линии, или рвать бумагу, мять её, создавать коллаж из кусочков. Можно использовать пластилин — вылепить чувство, а потом его смять. Главное — символически «вынуть» боль наружу.





Упражнение «Письмо телу»

Цель: Изменить отношение к своему телу как к врагу, развить самосострадание.

Инструкция: Попросите подростка написать два письма:

- 1) письмо от той части, которая причиняет боль, к телу (обычно там злость, презрение),
- 2) письмо-ответ от тела (оно может говорить о своей боли, усталости, желании заботы).

Затем обсудить, как можно договориться с телом, как начать относиться к нему как к союзнику.

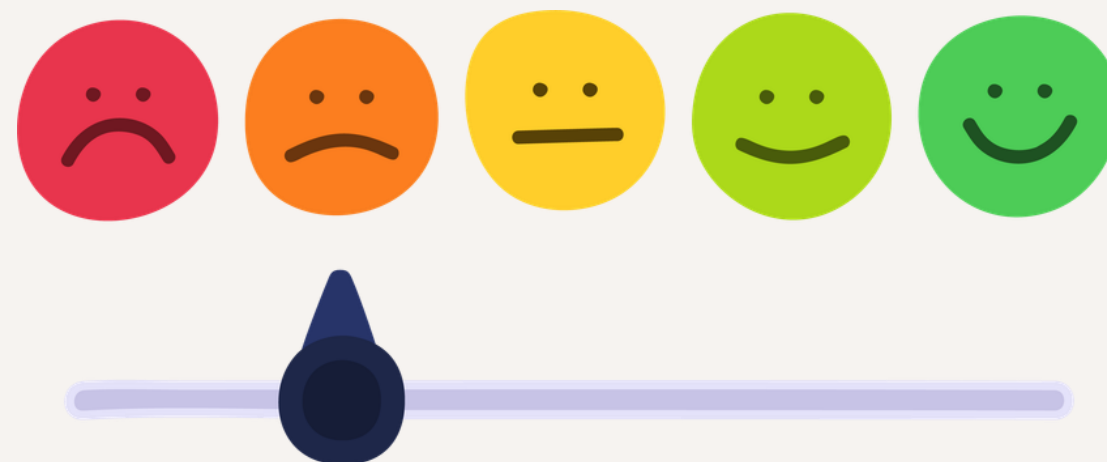


БЛОК 3. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Упражнение «Словарь эмоций»

Цель: Расширить словарь для описания чувств, научиться различать оттенки. Часто за самоповреждением стоит недифференцированное «плохо».

Инструкция: Вместе составляем список эмоций: грусть, обида, разочарование, унижение, злость, ярость, тревога, страх, вина, стыд, скука, пустота, безнадежность и т.д. Затем к каждой эмоции подбираем телесные ощущения (ком в горле, дрожь, жар, тяжесть). Домашнее задание: в течение дня замечать и называть свои эмоции, можно вести дневник.



Упражнение «Кривая эмоции»

Цель: Показать, что эмоции приходят и уходят, даже самые сильные.

Инструкция: На листе бумаги рисуем систему координат: ось X — время, ось Y — интенсивность. Подростку предлагается вспомнить недавнюю сильную эмоцию (например, приступ отчаяния) и нарисовать, как она менялась во времени: нарастала, достигала пика, шла на спад. Обсудить: пик обычно длится недолго (15–30 минут), и если его переждать, не прибегая к действию, эмоция ослабевает. Это даёт надежду на то, что состояние не вечно.



