# Самоушкоджуюча несуїцидальна поведінка у дітей та підлітків.

Лікарка психіатриня дитяча,

Керівниця Клініки психічного здоров’я дітей, підлітків та молоді Західноукраїнського спеціалізованого дитячого медичного центру,

Експертка БФ «Голоси дітей»

Наталія Масяк masjak.n@gmail.com тел. +380979431149

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Несуїцидальна самоушкоджувальна поведінка - намірене пошкодження власного тіла, метою якого є саморегуляція емоційних переживань, а не спроба суїциду

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Чи є самоушкодження психічним захворюванням?

Самоушкодження - це не психічне захворювання, а поведінка, яка слугує нездоровим механізмом подолання важких почуттів. Однак іноді людина завдає собі шкоди через розлад психічного здоров'я або іншу глибинну проблему.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Що каже статистика?

- Орієнтовно 10% дітей та підлітків
- 4% дорослого населення - пік у дорослому віці близько 21 року
- Більшість дітей розпочинає самоушкодження у віці 12 -16 років (близько 70%)
- 1/4  робить самоушкодження одноразово
- 1/4 робить багаторазово самоушкодження

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Фактори ризику

- Підлітковий вік  та дівоча стать
- Наявні психічні порушення: ПТСР, РХП, ПРО, тривожні порушення, РСА, психоз, суїцидальні думки і депресія
- Ранній початок використання ПАР (більш виражено у дівчат)
- Розлад статевої ідентифікації. Негетеросексуальна орієнтація
- Досвід дитячої травми
- Жертва булінгу
- Гіперактивний розлад та порушення емоційної регуляції
- Сімейні конфлікти та ускладнений анамнез щодо самооушкоджуючої поведінки
- Суїцидальні спроби в анамнезі
- Часті госпіталізації у психіатричний стаціонар
- Сексуальне насилля

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Особистісні особливості особи схильної до самоушкодження

- Внутрішні та глобальні переживання – «Все моя вина і вже ніколи не буде добре»
- Самокритика – негативний образ себе
- Замкнуті, більш тихі та стримані
- Критикуюче близьке оточення
- Дисфункційна сім’я
- Емоційна нестабільність
- Імпульсивність

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# Червоні прапорці самоушкоджуючої поведінки

- Носіння довгих рукавів або штанів, навіть коли спекотно
- Часті свіжі порізи, синці, розцарапування чи опіки
- Розмови про власну нікчемність чи безпорадність
- Дитина переживає важку подію в житті, наприклад, розрив стосунків із близькою людиною (вся атрибуція провини йде на себе) внаслідок чого змінилась поведінка
- Носіння з собою гострих предметів
- Часті «випадкові травми»
- Дитина перестає брати участь у звичних видах діяльності
- Швидкі зміни настрою - легко сердиться або засмучується
- Погіршення академічної/шкільної успішності, хоча зазвичай дитина навчалась добре

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Форми самоушкодження

- 70% – 90% - самопорізи
- випалювання – запальничка чи свічка
- вдаряння себе чи по собі
- розцарапування
- укуси
- проколювання шкіри гострими предметами
- висмикування волосся
- передозування наркотичними речовинами або алкоголем
- надмірні фізичні навантаження, що призводять до травм
- значно рідше – проковтування неїстівних об’єктів

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# Цикл самоушкодження

I. Перша стадія - це емоційне страждання, коли людина переживає якусь подію і стикається з тригером або спогадом, що викликає сильні емоційні переживань

II. При емоційному перевантаженні страждання, негатив, почуття провини або гніву настільки високі, що людина панікує і підсвідомо намагається зменшити цю паніку, завдаючи собі шкоди.

III. Третя стадія - самоушкодження - це коли фізичні, емоційні або когнітивні методи застосовуються до самого себе, що призводить до травми, занедбаності, заціпеніння або навіть щастя.

IV. Четверта стадія - сором/вина - коли попередні дії викликають почуття паніки, провини або збентеження, що ще більше розвиває негативне уявлення про себе.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Чому діти роблять самоушкодження?

- Коупінг стратегія при складних емоціях (інтрузія, заціпеніння, дисоціація, інтрузій при ПТСР тощо) «Відчути хоча б щось»
- Привернення уваги
- Не зробити щось гірше – запобігти суїциду
- Соціально-індукована поведінка. Приналежність до групи - бути таким, як інші.
- Повернення контролю і власного вибору
- Самопокарання
- Вираження злості та/або страждання
- Отримати приємний стан
- Утвердити власну автономію, висловити протест

Та багато інших

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Де на тілі люди завдають собі шкоди?

