



СЕРИЯ ПАМЯТОК
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФАКУЛЬТЕТ
ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

СЕЛФХАРМ, или самоповреждающее поведение

(памятка для педагогических работников)



КОСТРОМА
2020



СЕРИЯ ПАМЯТОК
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФАКУЛЬТЕТ
ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

СЕЛФХАРМ,
или самоповреждающее поведение
(памятка для педагогических работников)

КОСТРОМА
2020

Авторы – составители: **Тайгин Олег Валерьевич**, декан факультета воспитания и психологического сопровождения ОГБОУ ДПО «КОИРО»

Адоевцева Ирина Викторовна, доцент кафедры воспитания и психологического сопровождения ОГБОУ ДПО «КОИРО»

Памятка для педагогических работников **«СЕЛФХАРМ, или самоповреждающее поведение»** подготовлена с использованием материалов учебно-методического пособия «Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете», открытых источников в сети Интернет.

Материалы памятки направлены на повышение компетентности специалистов (заместители директора по воспитательной работе, педагоги – психологи, социальные педагоги, классные руководители и кураторы учебных групп) образовательных организаций, а также – специалистов социозащитных учреждений по вопросам предотвращения самоповреждающего поведения у детей, подростков и учащейся молодежи.

Что такое селфхарм?

Самоповреждающее поведение (селфхарм, англ. self-harm, self-inflicted violence, self-injurious behavior) выражается в намеренном нанесении себе физических повреждений, причинении ущерба своему телу без суицидальных намерений.

За подобным поведением стоит попытка преодолеть эмоциональную и психологическую боль, тревогу и страх, а также ощущение беспомощности и невозможности действовать.

К селфхарму обращаются, когда кажется, что пережить эмоции каким-либо другим способом невозможно, а ситуацию нет возможности контролировать. Селфхарм может быть следствием самых разных мотивов и причин. К нему прибегают, когда хотят:

- выразить нечто, что не получается сказать словами;
- выразить эмоции и чувства и сделать их реальными;
- эмоциональную боль превратить в физическую;
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей;
- создать ощущение, что ты контролируешь свою жизнь;
- отвлечься или уйти от травмирующих переживаний;
- наказать себя за что-то неподобающее (поведение, мысли, эмоции);
- заставить себя заботиться о себе;
- почувствовать боль и ощутить себя живым человеком;
- выразить суицидальные мысли, не прибегая к суициду.

Виды селфхарма. Существуют различные формы самоповреждающего поведения; среди них выделяют следующие:

- обкусывание ногтей и губ;
- выдергивание волос на голове или других частях тела (трихотилломании);
- кусание рук или других частей тела;
- царапанье кожи;
- нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия и т.д.);
- самопорезы;
- самоизбиение;
- ожоги себя;
- злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками и т.д.



Расстройства пищевого поведения (РПП) как один из опаснейших видов селфхарма. Пищевое поведение – это отношение к пище и ее приему, а также особенности питания в разных ситуациях (повседневная жизнь или состояние стресса). На отношение к пище сильно влияет образ собственного тела («Какое оно? Как оно выглядит для меня?») и его оценка («Хорошее ли мое тело? Доволен / льна ли я им?»).

Расстройства пищевого поведения проявляются в стрессовых ситуациях, либо в повседневной жизни в целом, оно может быть временным или хроническим; РПП часто проявляются в случае негативной оценки своего тела или искажении его образа («Мое тело слишком худое, слишком полное, некрасивое» и т.д.).

В некоторых случаях РПП может быть связано с дисморфофобией – психическим расстройством, когда человек чрезвычайно озабочен несовершенством своей внешности и недоволен ею, что заставляет его постоянно искать в себе возможно несуществующие дефекты и пытаться их исправить разными способами. Страх потерять контроль над весом или формой тела проявляется в экстремальных режимах питания, опасных для здоровья.



Формы расстройства пищевого поведения. В настоящее время существует различные классификации ВПП; рассмотрим одну из них:

- нервная анорексия (слишком малое количество используемой пищи или ее полное отсутствие);
- нервная булимия (использование слабительных препаратов или вызывание рвоты после еды);
- компульсивное переедание (избыточное питание без возможности «остановиться»);
- промежуточные и смешанные типы.

Всемирная организация здравоохранения включила РПП в группу приоритетных и требующих особого внимания расстройств детей и подростков, так как они наносят значительный вред физическому и психическому здоровью и обладают большим процентом смертности.

«Группа риска». Самоповреждающее поведение может иметь разовый характер или повторяться. Подобный способ контроля своих эмоций может появиться в детстве или подростковом возрасте, но использоваться и в более старшем – постоянно или отдельными эпизодами (в состоянии стресса).

Возрастных или других рамок для подобного поведения нет: это могут быть дети, подростки, взрослые, мужчины и женщины, одинокие или люди из благополучных семей, социально-успешные и общительные, эмоциональные и внешне спокойные.

Селфхарм может иметь осознанный характер (например, порезы) или быть неосознаваемым и автоматическим (например, обкусывание ногтей или губ).

В России от 10 до 14% подростков и молодежи прибегали к самопорезам хотя бы один раз, а 3% делают это регулярно. Самоповреждающему поведению наиболее подвержены подростки и молодежь от 10 до 24 лет, для девушек пик – это 13 - 16 лет, для юношей – 12 - 18 лет (Польская, Якубовская, 2019; Зайченко, 2009).

По данным разных исследований, от 5 до 23 - 38% наносят повреждения своему телу в разных формах. Наиболее распространенными формами самоповреждений среди подростков являются самопорезы (до 60%), царапание или сжимание кулаков до кровотечения (около 50%), расчесывание кожи до крови (30%), сковыривание болячек (20%), самоудары о твердые поверхности (35%), отравления (10%), прижигание кожи (чаще у юношей) (5%) (Зайченко, 2009; Польская, Якубовская, 2019).

Нарушения пищевого поведения более распространены среди девушек, начиная с подросткового возраста. Около 5 - 10% молодых женщин имеют ту или иную форму РПП, в группу риска входят девушки 15 - 19 лет. Исследования показывают, что 13 - 18% подростков и молодежи в целом имеют РПП (Келина и др., 2011; Forbush, 2019).

Мифы о селфхарме

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Самоповреждающим поведением пытаются привлечь к себе внимание.	Чаще всего это не так. Большинство скрывают свое поведение от окружающих, объясняя следы на теле другими причинами, или прячут их. Селфхарм связан с попыткой контролировать свою жизнь, ситуацию или свои эмоции и чувства, а не окружающих людей.
Самоповреждающее поведение свидетельствует об опасности и агрессивности личности.	Селфхарм не всегда связан с ментальными расстройствами, тем более с расстройствами, при которых человек потенциально опасен для окружающих. Люди, прибегающие к селфхарму, опасны только для самих себя. Селфхарм также связан с низкой агрессивностью и неумением или запрещением себе выражать гнев и раздражение.

Самоповреждающее поведение – это попытка суицида.	Люди, которые прибегают к селфхарму, действительно находятся в группе риска. В некоторых случаях это может быть связано с неосторожностью (непреднамеренный несчастный случай), в других – с депрессивным состоянием. Само поведение напрямую не говорит о стремлении умереть и чаще всего не связано с ним.
Если самоповреждающее поведение незначительное (например, обкусывание ногтей или расчесывание кожи), то можно просто не обращать на него внимание.	Сам факт подобного поведения – тревожный знак. Подобный способ справляться с эмоциональными переживаниями и психологическими проблемами может быть опасен. Необходимо обращаться за помощью, чтобы проработать проблемы и найти способы, которые не будут опасны для человека.



Как реагируют на селфхарм окружающие? Реакция окружающих в виде отторжения подобного поведения, а также полное непонимание его причин и последствий, вынуждает людей скрывать его от знакомых и близких и не обращаться за помощью. Мифы также способствуют тому, что люди могут не считать свое поведение самоповреждением и не обращаться за поддержкой к семье или друзьям, а также за психологической помощью.

Реакция родителей или других взрослых на селфхарм детей и подростков чаще всего ограничивается испугом, злостью, раздражением и стыдом, приводит к попытке изменить это поведение с помощью наказаний и ругательств, что только укрепляет самоповреждение как способ контролировать ситуацию и свои эмоции. Непонимание сути проблемы приводит к отказу в сочувствии и поддержке.

