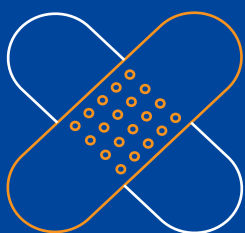




Ты не один

Самые распространенные вопросы  
о психическом здоровье подростков

Мифы и антимифы о психическом здоровье



Самоповреждающее  
поведение (селфхарм)



Ты не один



Самые распространенные вопросы о психическом здоровье подростков

Мифы и антимифы о психическом здоровье

Самоповреждающее поведение (селфхарм)

Проект «Ты не один» реализован ГБУЗ «Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ».

При реализации проекта используются средства, выделенные в качестве гранта на основании результатов Общероссийского конкурса профилактических программ в сфере охраны психического здоровья детей и подростков «Здоровое поколение», проведенного «Союзом охраны психического здоровья».

© ГБУЗ «Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ».



За последние несколько лет термин “самоповреждающее поведение” или “селфхарм” плотно вошел в разговорную речь подростков. Селфхарм может вызывать самые разные реакции: от страха и неприятия до любопытства. При этом для людей, занимающихся селфхармом, самоповреждающее поведение - проблема, с которой чаще всего не справиться в одиночку. Что такое селфхарм, почему люди разных возрастов могут заниматься самоповреждающим поведением, и что делать, если эта проблема коснулась вас или ваших близких?

Для того, чтобы понять, что такое селфхарм, проще всего обратиться к тому, как люди сами описывают свои переживания.

#### **Некоторые люди описали самоповреждение, как способ:**

- «выразить то, что трудно описать словами»,
- «превратить неопределенные, трудно осознаваемые, чувства и мысли во что-то видимое»,
- «превратить эмоциональную боль в физическую, заглушить внутренние страдания», «переключиться на физическую боль»,
- «снизить интенсивность невыносимых чувств или мыслей, отвлечься от них»,
- «обрести чувство контроля над ситуацией, своим телом, своими эмоциями и чувствами»,
- «избежать травматических воспоминаний»,
- «перестать чувствовать оцепенение, отрешенность, вернуться в реальность».
- «наказать себя за поведение, мысли, чувства»,
- «выразить суицидальные переживания, не убивая себя».

После нанесения себе вреда человек действительно может ощутить кратковременное облегчение, но причина тяжелого состояния никуда не исчезает. Кроме того, селфхарм может усилить или вызвать новые тяжелые переживания, отчего человек почувствует себя еще хуже.

Есть много способов, которыми люди повреждают себя.

#### **Твое поведение может быть селфхармом если ты:**

наносишь себе порезы, кусаешь себя, бьешь, обжигашь кожу или царапаешь ее, ударяешь стены, выдираешь волосы, отказываешься от еды или переедаешь, изнуряешь себя чрезмерными физическими нагрузками, злоупотребляешь алкоголем или ПАВ, ввязываешься в заведомо проигрышные драки или ситуации.

Если ты повреждаешь себя, очень важно позаботиться о ранах, оказать медицинскую помощь, в некоторых ситуациях обратиться в травмпункт.

Нет особых данных, почему именно люди начинают повреждать себя, причины индивидуальны, а для многих и неизвестны. Не смотря на это, обращаться за помощью стоит.

Важно понимать, что селфхарм НЕ безопасен. Он может стать привычным



способом поведения, своего рода зависимостью.

Люди, которые наносят себе повреждения, часто связывают свое поведение с такими проблемами:

- давление в школе или на работе
- издевательства, травля (буллинг)
- финансовые трудности
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
- утрата кого-то или чего-то важного
- сложности идентификации, в том числе и в сексуальной сфере
- разрыв отношений, потеря партнера
- потеря работы или ориентиров в жизни
- болезнь или проблемы со здоровьем
- низкая самооценка, идеи самоуничтожения и малоценности
- интенсивный стресс, истощение
- тяжелые переживания, горе, тревога, ярость, отрешенность
- психические расстройства

### **Нет определенного типа людей, которые занимаются самоповреждением.**

В мире самоповреждениями занимаются 1- 4% населения. В большинстве своем это подростки, однако, бывает, что взрослые также наносят себе повреждения. Исследования показывают, что среди молодежи 14% практикуют занятия самоповреждением более 1 раза в неделю, а 20% - несколько раз в месяц. Наибольшая частота самоповреждений у женщин приходится на возраст 15–19 лет, у мужчин на 20–24 года.