Техники саморегуляции

Цель: Научить простой технике саморегуляции, доступной в любой момент

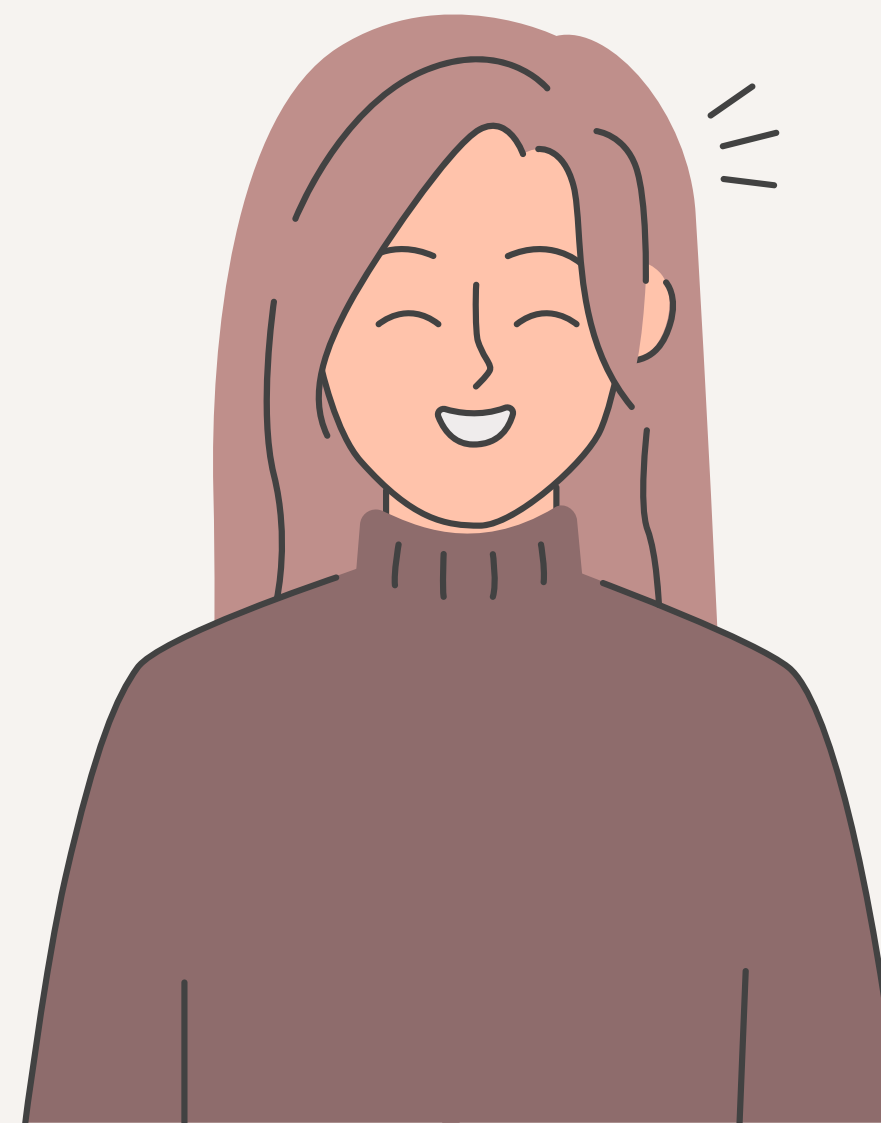
- “Дыхание по квадрату”
- Пошевелить пальцами ног и рук
- Фиксировать внимание на том, что происходит здесь и сейчас: который час? Где ты находишься? Что происходит вокруг?
- Говори с собой так, как бы говорил с лучшим другом
- Замени негативный внутренний диалог десятикратным повторением фразы: “Я привлекательный, я нужен и важен, я единственный и неповторимый”
- Плачь, если хочется, не держи эмоции в себе, дай им выход
- Чья на самом деле это проблема: твоя или кто-то другого?
- Заботиться о себе - значит любить себя и работать над собой (что я могу сделать для себя сейчас?)
- Подумай, куда бы ты мог обратиться/ с кем сейчас поговорить
- Остановись - не действуй под воздействием эмоций
- и т.д.

БЛОК 4. РАБОТА С САМОВОСПРИЯТИЕМ И РЕСУРСАМИ

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Укрепить позитивную самооценку, найти опоры внутри себя.