Селфхарм и Интернет. Интернет является легкодоступной средой для распространений информации о видах селфхарма, что приводит к возрастанию интереса к нему. Согласно исследованиям, 87% пациентов психиатрических клиник, наносивших себе самоповреждения, увидели изображения самопорезов до того, как начали их наносить себе, впервые столкнувшись с ними в среднем в 11 лет в Интернете (Банников и др., 2016; Польская, 2016).

В Интернете интерес к селфхарму может поощряться, с его помощью информация о разных способах, результатах и новых формах селфхарма может распространяться и быть вполне доступной; может одобряться и даже восхваляться желание экспериментировать.

Расстройства пищевого поведения и Интернет. В последние десятилетия наблюдается рост числа расстройств пищевого поведения. Выделяют несколько причин такой тенденции, две из них связаны с Интернетом:

- во-первых, изменение образа «нормального» тела в культуре (экстремально худое, идеализированное и нереалистичное, по сути недостижимое без вреда здоровью);
- во-вторых, культивирование нереалистичного образа тела в социальных сетях (например, «Инстаграм» – особенно популярная площадка для этого через инстаграм-блоггеров);
- в-третьих, распространение информации о способах экстремального похудения в социальных сетях (в тематических сообществах).

Образ «нормального», «общественно приемлемого» и «красивого» тела транслируется в виде привлекательных и нереалистичных картинок в окружающем нас информационном пространстве (от социальных сетей до рекламы).



Согласно исследованиям, подвергающиеся влиянию привлекательных образов девушки становятся менее уверенными в себе, более депрессивными и менее удовлетворенными своим телом, чем те, кто не подвергается такому влиянию. Некоторые исследования показывают, что по крайней мере четверть девушек-подростков выражают неудовлетворенность своим телом.

Один из возможных путей формирования негативного образа тела – это повторяющиеся негативные комментарии о теле и его весе, подшучивания и поддразнивания со стороны сверстников, взрослых, близких и друзей. С развитием социальных сетей возможность получения подобных оценок своего тела со стороны других значительно возросла, поскольку оставить комментарий под фотографией в «Инстаграм» или «ВКонтакте» может чаще всего любой желающий, не только знакомый, но и посторонний.

Подростки непрерывно подвергаются чаще всего негативным оценкам себя и своего тела (особенно девушки) со стороны «случайных прохожих» на собственных страничках или страничках друзей, со стороны «троллей» или недружелюбных сверстников.

Британский фотограф Джон Ранкин провел социальный эксперимент. Он сфотографировал без макияжа 15 подростков в возрасте от 13 до 19 лет и дал им отретушировать свое фото для публикации в социальных сетях.

Эксперимент показал, как в настоящее время с помощью легкодоступных приложений и фильтров разрыв между реальной внешностью и «инстаграм-внешностью» становится всё больше. Подростки изменяли свою внешность почти до неузнаваемости, увеличивая губы, уменьшая скулы, рисуя макияж или меняя цвет глаз.



Интернет-сообщества и самоповреждающее поведение.

Участие в Интернет-сообществах по темам РПП и селфхарма позволяет подросткам и молодым людям оказаться в среде единомышленников и людей, испытывающих те же проблемы.

Интернет устраняет барьеры, позволяя любому вступать в подобные сообщества, свободно говорить о самоповреждающем поведении, находить понимание и круг поддерживающих людей, что может создавать среду для ухудшения состояния и повторных возвращений к опасным видам поведения.

В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на ряд вопросов о столкновении с контентом, посвященным расстройствам пищевого поведения.



По данным исследования, девушки сталкиваются с группами, посвященными экстремальным способам похудения, гораздо чаще, чем юноши.

Среди юношей 82% никогда не оказывались в таких ситуациях, а среди девушек таких уже только половина (49%).

Пятая часть девушек-подростков состояли в подобной группе (19%), а каждая десятая (10%) не только подписывалась на них, но и пользовалась советами из пабликов, постила свои фотографии и общалась с участниками сообщества.

Наблюдали со стороны за подобным 34% девушек, и 18% юношей. Чаще наблюдают подобное со стороны молодые люди от 18 до 25 лет, а не подростки 15 - 17 лет (31% и 25%, соответственно), среди молодежи и больше тех, кто в группы вступает (15% и 10%, соответственно).

Сообщества, посвященные экстремальному похудению, представляют РПП как здоровое и нормальное поведение. Участники сообществ поддерживают друг друга, делятся наиболее «эффективными» способами достигнуть результата, помогают друг другу в периоды «срыва», ведут дневники похудения и выкладывают посты со своими результатами и фото «до и после».



Анорексия 2 ноя 2014 в 10:13

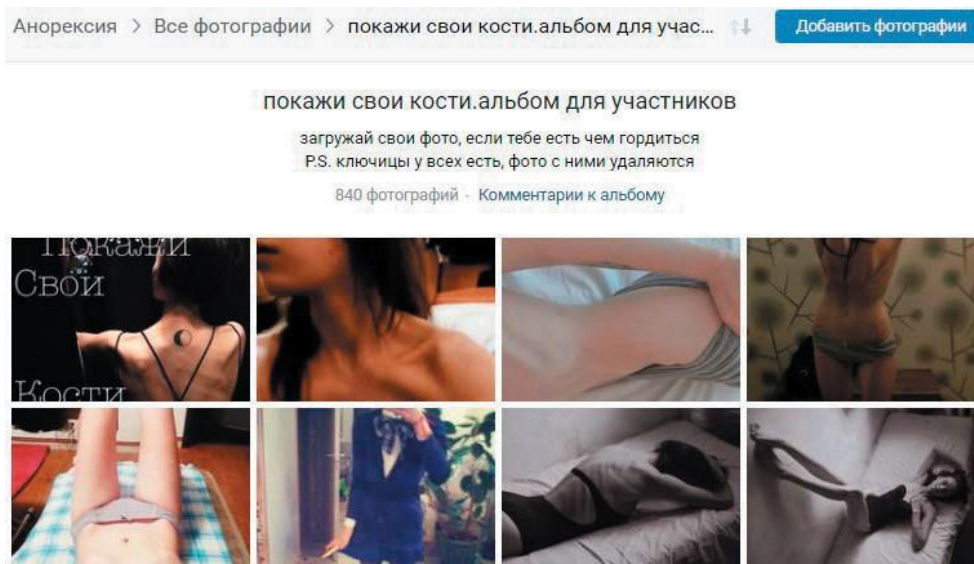
100 правил анорескички.

Страшные заповеди, составленные зарубежными pro-ana.

1. Если осмелишься, покажи кому-нибудь свой жир
2. вода: горячая (делает тебя сытой плюс ощущение тепла), холодная (сжигание дополнительных калорий). это лучшая вещь на свете! 8 стаканов в день минимум
3. витамины: 2 калории стоят того, чтоб ты выглядела хорошо
4. чисти зубы
5. картинки девушек-моделей
6. считай калории до того, как поесть
7. каждый раз, когда ешь, представь, что напротив тебя сидит парень. всегда представляй, что ешь в присутствии кого-то
8. фотографии толстых людей в тех местах, где обычно наедаешься
9. жвачка без сахара. особенно во время готовки и подобных процессов
10. вставай рано-рано, хотя бы на полчаса или сорок минут раньше, чем вся семья. чтоб потом сказать, что уже позавтракала. ну а сама в это время займись макияжем, уборкой, зарядкой или еще чем-нибудь в этом духе
11. запомни, что ты ничего не теряешь. ты слишком хороша, чтоб все это дерьмо находилось у тебя во рту, потом в пищевод, желудке... и боже упаси, только не кишечник, деточка!..
12. деньги, которые могли уйти на еду, трать на шмотки. но не на еду!
13. подпишись на журнал - cosmopolitan, vogue, glamour, in style и проч: thispiration в твоём почтовом ящике, и никуда ходить не надо
14. никаких лифтов, автобусов и прочего тогда, когда возможно. везде ногами, ногами
15. смотри, как едят другие. едят, толстеют. а вот ты не ешь и вся такая замечательная по этому поводу
16. сделай что-то вроде альбома, полного thispiration: фотографии худых, причины не есть, фотографии толстых и прочее. будь креативна и не забывай заглянуть в альбом перед тем, как захочется нажраться

Сейчас по запросу «Анорексия» во «ВКонтакте» более 700 групп, они появляются и удаляются каждый день. Сообщества можно также идентифицировать по специфическому сленгу.

Участники зовут друг друга «бабочками», анорексию – «Аной», булимию – «Мией», потерю веса – «отвесом», рост веса – «привесом», а сам стиль жизни «Pro-ana».