## **Раздел 2. Мифы.**

Вокруг самоповреждающего поведения бытует огромное количество различных мифов, которые нередко могут ухудшать состояние людей, прибегающих к селфхарму, а также затруднять путь к получению помощи и восстановлению. Среди самых распространенных:

**1. Самоповреждением занимаются ТОЛЬКО люди с проблемами психического здоровья («душевнобольные», «психи», «умственно-отсталые»).**

**Факт:** Самоповреждающее поведение может практиковать кто угодно: нет определенного типа людей, которые причиняют себе вред, но сложная жизненная ситуация может сделать более уязвимым.

**Рекомендация:** Не стоит делать поспешных выводов и вешать ярлыки на тех, кто занимается самоповреждением. История каждого человека индивидуальна, как и реакция на те или иные внешние факторы и обстоятельства, а значит, и причины для селфхарма всегда разные. Полноценно разобраться в этом могут помочь специалисты: врачи-психиатры и психологи.

**2. Самоповреждением занимаются только люди из неблагополучных семей.**



**Факт:** Самоповреждающее поведение не выбирает людей с определенным уровнем достатка или образования. Как показывает практика, к селфхарму прибегают представители самых разных возрастов и профессий.

**Рекомендация:** Подобное мнение может помешать обратиться за помощью тем, кто в ней нуждается, вне зависимости от социального слоя. Любые мифы создают почву для страхов и не способствуют решению проблемы.

### 3. Самоповреждение всегда связано с суицидальными намерениями.

**Факт:** Самоповреждение – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и состоянием, которое может сопровождаться суицидальными мыслями и намерениями, но не всегда говорит о желании покончить с собой.

**Рекомендация:** Практика показывает, что те, кто занимается селфхармом, почти никогда не заканчивают жизнь самоубийством. Однако рана может оказаться слишком серьезной или даже привести к летальному исходу, поэтому не стоит избегать медицинской помощи.

### 4. Спрашивать человека о повреждениях нельзя, это может привести к усилению селфхарма или суициду.

**Факт:** Говорить о самоповреждении нужно, это поможет снизить напряжение и боль, а также покажет ему, что за него волнуются и переживают.

**Рекомендация:** Слушать важно без осуждения, в разговоре не стоит спорить и стараться переубедить, так как, скорее всего, это не приведет ни к чему, кроме роста чувства вины.

### 5. Селфхарм у подростков – это просто мода (влияние интернета, субкультуры).

**Факт:** Безусловно, в последние несколько лет количество молодых людей, занимающихся селфхармом, заметно возросло. Однако не стоит забывать, что на это влияет еще множество внешних факторов: только лишь модными тенденциями не объяснить поведение человека, который причиняет себе боль.

**Рекомендация:** В разговорах с теми, кто занимается самоповреждением, не стоит рассуждать о подобных «модных тенденциях», так можно легко обесценить чужие переживания и ухудшить состояние. Принесло это популярность или нет, но человек нуждается в поддержке от близких и помощи от специалистов.

### 6. Селфхарм носит исключительно демонстративный характер – это способ обратить на себя внимание.

**Факт:** Нередко люди наносят себе повреждения в одиночестве, а не на публике, и прячут следы и шрамы под одеждой.



**Рекомендация:** Как уже говорилось ранее, самоповреждение - крик о помощи. Хотеть, чтобы страдания были замечены окружающими и воспринимались всерьез, - это абсолютно нормально.

### 7. Если человек начал причинять себе боль, то он уже не остановится никогда.

**Факт:** Многие люди, обратившись за помощью, находят безопасные способы справляться с тяжелыми переживаниями.

**Рекомендация:** Работа с проблемой самоповреждающего поведения должна быть комплексной: в некоторых случаях требуется и психотерапия, и медикаментозное вмешательство. Для наиболее эффективного решения проблемы необходимо 1. обратиться к врачу-психиатру и психотерапевту.

## Раздел 3. Что делать?

### Как я могу помочь себе прямо сейчас?

Возможно, когда тебе нестерпимо хочется причинить себе вред, тебе сложно представить, что ты можешь действовать по-другому. К сожалению, не существует волшебной таблетки от селфхарма, изменения могут потребовать времени, трудные периоды могут возвращаться. Это нормально, если позитивные изменения чередуются с периодами отката к старому поведению. Напомни себе, что это не провал, а часть процесса выздоровления.

