

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Аутодеструктивное (саморазрушающее) поведение ребенка: как распознать и что делать»

Что это такое?

Аутодеструктивное поведение — это действия человека, направленные (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда. У детей и подростков это не всегда попытка уйти из жизни, чаще это крик о помощи, способ справиться с невыносимой душевной болью или ощущением пустоты.

Формы проявления (на что обратить внимание):

1. Физическое самоповреждение: порезы, ожоги, расчесывание кожи, выдирание волос, пробивание пирсинга самостоятельно.

2. Косвенное саморазрушение: рискованное поведение на дорогах, экстремальные развлечения без мер безопасности, пренебрежение здоровьем, отказ от еды (анорексия) или переедание.

3. Химическая зависимость: употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания, курение (включая вейпы) как способ «отключиться».

4. Социальная самоизоляция: намеренный уход из социальных сетей, отказ от друзей, прогулы школы, побеги из дома.

5. Виртуальные риски: поиск контента с описанием способов самоповреждения, участие в «группах смерти», фиксация на темах депрессии и суицида в соцсетях



«Красные флаги» в поведении (симптомы):

Резкая смена настроения: от глубокой печали до неестественной эйфории.

Разговоры о смерти: напрямую («Хочу умереть») или косвенно («Вам будет лучше без меня», «Ничего не имеет смысла»).

Следы на теле: царапины, шрамы, синяки, которые ребенок пытается скрыть одеждой с длинным рукавом даже в жару.

Потеря интереса: к тому, что раньше нравилось (хобби, учеба, друзья).

Подарки напоследок: раздача дорогих сердцу вещей, подведение итогов.

Изменение аппетита и сна: бессонница или постоянный сон, отказ от еды.





Единый
общероссийский
телефон
доверия для
детей,
подростков и
их родителей: 8
-800-2000-122
(анонимно,
бесплатно,
круглосуточно).

Что делать родителям? (Инструкция)

1. НЕ ПАНИКУЙТЕ, НО И НЕ ИГНОРИРУЙТЕ
Ваше спокойствие — лучший фундамент для помощи. Если вы заметили признаки, не ждите, что «само пройдет». Чем раньше вы начнете действовать, тем лучше.

2. ГОВОРИТЕ (Правила разговора)
Выберите время: говорите наедине, в спокойной обстановке.

Не обвиняйте: Фразы «Ты что, с ума сошел?», «Прекрати это цирк», «Нам только твоих проблем не хватало» — запрещены.

Говорите о своих чувствах: Используйте «Я-сообщения». Не «Ты меня пугаешь», а «Я очень тревожусь, когда вижу эти следы на твоей руке. Мне больно от того, что тебе больно».

Спросите прямо: «Бывает ли тебе так плохо, что хочешь причинить себе боль?».

Слушайте без осуждения. Дайте ребенку выговориться. Не перебивайте с советами.

3. ПРИЗНАЙТЕ СЕРЬЕЗНОСТЬ
Для вас проблема может показаться надуманной, но для ребенка она — катастрофа вселенского масштаба. Не обесценивайте: «Ерунда, у тебя еще 100 раз будет любовь». Лучше скажите: «Я вижу, как тебе сейчас невыносимо больно».

4. ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ
Если есть риск немедленных действий: Уберите из доступа травмирующие предметы (ножи, лекарства, веревки). Не оставляйте ребенка одного в остром состоянии.

Обратитесь за экстренной помощью (скорая, служба спасения).

5. ИДИТЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ
Родитель не всегда может справиться сам, и это нормально.

К кому идти: к клиническому психологу, психиатру или психотерапевту. Слова «психиатр» бояться не нужно — иногда ребенку нужна поддерживающая медикаментозная терапия, чтобы ушла острая боль, и он смог начать работать с психологом.