Разные виды самоповреждающего поведения пересекаются между собой. Например, в Про-ано - группах обсуждается, как участницы наказывают себя за срывы: «Режу плечо. Плачу»; «Ноги ножницами режу»; «Я бью ногами и руками двери и стены, потом вся в синяках»; «Бью со всей силы кулаком в желудок несколько раз, чтоб аж задышалась»; «Я вызываю рвоту – и как только горло покарябано до крови, то мне и жрать не хочется больше всякую дрянь»; «Я порезала вчера ладонь правой руки, чтобы, когда буду брать еду, мне было больно, и я помнила, что, если что-то сожру, будет в 100500 раз больнее видеть новый жир на себе».

Один из видов самоповреждения при экстремальном похудении – использование препаратов (слабительных и антидепрессантов, подавляющих аппетит). В группах обсуждается, какие препараты наиболее «эффективны» и как достать рецептурные препараты.

Сообщества и тематические блоги также являются формой «вдохновения» самоповреждающего поведения, с помощью текстов, фотографий и видео, своим личным «успешным» примером. Включение в подобный контент и соответственно в коммуникацию может стимулировать переход от вполне похвального стремления придерживаться более здорового питания, желания «немного похудеть» или найти способ справиться с тревогами и стрессом к более опасным формам поведения.

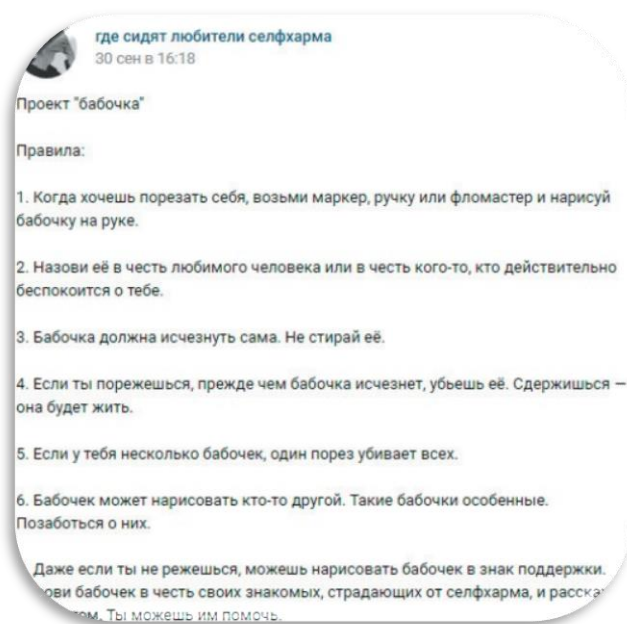
Пути распространения селфхарм-поведения через Интернет. Выделяют несколько путей распространения самоповреждающего поведения с помощью Интернета:

- нормализация, т.е. позиционирование селфхарма и РПП как нормального, естественного поведения, не требующего помощи, а также восхваление и героизация его как доступного только избранным;

- соревнование, например, за популярность в группе;
- стимуляция поведения, которое сдерживается за счет столкновения с контентом, культивирующего селфхарм и РПП;
- заражение т.е. стремление повторять за сверстниками, например, чтобы войти в группу, найти друзей «по духу» и т.д.

Большинство рисков онлайн-пространства для подростков связано со слабой регулируемостью подобного Интернет-контента и его легкодоступностью, в то время как социальные сети обладают и множеством ресурсов, в виде возможностей справляться с чувством изоляции, быть источником информации о рисках самоповреждающего поведения, а также способах получить помощь, служить площадкой для саморефлексии.

Что делать, если вы подозреваете, что человек занимается самоповреждением?



1. Не паникуйте и не ругайте человека. Лучшее решение – поговорить о ваших подозрениях открыто. Поддержите человека.
2. Дайте знать, что вы всегда будете рядом и он может обратиться к вам.
3. Если вы увидели на странице у человека контент о селфхарме или подписки на группы, посвященные этой теме, открыто и без осуждения спросите о смысле подобных постов для него.

Что делать, если вы точно знаете, что человек наносит себе увечья?

1. Никогда не ругайте человека за самоповреждающее поведение. Ему нужна ваша поддержка.
2. Попробуйте вместе с человеком исследовать механизм его селфхарма: Когда он это делает? Каким образом? Что служит «пусковым механизмом»? Что происходит в итоге? Какие эмоции он испытывает до / вовремя / после?
3. Найдите вместе с человеком способ распознавать «пусковые механизмы» и отвлекать себя. Чем можно заменить самоповреждающее поведение?

4. Поговорите с человеком о том, какие страницы онлайн он посещает. Сайты, посвященные селфхарму, могут запускать самоповреждающее поведение, вызывая эмоциональные переживания. Постарайтесь придумать правила психологической безопасности онлайн, чтобы избегать триггеров (триггер, англ. trigger – «спусковой крючок»).
5. Обратитесь за помощью. В данном случае нужна помощь врача-психиатра или врача-психотерапевта, а также психолога. Обратившись, можно получить психологическую и медикаментозную помощь. Также могут помочь группы поддержки и поддерживающие онлайн-сообщества. Обратитесь к врачу-терапевту, чтобы получить медицинскую помощь в лечении шрамов.

Цифровое самоповреждение. В цифровую эпоху самоповреждающее поведение приобрело новые формы и получило соответствующее название – цифровое самоповреждение. Это поведение, когда индивид анонимно размещает или каким-то другим способом распространяет в сети оскорбительный, уничижительный и негативный контент о самом себе, это может быть также самооговор и даже компромат на самого себя.

Очевидно, что в случае цифрового самоповреждения Интернет выступает той единственной средой, в которой оно может быть проявлено. В отличие от самоповреждения в реальной жизни, подростки или молодежь не страдают физически, однако наносят существенный вред своей личности и репутации как в сети, так и в реальности. Кроме того, в отдельных случаях цифровое самоповреждение может привести даже к суициду, что указывает на важность обсуждения и предотвращения этого вида поведения. Несмотря на то, что явление существует уже какое-то время, психологи лишь недавно обратили внимание на эту проблему, и она все еще недостаточно изучена.

Как может происходить цифровое самоповреждение? Например, человек создает дополнительный аккаунт и анонимно использует его для отправки оскорблений или угроз самому себе, а также для распространения компромата на себя. Для цифрового самоповреждения могут использоваться смс-сообщения, электронные письма, соцсети, игровые консоли, веб-форумы, виртуальная среда и любые другие онлайн-платформы.

Исследования. Феноменом цифрового самоповреждения занималась исследователь Элизабет Энгландер; в своем исследовании на выборке из 617 студентов колледжа она обнаружила, что:

- 9% респондентов занимались цифровым самоповреждением в старшей школе (13% мальчиков и 8% девочек);

- цифровое самоповреждение у большинства было скорее связано не с депрессией, а с употреблением алкоголя и наркотических веществ;
- большинство подростков обоих полов занимались цифровым самоповреждением с целью привлечь внимание сверстников (результаты исследования показали, что девочки делали это, чтобы доказать, что они могут с этим справиться, или чтобы заставить других волноваться или получить внимание взрослых, в то время как мальчики это делали из-за того, что злились на кого-то и таким образом хотели начать конфликт).



В недавнем исследовании (Patchin, Hinduja, 2017) на выборке из 5,5 тысяч американских школьников в возрасте от 12 до 17 лет было показано, что порядка 6% опрошенных анонимно оскорбляли себя в Интернете.

Примерно половина из них сделала это только однажды, треть занималась этим эпизодически, а 13% писали о себе негативные сообщения довольно часто.

Согласно результатам этого исследования, мальчики осуществляли кибербуллинг самих себя ради шутки или привлечения внимания, в то время как у девочек такое поведение было вызвано подавленным настроением или эмоциональным расстройством.

В связи с этим авторы предостерегают, что цифровое самоповреждение среди девочек может привести к суициду. В группу риска попали школьники гомосексуальной ориентации, жертвы кибербуллинга со стороны других, подростки с депрессивными симптомами, наркотической зависимостью, а также те, кто наносил себе физические повреждения (там же).

В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи также предлагалось ответить на вопросы о цифровом самоповреждении.

С цифровым самоповреждением, как и в западных исследованиях, сталкивались немногие: 78% всех опрошенных ничего о подобных ситуациях не знают. Однако, несмотря на то, что явление мало изучено и только в последнее время стало попадать в фокус внимания исследователей, уже 19% подростков и молодежи наблюдали за ним со стороны, а 3% ответили, что состояли в группе, в которой человек сам наговаривал на себя и унижал себя. В равной степени с такими ситуациями сталкивались как подростки более младшего возраста (15 - 17 лет), так и молодежь (18 - 25 лет).