#### 1. Исследуй механизм своего самоповреждения.

Такое исследование помогает определить, как возникает побуждение причинить себе вред, научиться распознавать это побуждение в самом начале. Даже если пока у тебя не получается сопротивляться желанию нанести себе повреждения в этот раз, полезно исследовать, что произошло. В следующий раз тебе будет проще понять свои переживания.

##### 1.1. Научись распознавать триггеры.

Триггеры - это то, что запускает желание навредить себе. Это могут быть люди, ситуации, даты, ощущения, определенные мысли и эмоции.

Записывай то, что происходит с тобой прямо перед эпизодом селфхарма: какие у тебя были мысли? Была ли какая-то ситуация, человек или предмет, который вызвал какие-то тяжелые переживания, напомнил о чем-то неприятном?

##### 1.2. Осознай желание причинить себе вред.

Оно может проявляться через ощущение:

- учащенного сердцебиения, чувства тяжести;
- сильных эмоций: грусти или гнева;
- потери связи с самим собой или потери ощущений;
- повторяющиеся мысли, например, “я сделаю себе порез”;

Работа с осознанием желания нанести себе вред поможет двигаться к уменьшению или прекращению самоповреждающего поведения. Старайся записывать все, что замечаешь о своем побуждении, со временем ты научишься распознавать его



раньше и быстрее.

1.3. Более детально исследуй свое самоповреждающее поведение.

- как ты чувствуешь себя до и после?
- какова была причина селфхарма в первый раз?
- что делает самоповреждения для тебя сейчас, что оно дает тебе?
- в каких ситуациях ты вредишь себе?
- что пугает в жизни без селфхарма?
- по какой части в самоповреждающем поведении ты будешь скучать?
- что еще может быть полезно для понимания твоего селфхарма?

## 2. Найди свои способы отвлечься.

Отвлекать себя от желания причинить себе вред - это способ снизить интенсивность этого побуждения, дать себе время для выбора и осознанного решения. Это можно делать, как когда ты только ощутил побуждение, так и если ты уже наносишь себе повреждения.

У разных людей работают разные способы, они могут различаться по эффективности, зависеть от эмоций, которые ты испытываешь в конкретный момент. Важно иметь несколько стратегий и выбирать из них. Ниже - возможные варианты, попробуй сделать собственную табличку способов отвлечения.

- Гнев

Делать физические упражнения; бить подушку; кричать, танцевать; встряхнуться, потрястись; покусать какой-то упругий материал; разорвать что-то на мелкие кусочки; пробежаться.

- Грусть, страх

Закутаться в плед; пообщаться с животными; прогуляться на природе; позволить себе покричать или поспать; послушать расслабляющую музыку; рассказать кому-то о своих переживаниях; помассировать руки; полежать в комфортной позе, между делом вдыхай и выдыхая, делая выдох длиннее вдоха.

- Ощущение потери контроля

Написать список; убраться; разбросать вещи; написать на бумаге обо всех своих переживаниях, потом разорвать ее; ухаживать за растениями; последовательно напрячь-расслабить все мышцы.

- Ощущение отрешенности, апатии

Пощелкать резинкой на своем запястье; подержать лед; понюхать что-то с резким запахом; принять холодный душ.

- Стыд

Разрешить себе делать ошибки; напоминать себе о причинах своего поведения.

- Ненависть к себе

Перестать проводить время с тем, кто плохо обращается с тобой; написать письмо



от той части себя, которая ощущает ненависть, затем написать ответ от другой своей части, сострадая и принимая; выразить ненависть через творчество - поэзия, живопись, движение, песня.

### **3. Трекер состояния**

Веди дневник о том, что произошло до, во время и после каждого эпизода самоповреждения. Полезно делать это в течение длительного периода, например, месяца. Такая работа может быть непростой для тебя, позаботься о том, чтобы делать для себя что-то приятное и расслабляющее после ведения дневника. Если ты понимаешь, что это слишком тяжело для тебя, обратись за помощью в этом к тому, кому ты доверяешь.

### **4. Откладывай самоповреждения.**

Это способ, когда засекаешь 5 минут, в течение которых не наносишь повреждения. Может быть не просто отложить, у тебя может не получиться сразу, ты можешь постепенно увеличивать время.

