



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



**КОЛО(СІМ)І**  
Центр здоров'я та розвитку



# САМОПОШКОДЖУЮЧА ПОВЕДІНКА У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Що варто знати батькам та опікунам

 ПРОЄКТ USAID «РОЗБУДОВА СТІЙКОЇ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я»



## Допомога при самоушкодженні

Якщо ви виявили, що дитина завдала собі шкоди, навіть якщо це було одноразово, важливо вчасно звернутись за допомогою.

Когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія та сімейна терапія є тими методами лікування, які найчастіше використовуються для лікування самоушкоджуючої поведінки.



Важливо пам'ятати: хоча ці фактори ризику можуть підвищити ймовірність ушкодження себе, наявність будь-якого них не означає, що дитина чи підліток завдасть собі шкоди.

Незважаючи на те, що самоушкодження є відносно поширеним серед підлітків, проте у більшості випадків не виявляється. **Часто підлітки, які завдають собі шкоди, намагаються це приховати.**



## Обстеження

Щоб з'ясувати причини самопошкоджуючої поведінки у дитини чи підлітка, для початку слід провести обстеження вашої дитини у досвідченого спеціаліста з питань психічного здоров'я.

## Діалектична поведінкова терапія (DBT)

Цей метод є одним із найбільш рекомендованих методів лікування, який вчить дитину толерувати дискомфортні відчуття, при цьому не вдаючись до самопошкодження.

## Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Метод когнітивно-поведінкової терапії може допомогти опрацювати основні проблеми, які призводять до самоушкодження та розробити більш здорові способи справлятися зі складними почуттями.

Діти та підлітки, які вдаються до самопошкодження, не завжди роблять це тому, що хочуть померти. Причини можуть бути різними. Більшість з них завдають собі шкоди як спосіб впоратись зі складними, болісними чи нестерпними емоціями.

Така поведінка найчастіше приймає форму порізів шкіри, опіків чи сильних подряпин. Самоушкодження може бути на будь-якій частині тіла, але найчастіше відбувається на руках, зап'ястях, животі та стегнах.

Важливо зрозуміти значення самоушкодження для кожної людини перш, ніж припускати, чому вони завдають собі шкоди.



## Ознаки того, що ваша дитина може завдавати собі шкоди:

- незрозумілі порізи, подряпини, синці, сліди укусів на тілі або інші рани
- часті повідомлення про випадкові травми або травми, які важко пояснити
- приховування, наприклад, носіння довгих рукавів або довгих штанів, навіть влітку
- відмова йти у роздягальню або переодягатися у школі
- замкнутість, проведення багато часу наодинці у своїй кімнаті
- труднощі у відносинах з оточенням
- поведінка та емоції, які швидко змінюються і є імпульсивними, інтенсивними

## Сімейна терапія

Сімейна терапія є хорошим способом розпочати лікування, якщо сімейні труднощі, сварки, складні стосунки в сім'ї можуть бути джерелом емоційних проблем дитини.

## Медикаменти

Медикаменти призначають у тому випадку, якщо у дитини є депресія або тривожний розлад.





## **Нижче наведено деякі фактори, які можуть підвищити ризик у дітей та підлітків:**

- депресія, тривожні розлади, розлади харчової поведінки та межовий розлад особистості;
- емоційне, фізичне чи сексуальне насильство або занедбання;
- переживання втрати;
- стресові життєві події;
- проблеми в сімейних стосунках;
- зловживання психоактивними речовинами.