В качестве основных причин цифрового самоповреждения обычно называют следующие:

- ненависть к себе;
- стремление показаться забавным;
- желание посмотреть на реакцию окружающих;
- наличие депрессивных симптомов;
- стремление привлечь к себе внимание.

Последствиями цифрового самоповреждения могут быть депрессивные симптомы, тревожные расстройства, снижение аппетита и расстройства пищевого поведения, алкогольная и наркотическая зависимость, чрезмерная агрессивность, апатия, отказ от посещения школы, физическое самоповреждение, суицидальные мысли вплоть до совершения суицида.

Как предотвратить цифровое самоповреждение? Важно донести до подростков и молодых людей тот факт, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована в противоправных целях.

Необходимо сообщать об угрозах и оскорблениях модератору или службе поддержки сайта или социальной сети.

При подозрениях на цифровое самоповреждение попробуйте поговорить с человеком, узнать о его настроении, чувствах, поддержите его, посоветуйте службы психологической помощи.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Причины самоповреждающего поведения у детей

(памятка для взрослых)

Аутоагрессивные действия совершаются как здоровыми людьми, так и пациентами психиатрического профиля. Базовой причиной являются интенсивные негативные эмоции, которые не переживаются в открытой форме. Существует ряд факторов, увеличивающих риск самоповреждающего поведения:

- **Деструктивные семейные отношения.**

Провоцирующими стимулами являются физическое и сексуальное насилие, враждебность и постоянная критика родителей. В молодом возрасте негативно сказывается развод с супругом, смерть члена семьи, конфликты.

- **Провоцирующее поведение сверстников.**

Распространенная причина самоповреждений у подростков: моббинг и буллинг, ссоры со сверстниками, положение «изгоя». Иногда аутодеструктивные формы поведения практикуются в референтной группе, и ребенок перенимает их.

- **Дезадаптивные личностные черты.**

Предрасполагающие психологические факторы – недостаточное понимание своих эмоций, неумение их выражать, склонность подавлять негативные мысли, чувства. Сопутствующими характеристиками оказываются низкая стрессоустойчивость, импульсивность, сниженный самоконтроль.

- **Психические расстройства.**

Депрессии, аутизм, последствия злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами увеличивают вероятность самоповреждающего поведения. У таких людей повышена эмоциональная неустойчивость, снижена способность критически оценивать ситуацию и собственные действия.

- **Макросоциальные проблемы.**

Редко стремление к самоповреждению провоцируется масштабными социальными событиями: экономическими кризисами, войнами, террористическими актами. Резкое ухудшение условий жизни оказывается источником тяжелого эмоционального стресса.

Симптомы отдельных подтипов расстройств пищевого поведения

Нервная анорексия определяется тремя ключевыми признаками:

- аномально низкая масса тела пациента (дефицит составляет не менее 15% от ожидаемого показателя);
- аменорея (отсутствие трёх и более менструальных циклов подряд);
- нарушение восприятия собственной массы тела и фигуры (так называемая дисморфофобия), отсутствие критики к потере веса, отрицание серьёзности этой проблемы, чрезмерная зависимость самооценки от массы тела и фигуры, «зацикленность» мышления («мыслительная жвачка») на тему еды.

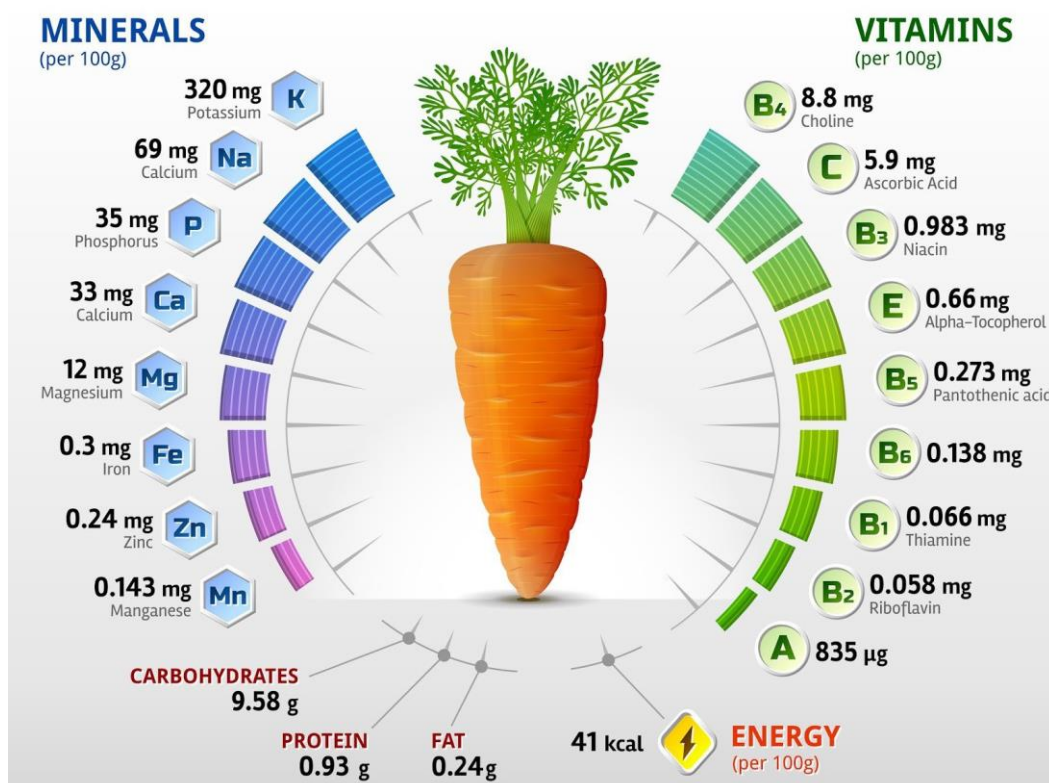
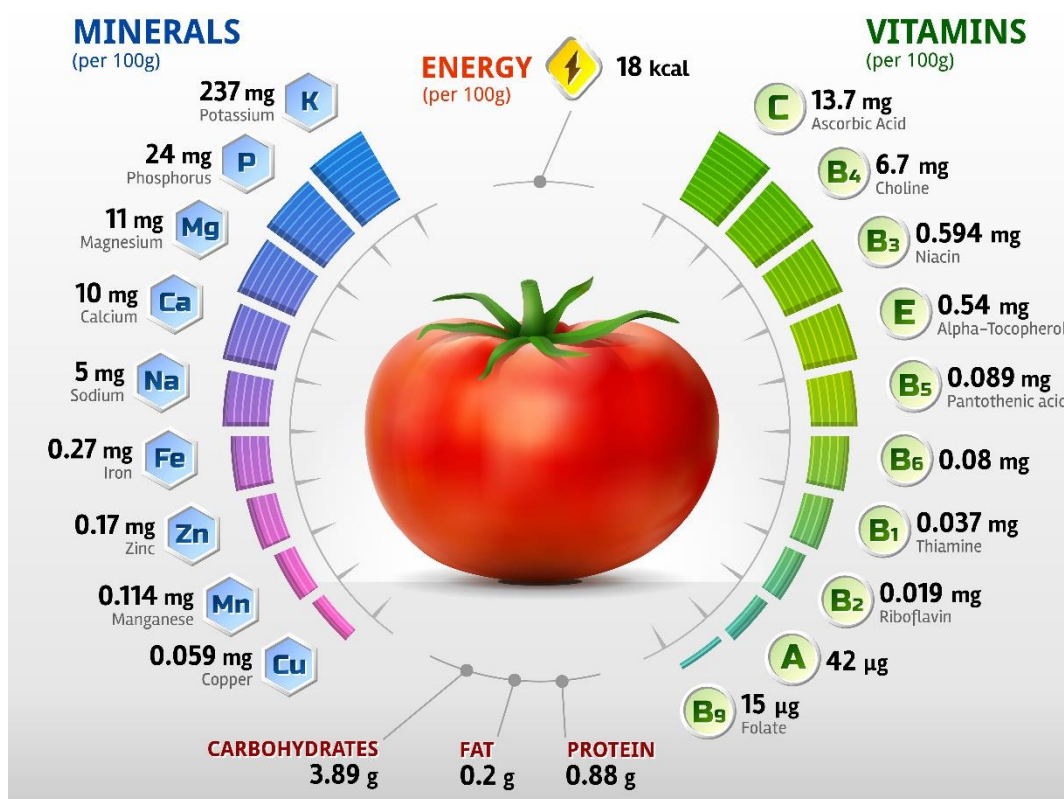
Нервной булимии свойственны следующие симптомы:

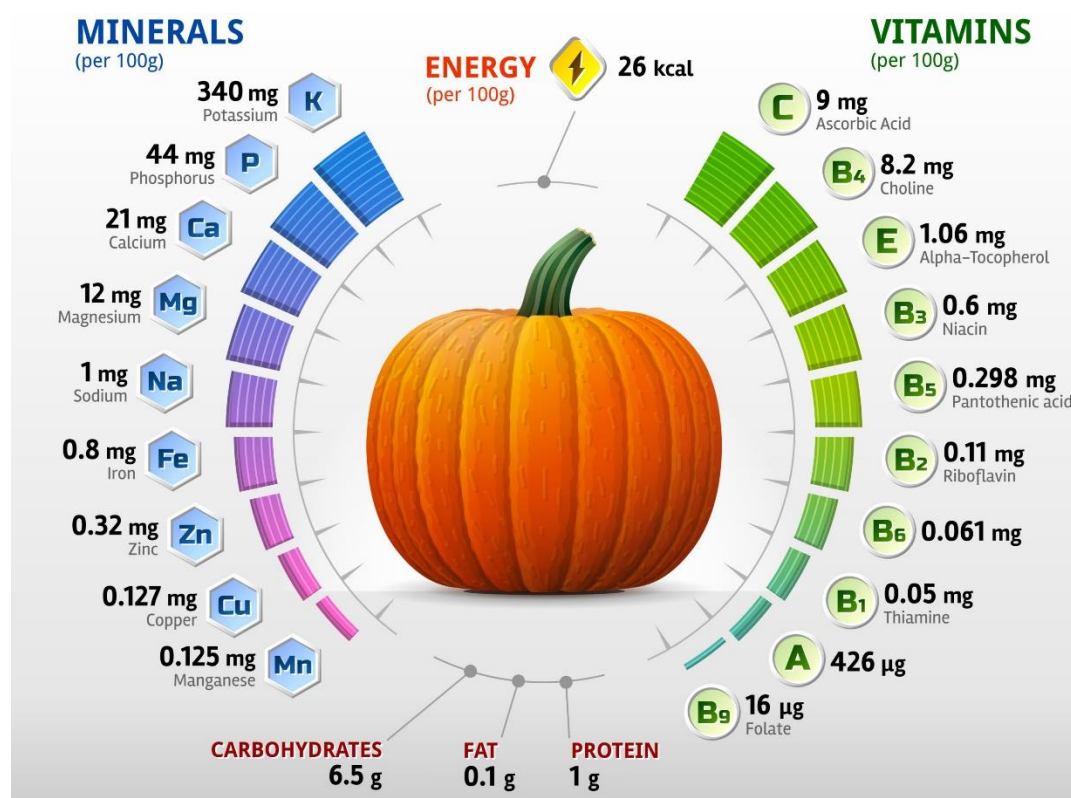
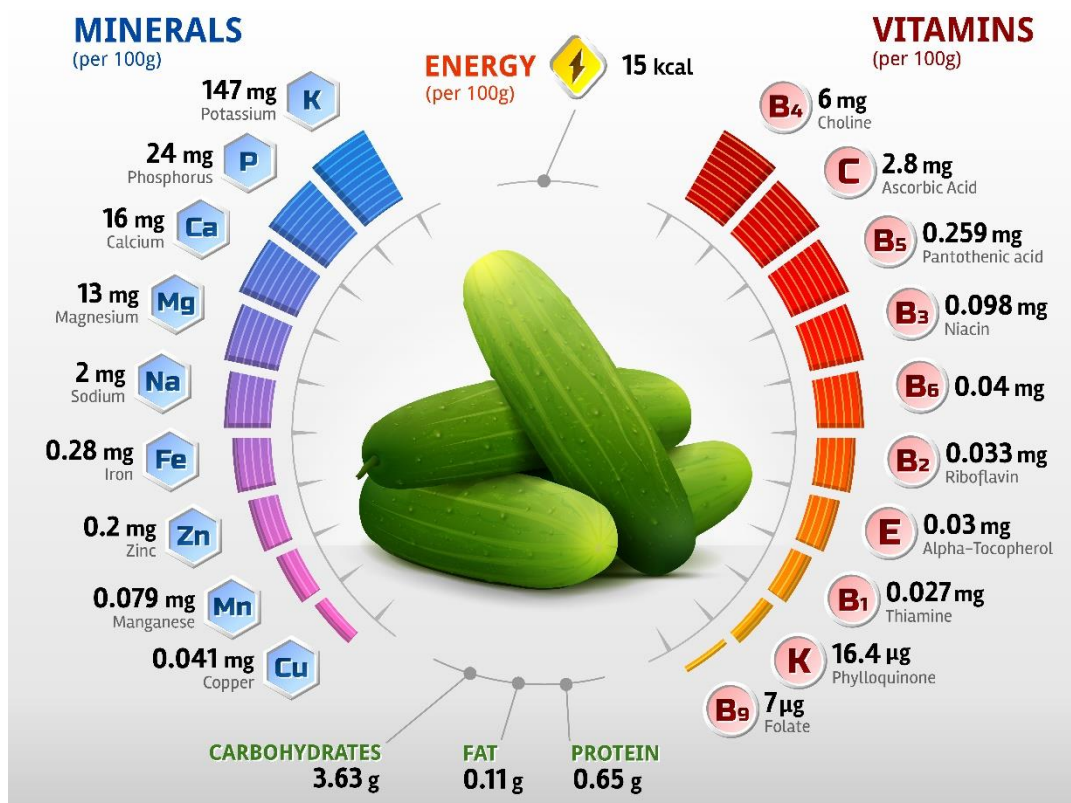
- переедание – неконтролируемое потребление пищи в больших количествах;
- систематическое использование методов, призванных снизить массу тела и «улучшить» фигуру: приём слабительных, произвольная рвота, интенсивные спортивные тренировки, голодание или серьёзное ограничение в приёме пищи;
- избыточная зависимость самооценки от массы тела.