### **5. Научись принимать свои эмоции.**

Если тебя стыдили за твои чувства, или ты научился подавлять эмоции по другой причине, требуется смелость, чтобы позволить себе снова чувствовать, медленно и постепенно.

- Учись говорить и думать о себе добрее, так, как будто ты думаешь о любимом человеке;
- Заменяй повторяющиеся мысли о том, чтобы причинить себе вред, вдохновляющими идеями, например: “даже несмотря на то, что мне хочется себя порезать, я найду другой способ выражать, как мне грустно”;
- Регулярно записывай 3 вещи, которые ты ценишь в себе, даже если они кажутся тебе маленькими и незначительными;
- Учись отказывать и говорить нет тому, что не кажется тебе правильным;
- Возьми контроль над своими решениями. Напомни себе, что именно ты отвечаешь за свои жизненные выборы и выбирай для себя то, что поддерживает тебя и помогает заботиться о себе.

### **6. Будь внимателен к своему благополучию и здоровью**

- Включи в свою жизнь регулярную физическую активность. Это помогает поднять настроение и снизить уровень стресса;
- Следи за питанием: ешь регулярно, включай в свой рацион свежие фрукты и овощи;
- Убедись, что ты спишь достаточно. Это помогает чувствовать себя лучше и быть более устойчивым к стрессам;
- Регулярно посвящай время тому, что тебе нравится: общению с друзьями, прогулке. Разреши себе тратить на это время.

### **7. Обратись за помощью**





Просить о помощи бывает сложно, особенно если ты боишься осуждения людей или думаешь, что они могут отказаться помогать тебе. Напомни себе, что каждый иногда нуждается в поддержке, что просить о помощи - это нормально.

Когда будешь готов, выбери того, кому ты доверяешь, поговори с ним о том, как ты себя чувствуешь, предварительно спросив, хватит ли у собеседника сейчас сил на разговор. Это может быть друг, член семьи, психолог, врач. Помни, что только ты сам решаешь, что говорить, что ты можешь не делиться тем, чем еще не готов.

Может быть полезно составить список всех людей, организаций и сайтов, где ты можешь найти помощь, когда тебе тяжело. Это поможет увидеть, что ты не один, понять, где ты можешь получить помощь.

### **Что делать родителям, членам семьи и друзьям?**

#### **Осознать, что близкий УЖЕ причиняет себе вред.**

Вне зависимости о того, говорит ли человек вам об этом прямо, или вы только подозреваете самоповреждающее поведение, вам может быть сложно понять, что говорить и как себя вести.

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать чрезмерно. От вашей реакции зависит, насколько ваш близкий сможет быть откровенен с вами.
- Будьте деликатны. Помните, что самоповреждения наносят себе люди, когда пытаются справиться с очень тяжелыми переживаниями и состояниями. У человека могут быть суицидальные переживания.

#### **Что помогает:**

Ваше отношение и способ общения с человеком, который наносит себе повреждения поможет ему почувствовать поддержку. Вот что важно помнить:

- Постарайтесь не осуждать;
- Дайте человеку знать, что вы рядом и готовы помочь;
- Помните, что человек не равен своим самоповреждениям;
- Постарайтесь проявить понимание и сочувствие;
- Позвольте человеку самому принимать решения;
- Предложите помочь в поиске поддержки и помощи;
- Напомните ему о его сильных сторонах и о том, что у него хорошо получается
- Старайтесь говорить открыто, ответственно относясь к своим страхам.;

#### **Что не помогает:**

Иногда, даже если мы хотим сделать как лучше, наши попытки могут ухудшить состояние человека. Вот чего стоит избегать:

- пытаться помочь силой, давить;



- контролировать человека и его поведение;
- игнорировать повреждения или наоборот, делать их центром внимания;
- считать, что самоповреждение – это ТОЛЬКО способ привлечь внимание.

Иногда самоповреждение действительно может быть способом попросить о внимании, но важно помнить, что хотеть внимания - это нормально, и что сильный стресс может снизить способность человека говорить о своих потребностях прямо.

### **Позаботьтесь о себе**

Поддерживать человека, который наносит себе повреждения - это долгий путь, в котором могут быть взлеты и падения. Забота о себе поможет оставаться включенным и иметь силы для помощи близкому, а не выгореть в первые же пару недель.

#### **Полезно:**

- прямо проговорить с человеком, как именно и в каком объеме вы готовы поддерживать его;
- получить информацию о других доступных видах поддержки;
- получить поддержку и информацию для себя, при необходимости, вы также можете обратиться к специалисту.