Люможуть наносити собі ушкодження будь-де на тілі.

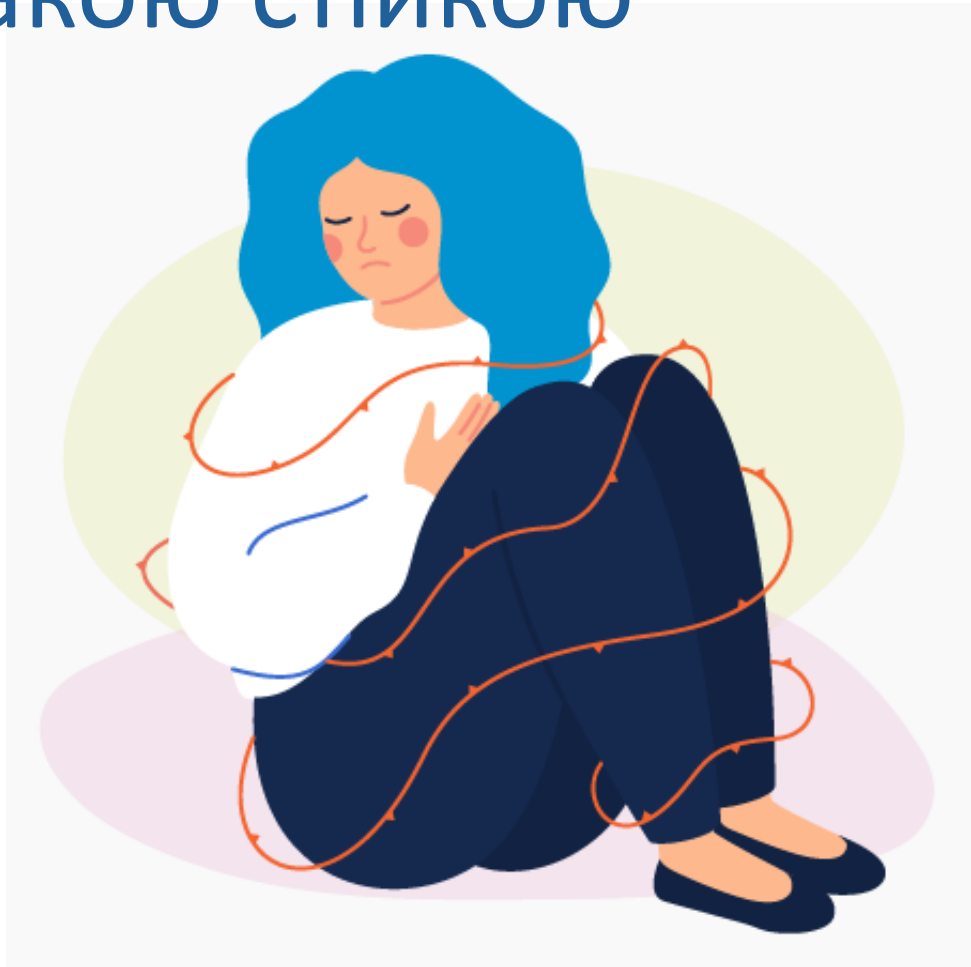
Однак найчастіше люди завдають собі ушкоджень на:

- кистях рук;
- зап'ястях;
- животі та стегнах, часто тому, що в цих місцях легше сховатися.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Чому ця поведінка є такою стійкою

- Швидкий результат – знімає напругу, дає відчуття спокою, зменшується емоційний дистрес
- Ендорфінове підкріплення
- Відчуття стосунку – увага і турбота від оточуючих
- Узалежнення від такого способу саморегуляції
- Вихід з дисоціації
- Інтенсивна реакція оточення - вражені, налякані, захоплені,



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# З чим важливо диференціювати

- Спроба суїциду
- Трихотиломанія
- Розлад екскоріації (розцарапування шкіри)
- ОКР
- Соціальні ритуали
- Стереотипна поведінка при РСА
- Мазохізм
- Обмеження себе в їжі, викликання блювоти
- «Парасуїцидальна поведінка» - різного роду поведінка з високим ризиком загрози для життя з супутнім бажанням померти

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Відмінність між самоушкодженням та спробою самогубства

| | САМОУШКОДЖЕННЯ | СПРОБА САМОГУБСТВА |
|---|---|---|
| ЧАСТОТА | Інциденти дуже часті | Спроби трапляються рідше |
| МЕТОДИ | Порізи, опіки, самоушкодження | Самоотруєння |
| ВАЖКІСТЬ | Менш важкі | Інцидент важчий, іноді смертельний |
| МЕТА | Щоб уникнути суїцидальних імпульсів | Здійснюється з наміром померти |