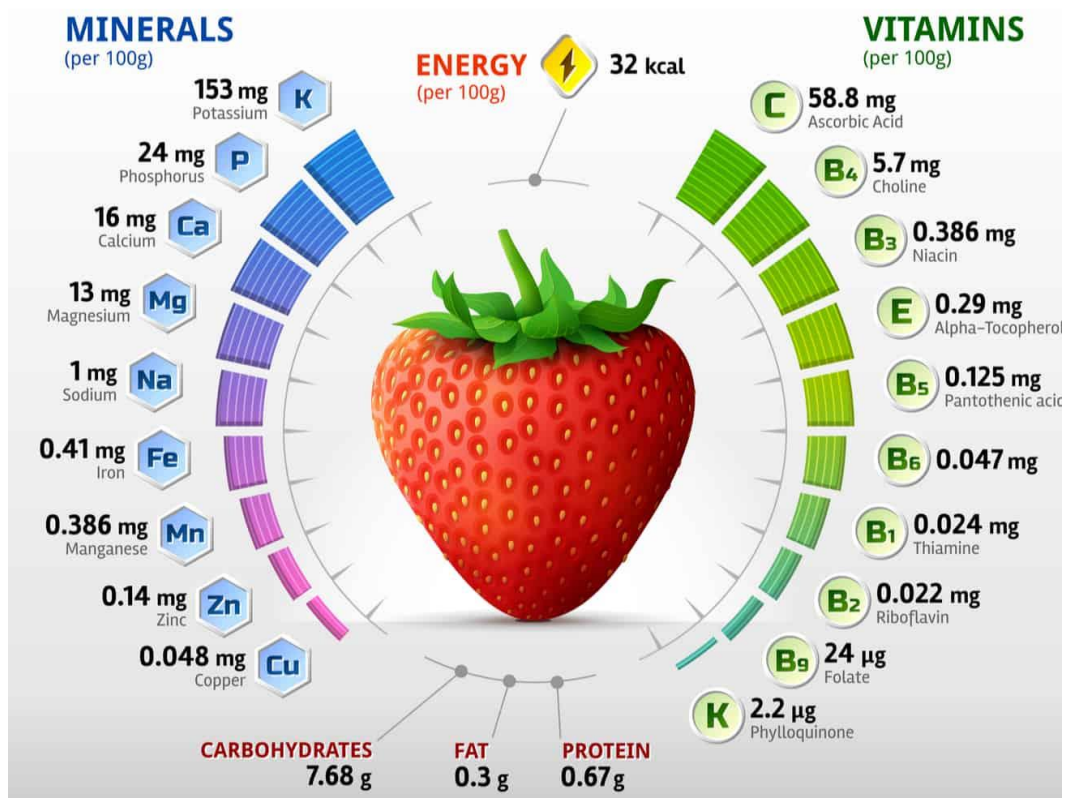
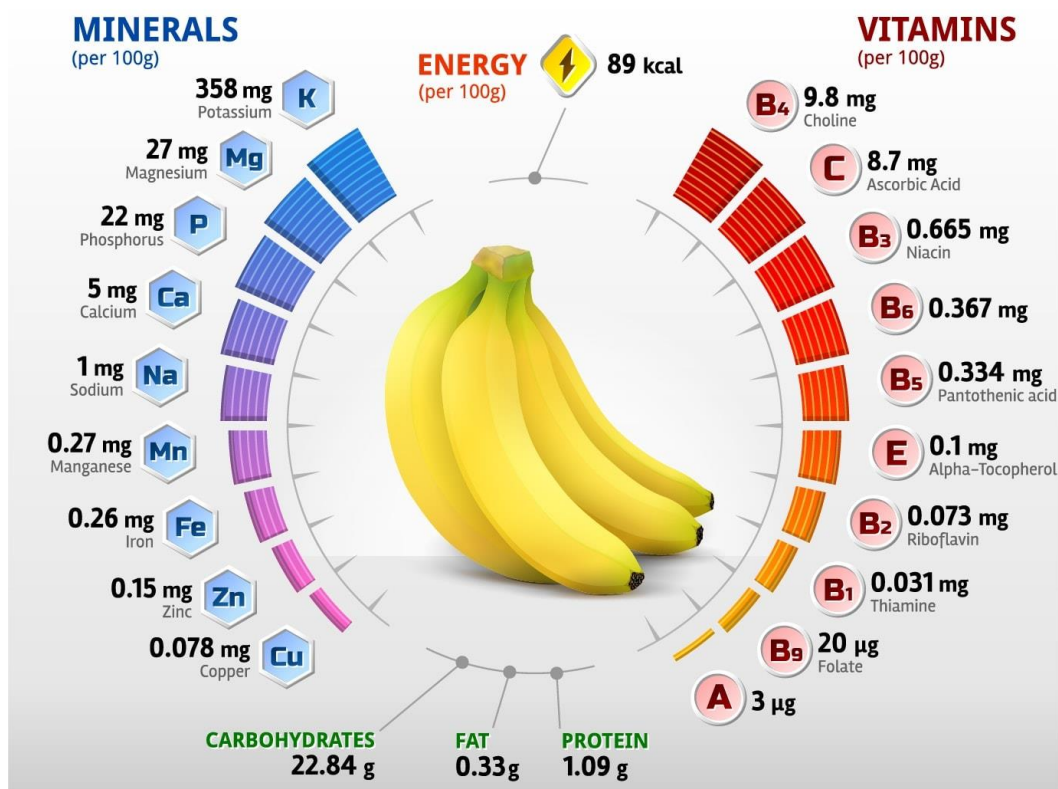
Переедание характеризуется:

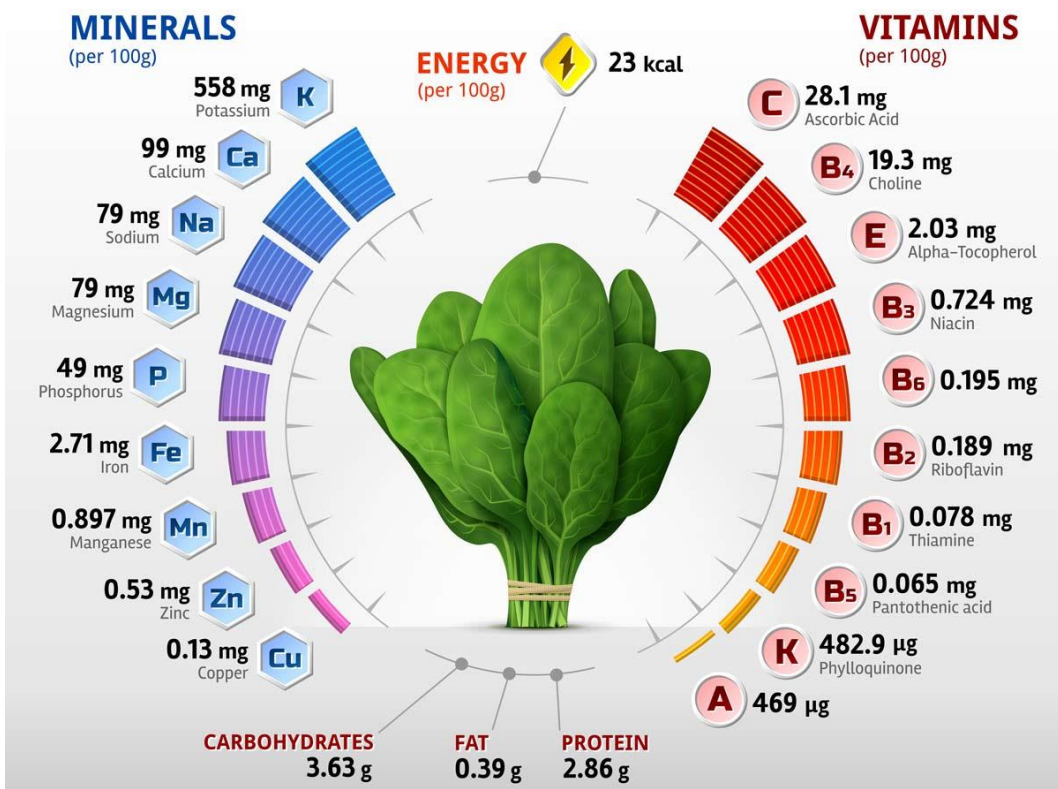
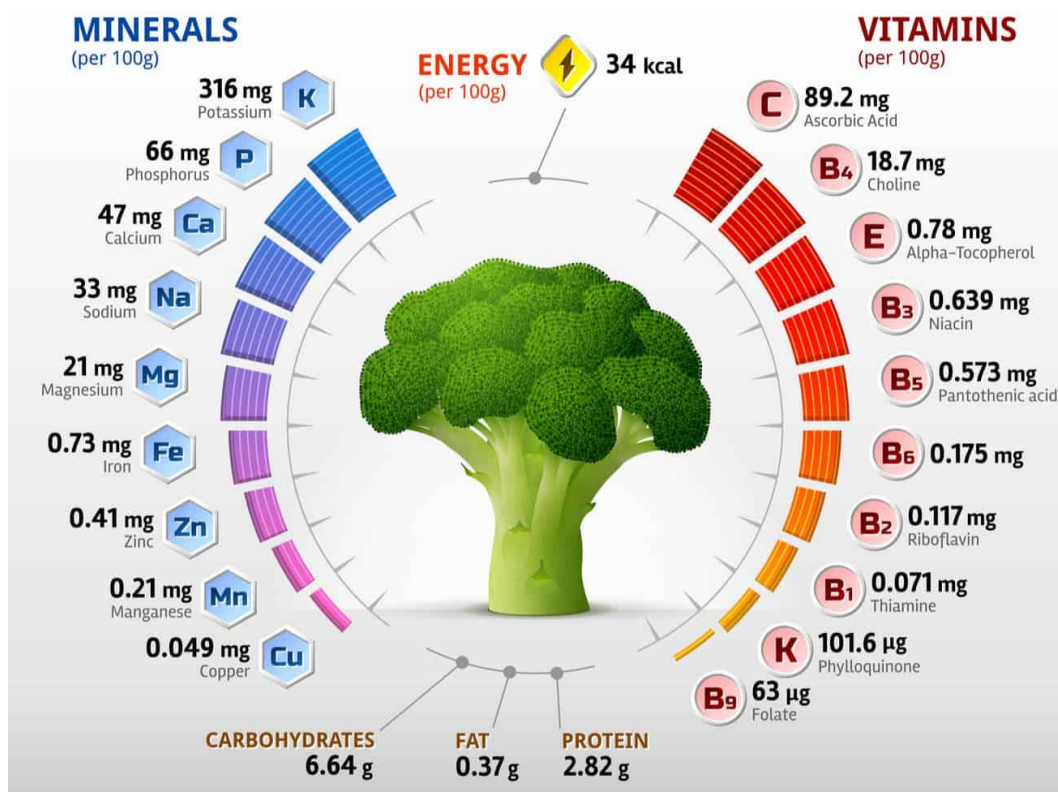
- избыточное потребление пищи, при этом выраженное компенсаторное поведение (любой способ произвольного очищения ЖКТ) не наблюдается;
- отсутствие ограничения в еде, связи с чем нередко появляется избыточный вес или ожирение;
- психологический портрет больного схож с клинической картиной нервной булимии: чрезмерная озабоченность собственной фигурой и массой тела, склонность к депрессии и тревожным расстройствам.