### **Поддержите человека в заботе о безопасности**

Это нормально, если вы испытываете страх, что человек может нанести себе тяжелые повреждения и умереть. Важно помнить, что селфхарм не обязательно связан с суицидальным поведением.

Тем не менее, иногда бывает и так. Принципиально важно открыто поговорить с вашим близким о его безопасности: например о том, где и как он может получить помощь, если состояние станет невыносимым.

Знать, что ребенок причиняет себе вред – невыносимо. Невозможно проявлять безразличие и хладнокровие в подобных ситуациях. Возникает страх, паника, шок, растерянность, чувство вины. Самоповреждающее поведение у подростка может также вызывать чувство стыда у членов семьи. Это чувство может возникнуть на основе мыслей: «я плохой родитель», «это позор для нашей семьи», «это из-за меня, мой дефект в воспитании», «я не справился» и т.д. Но это не так. Существует множество причин, по которым может происходить самоповреждение. Чувство вины и самообвинение уведут вас из ресурсного состояния, в котором вы могли бы помочь вашему ребенку. Это сконцентрирует вас на собственных переживаниях, а не на переживаниях того, кто занимается самоповреждением. Именно поддержка родителей – залог успеха в программе помощи подростку с селфхармом. Такая поддержка поможет справиться с гневом, обидой, ощущением пустоты, фрустрации, которые могут возникать и за пределами семьи. Реабилитация будет



намного эффективнее, если ребенок будет ощущать любовь близких. Обсуждайте чувства, создавайте доброжелательные и доверительные отношения внутри семьи. Они имеют огромное значение.

Так бывает, что по причине растерянности родители могут начать ругать, стыдить, запугивать ребенка, однако, все призывы к чувству вины и совести обречены на провал: подобные комментарии подросток может воспринять как обесценивание его эмоций и переживаний. В итоге между членами семьи может возникнуть большая дистанция, которая только затруднит получение помощи.

Помните, что «все само собой» пройти не сможет, даже если у вас, как у родителя, были похожие опыты и «все прошло». Это не означает, что у ребенка будет так же. Даже если вам кажется, что у подростка нет причин для переживаний – это не означает, что у него на самом деле нет эмоционального расстройства или ментального заболевания. Только врач-психиатр сможет сказать, является ли самоповреждающее поведение следствием психического заболевания, нарушением адаптации или реакцией на жизненные проблемы, справиться с которыми ребенку не под силу.

Когда вы будете предлагать ребенку поговорить о самоповреждающем поведении, не давите на него, не ждите от него ответов, объяснений. Возможно, ему понадобится время, чтобы начать диалог, а ваше присутствие, терпеливое и бережное отношение – почва, на которой вы сможете подойти друг к другу с доверием.

Лучше всего обращаться за специализированной помощью и поддержкой. Специалисты помогут справиться с проблемой гораздо быстрее, эффективнее и с наименьшими потерями. Необходима помощь семейного психолога, который поможет исследовать внутреннюю причину, вызвавшую эмоциональную боль или опустошенность, которые способствовали самоповреждающему поведению. Психолог поможет подростку осознать свои потребности, которые удовлетворяются за счет проблемного поведения.

### Что делать учителям?

#### Чего не стоит делать:

- делать поспешные выводы (“он чокнутый, самоубийца”);
- осуждать, вербально и невербально;
- упрекать подростка в способе мыслей или поведения (“как ты можешь говорить такое?”);
- критиковать, спорить, использовать сарказм и иронию;
- преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает;
- не принимать поведение всерьез (“да ладно тебе, это нормально, все пройдет”);
- впадать в панику, показывать страх (если мы не понимаем, как действовать,



- мы точно можем спокойно выслушать и найти специализированную помощь );
- не использовать аргументы вроде “ты делаешь очень больно своему брату, родителям или парню”.

### **Полезно:**

#### **1. Спрашивать и слушать**

Выслушав подростка, его мысли и переживания, связанные с самоповреждением, мы поможем снизить уровень напряжения, дадим ему понять, что мы беспокоимся о нем и хотим ему помочь. Установление доверительного контакта – жизненно-важная задача.