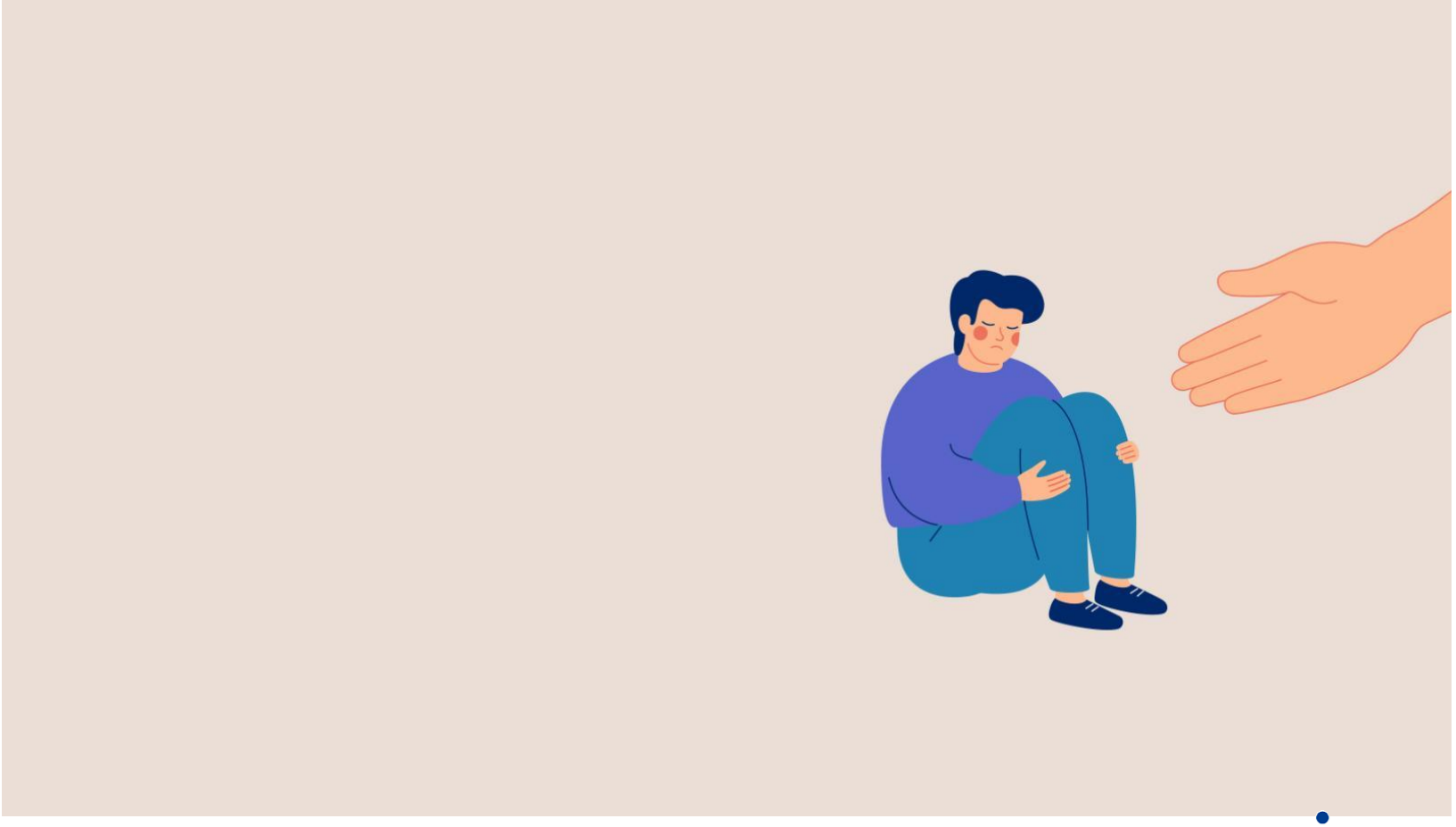
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Супутні порушення при самоушкодженні

- Пограничний розлад особистості
- Депресивний розлад
- Тривожні розлади
- ПТСР
- РХП
- Підвищений ризик суїциду, через десенсибілізації до самопоушкодження
- Зв’язок з дитячою травмою та скривдженням
- Зв’язок з особистісними характеристиками: труднощі емоційної регуляції, імпульсивність, негативне ставлення до себе, дефіцит соціальних компетентностей
- Проте! Може не бути жодного супутнього психіатричного розладу