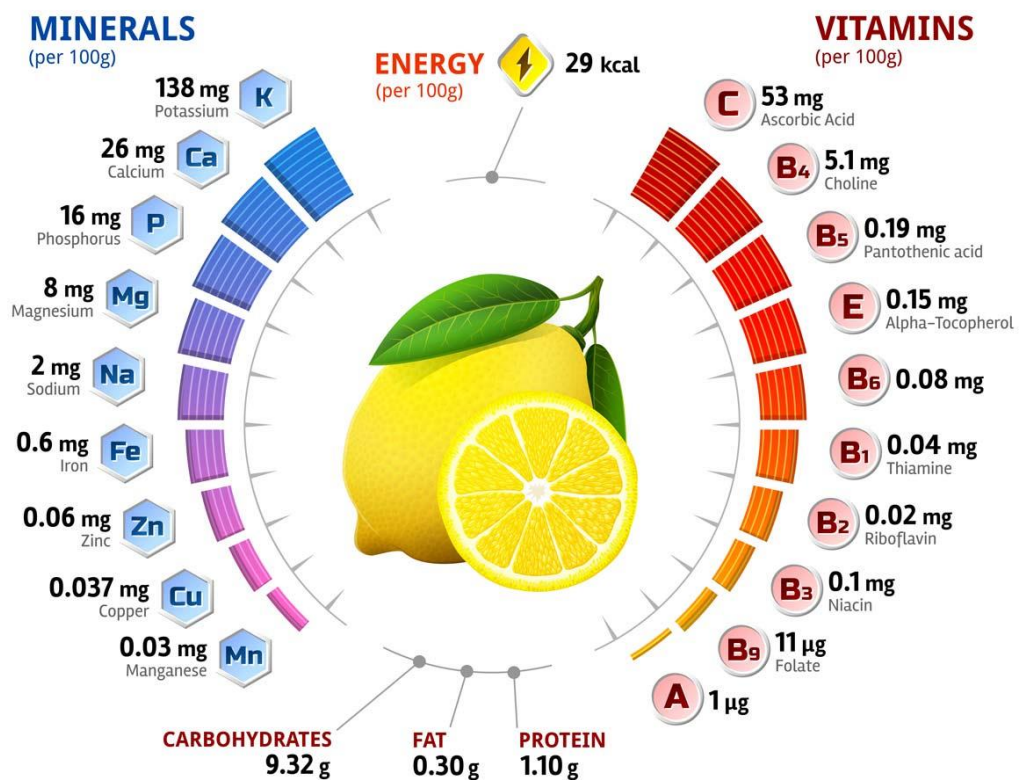
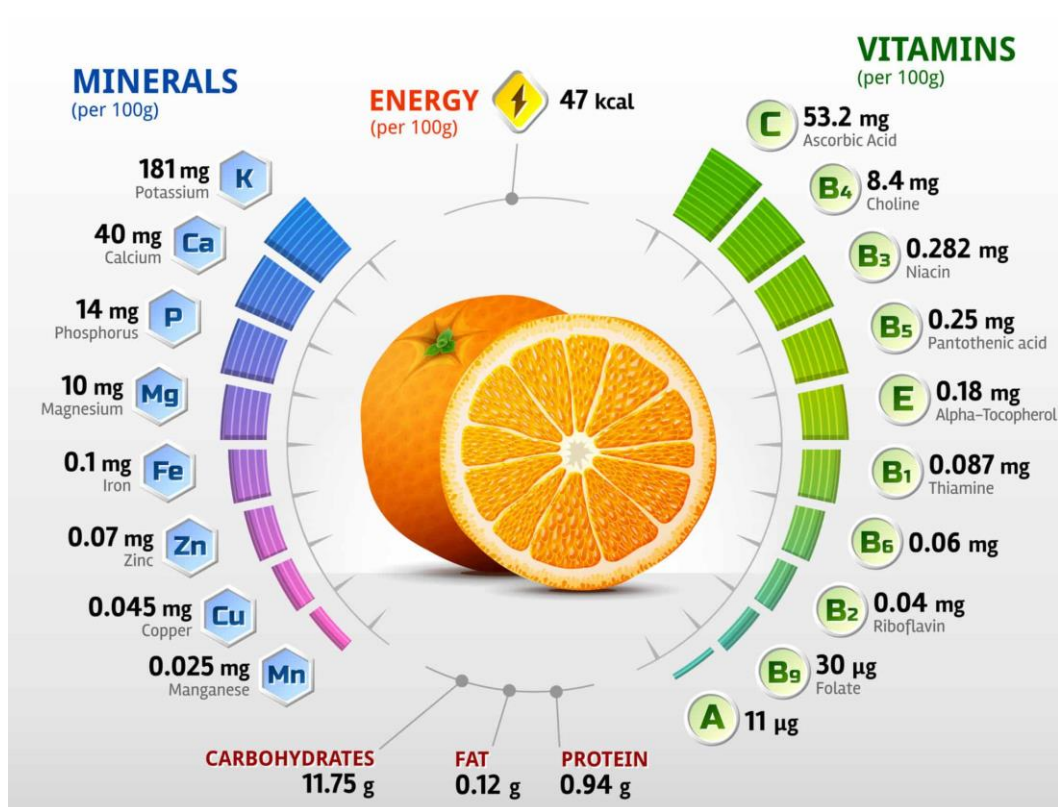
Здоровое питание (примеры инфографики)