- Говорить спокойно, прямо, называть происходящее своими словами (порезы, ожоги и т.д.);
- Слушать из позиции уважения, отзывчивости и понимания;
- Использовать мягкие термины и фразы (например: «мне очень важно выслушать тебя», «если тебе будет комфортно, мы можем это обсудить», «мне бы хотелось, чтобы ты дал мне возможность помочь тебе»);
- Уважительно относиться к тому, что подросток может не идти на контакт;
- Показать беспокойство о том, что с ребенком может что-то случиться, транслировать ему, что он нам важен.

#### **2. Организовать помощь:**

- спросить, кто из членов семьи об этом знает, и кому лучше об этом сообщить;
- информировать родителей и школьного психолога;
- дать контакты, где можно получить помощь.

#### Что делать преподавателю, если ученик просит его о конфиденциальности?

- постараться убедить его в том, что сам учитель не имеет достаточно ресурсов, чтобы помочь ему, что он не психолог, но что другие специалисты, психологи и врачи-психиатры смогут оказать поддержку;
- убедить его поговорить с родителями, донести, что с помощью специалистов они смогут помочь ему;
- не скрывать информацию от родителей.

### **Для себя:**

Заботиться о себе - не брать на себя роль и ответственность других профессионалов, обратиться за специализированной помощью.

### **Для других учеников:**

Если самоповреждение происходит в присутствии класса или стало известно широкой публике:

- не игнорировать происходящее;
- говорить об этом с позиции уважения к тому, кто совершает самоповреждение;
- избегать оценивания, осуждения, сплетен;
- говорить о самоповреждении прямо.



## **В острой кризисной ситуации свяжитесь с экстренными службами 112, 103**

### **Адреса и телефоны служб помощи**

#### **Телефоны:**

1. Всероссийский Детский телефон доверия 8(800)200-01-22 – по всей России.
2. Телефон доверия ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы» 8 (495) 960-34-62.
3. «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи МГППУ 8(495)624-60-01.
4. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России <http://www.psi.mchs.gov.ru/>
5. Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России 8(499)216-50-50.
6. Телефон неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению) 051 с городского телефона бесплатно 8-495-051 с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) оплачиваются только услуги оператора связи согласно тарифному плану.

#### **Организации:**

7. Консультативно-диагностическое отделение ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы» г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А тел.: 8 (495) 44-55-495. Работает кабинет кризисной помощи, в который можно обратиться без записи (в экстренной ситуации) или записаться по телефону через регистратуру и/или по электронной почте [zapisnapriyem@bk.ru](mailto:zapisnapriyem@bk.ru).
8. Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А тел.: 8(499)795-15-01 и 8(499)795-15-07.
9. ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН) г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор.2 тел.: 8(499)173-09-09. Отдел экстренной психологической помощи тел.: 8 (499)177-34-94.
10. «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» ГБОУ ГППЦ ДОГМ тел.: 8(499)172-10-19, 8(499)613-52-14.



Ты не один



ГБУЗ «Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

Клиника кризисной помощи

Медико-психологическая реабилитационная помощь детям в возрасте 11-17 лет, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации:

- состояние острого горя;
- состояние хронического стресса;
- состояние после перенесенного насилия и жестокого обращения;
- кризисные состояния, сопровождающиеся самоповреждающим поведением.

Наш адрес:

г. Москва, 5-й Донской проезд, д.21А

8 (495) 960-34-62 телефон доверия для детей и всей семьи (круглосуточно)

8 (495) 44-55-495 – регистратура

[www.npc-pzdp.ru](http://www.npc-pzdp.ru)



Ты не один



Проект «Ты не один»

«Самоповреждающее поведение (селфхарм)», 16 стр.

Данный материал переведен и адаптирован с разрешения организации Mind (Mental health charity), Великобритания. Оригинальная версия на сайте [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk).

Также с разрешения автора использован материал публикаций Consejería de Salud Mental de la Comunidad de Madrid “No estás solo”, J.J. Pietropaolo. Оригинальные версии на сайте <http://www.madrid.org/bvirtual>.

Переведено и адаптировано С.Л. Залмановой, В.А.Ясной.

Редактор: Я.А.А.Соколова.

Москва, 2020

При реализации проекта используются средства, выделенные в качестве гранта на основании результатов Общероссийского конкурса профилактических программ в сфере охраны психического здоровья детей и подростков «Здоровое поколение», проведенного «Союзом охраны психического здоровья».

Перевод © ГБУЗ «Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой ДЗМ».