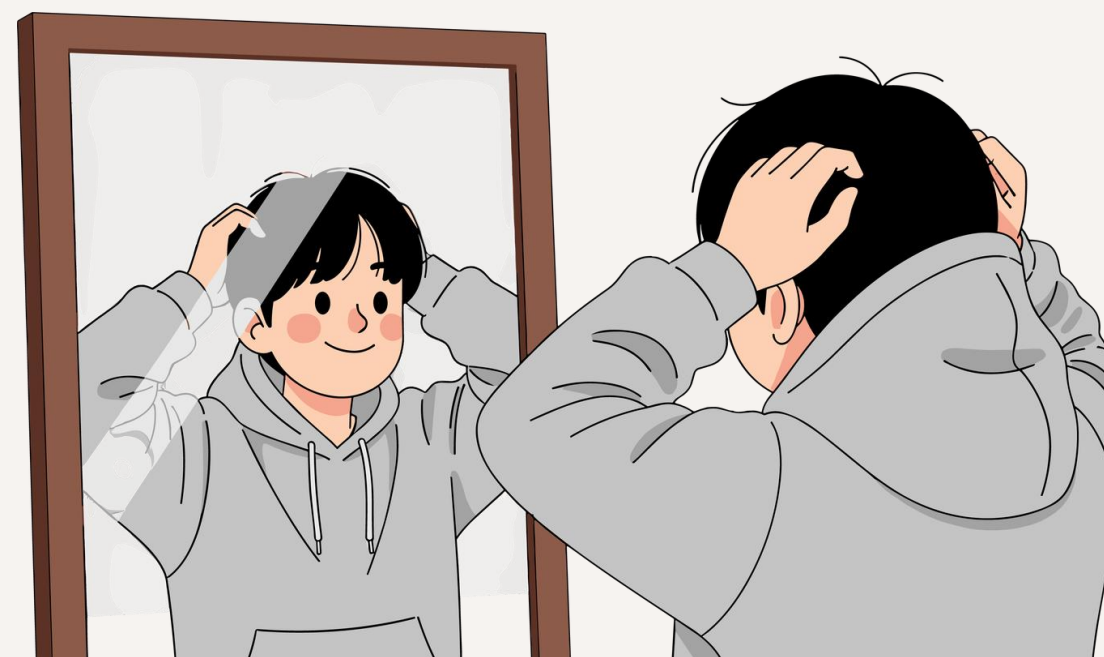
Инструкция: : Предложите написать список своих качеств, умений, достижений (даже маленьких). Если трудно — попросите написать, что сказали бы о нём/ней друзья или родные, которые его/её любят. Можно оформить как «Копилку моих ресурсов».



Упражнение «Я — это не мои порезы»

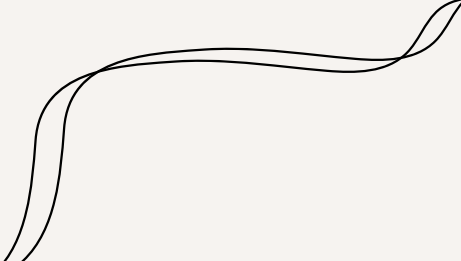
Цель: Помочь отделить свою личность от самоповреждающего поведения.

Инструкция: Попросите написать несколько предложений, начинающихся со слов: «Я — человек, который...» (например, любит слушать музыку, заботится о младшей сестре, хорошо рисует). Затем написать: «У меня есть привычка причинять себе боль, но это не определяет меня целиком». Обсудить, что самоповреждение — это лишь один из способов справиться, и его можно заменить на другие.





Важные рекомендации:

1. **Конфиденциальность:** Объясните подростку пределы конфиденциальности: если есть риск для жизни, вы обязаны сообщить родителям.
 2. **Сотрудничество с родителями:** работа с родителями - критически важный компонент помощи подросткам с самоповреждающим поведением.
 3. **Забота о себе:** Работа с селфхармом эмоционально тяжела. Следите за своим состоянием, супервизируйтесь.
 4. **Не навреди:** Не используйте упражнения, которые могут усилить фиксацию на повреждениях (например, не просите фотографировать шрамы). Смещайте фокус на альтернативы и ресурсы.
- 




talk2ok.by - это онлайн платформа, где любой подросток (от 14 до 19 лет) может получить **психологическую помощь бесплатно и конфиденциально.**

На платформе подросток может записаться к **психологу** на онлайн-консультацию, а также написать **равному консультанту** (это студенты-психологи, которые в формате переписки оказывают поддержку подростку).


СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

 г.Минск, ул.Чюрлёниса, 3

 rcpp2019@gmail.com

 rcpp.by

 8 (017) 300-10-06