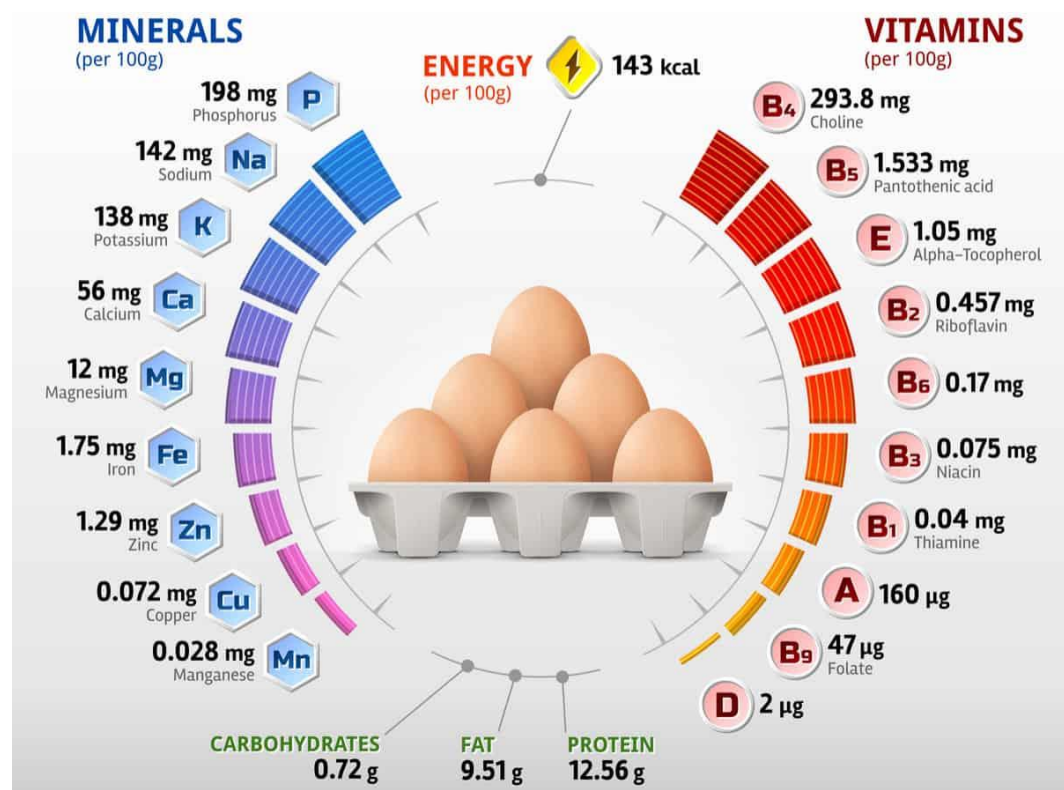
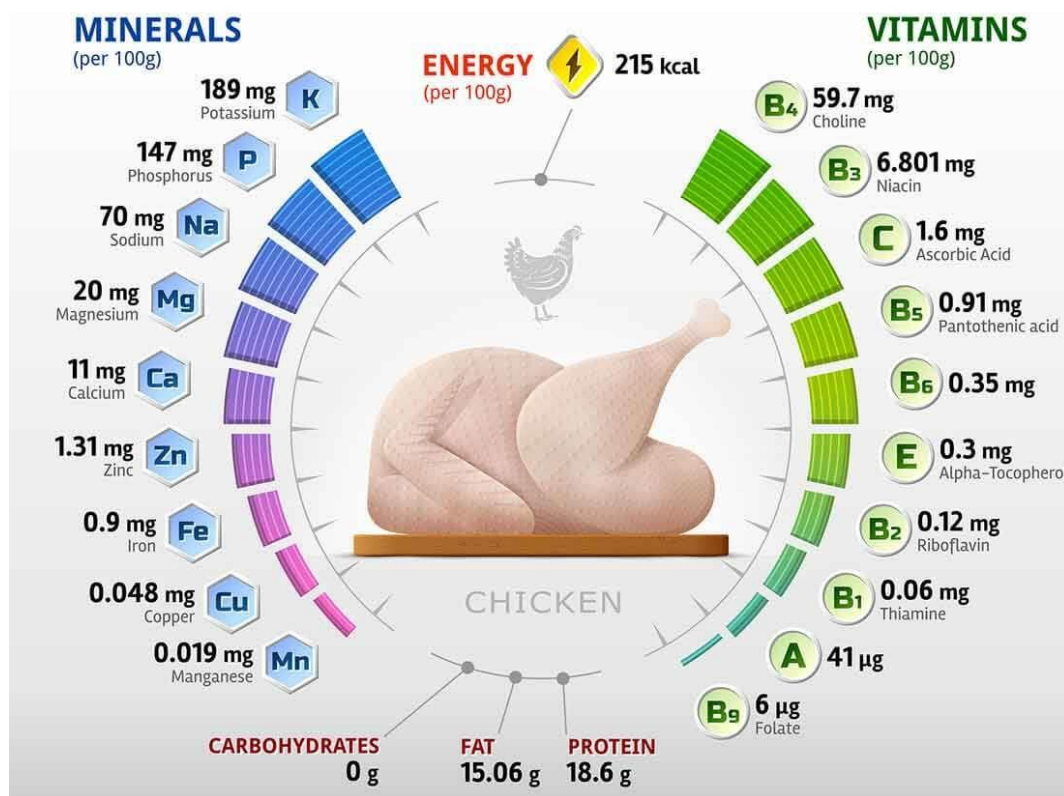


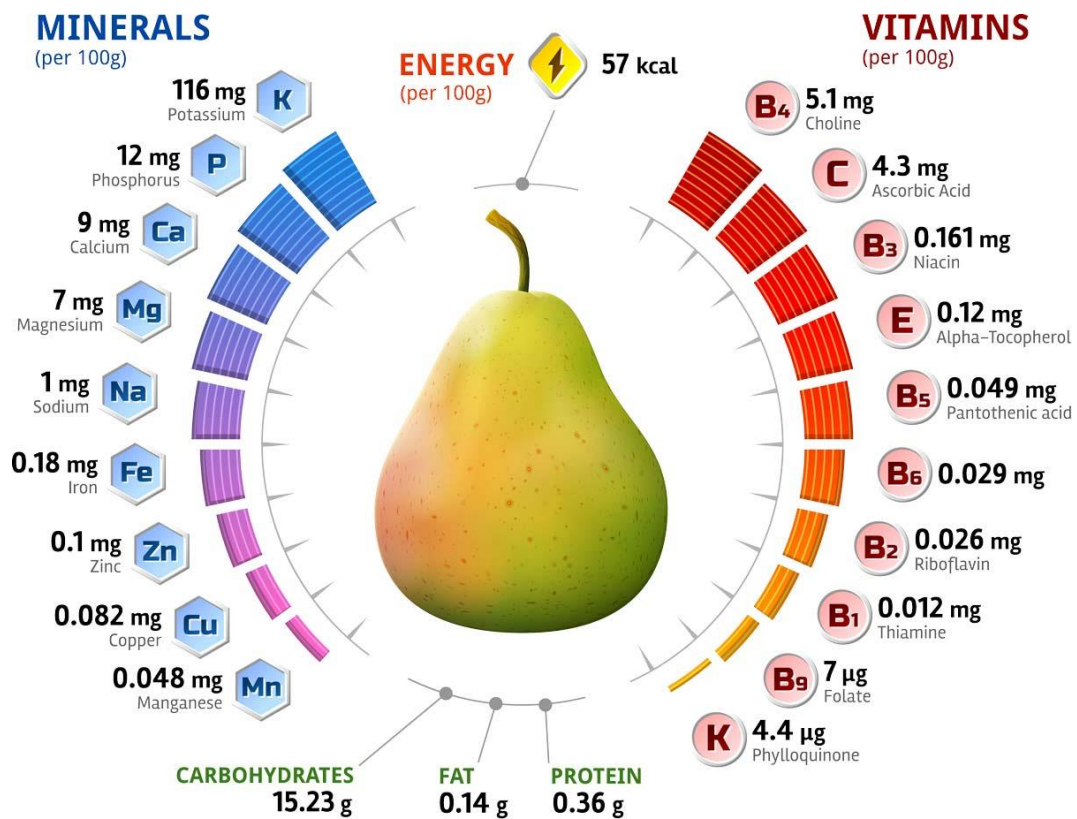
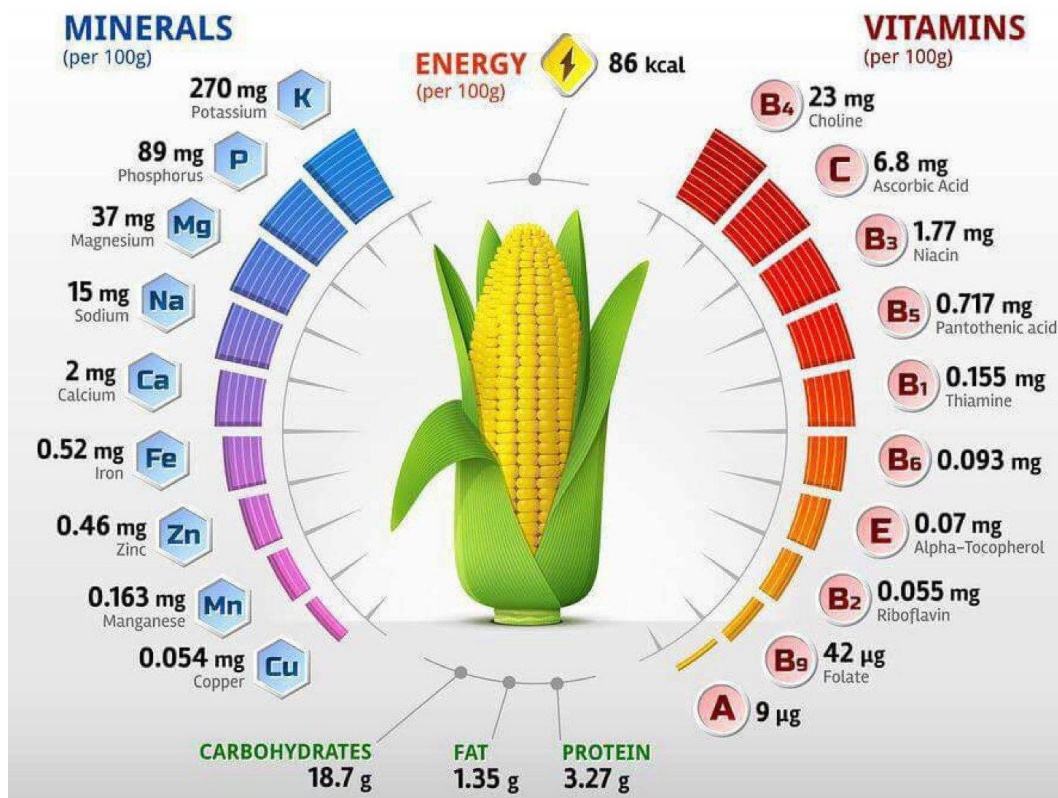












ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