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# Як допомогти



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

# Передумови, які запобігають самоушкодженню

- Стосунки (близьке оточення, спільнота, відчуття приналежності)
- Відчуття власної спроможності та потрібності
- Бачення перспективи і надія у майбутньому
- Зацікавлення діяльністю, релігія
- Цінності – переконання як удома так і в спільноті про цінність життя, його збереження та плекання

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# 3 принципи першої психологічної допомоги

- Подивись — перш за все потрібно подбати про власну безпеку, оцінивши можливі ризики та з’ясувавши, що конкретно відбувається. Після цього на основі спостережень ідентифікувати, хто саме потребує допомоги. Далі оцінюються можливі фізичні травми та емоційні реакції, що дасть змогу визначити перелік нагальних потреб, що вимагають негайного рішення.

- Послухай — крок безпосереднього контакту з людиною, тому з самого початку важливо підійти та представитися, запитати про можливі проблеми чи потреби. Критично важливо вислухати розповідь людини, не перебиваючи та демонструючи свою зацікавленість — проявляти активне слухання. Усі почуття та реакції мають прийматися без жодних суджень чи обмежень. Необхідно заспокоїти людину та допомогти їй знайти рішення щодо тієї ситуації, що склалася.

- Поєднай — на цьому етапі необхідно дати людині доступ до організацій, послуг, інформації, яких вона потребує. Наприклад, можна допомогти зв’язатися з рідними, соціальними службами чи медичними установами. Також варто допомогти визначитиподальші проблеми та кроки.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# До розмови на чутливу тему слід підготуватися

Оцініть власний стан і наявність ресурсу для діалогу - якщо ви самі не маєте ресурсу, виснажені чи маєте важкий емоційний стан, попросіть про допомогу колегу, шкільного психолога чи відтермінуйте розмову до кращого часу.

Виберіть час і місце, щоб вас не відволікали і не перебивали.

Спілкуйтеся з дитиною відповідно до її віку (чим молодша дитина, тим простіші пояснення і більше доступних для розуміння образів і порівнянь).

Можна підготувати воду й серветки, якщо ми передбачаємо, що можуть бути сильні емоційні реакції.

До розмови слід запрошувати, а не змушувати. Чутливі розмови на складні теми особливо вимагають м'якого й доброзичливого запрошення, до прикладу "Я маю відчуття, що тебе щось хвилює, якщо ти захочеш поговорити, мої двері завжди відчинені".

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# 4 кроки для доброго діалогу

**КРОК 4**

СПІЛЬНЕ РІШЕННЯ: “МЕНІ НЕ ВСЕ ОДНО, ЩО З ТОБОЮ ВІДБУВАЄТЬСЯ, І Я СПРАВДІ ХОЧУ ДОПОМОГТИ, ХОЧ ЩЕ Й НЕ ЗНАЮ ЯК”

**КРОК 3**

ДОЛУЧИТИСЯ ДО ДИТИНИ: “ЯКБИ Я БУЛА НА ТВОЄМУ МІСЦІ, ТО ТЕЖ НЕ ХОТІЛА Б ГОВОРИТИ”, “У ТВОЄМУ ВІЦІ Я ТЕЖ ВВАЖАЛА, ЩО НІХТО МЕНЕ НЕ МОЖЕ ЗРОЗУМІТИ”

**КРОК 2**

ПІДТВЕРДИТИ ПЕРЕЖИВАННЯ: “ЦЕ НОРМАЛЬНО НЕ ХОТІТИ РОЗМОВЛЯТИ НА НЕПРОСТІ ТЕМИ, ЯКІ ТЕБЕ ЗАСМУЧУЮТЬ”

**КРОК 1**

НАЗВАТИ ТЕ, ЩО БАЧИТЕ: “Я БАЧУ, ЩО ТИ НЕ ХОЧЕШ РОЗМОВЛЯТИ”, “Я РОЗУМІЮ, ЩО ТОБІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ, ЩО Я ЗАПРОСИЛА ТЕБЕ В КАБІНЕТ ДЛЯ РОЗМОВИ”

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# Що говорити і що робити, якщо хтось із ваших знайомих заподіює собі шкоду?

- Запитайте, як він себе почуває.
- Не засуджуйте та визнайте їхній біль.
- Підтримуйте, але не підкріплюйте їхню поведінку.
- Самі довідайтесь більше про самоушкодження.
- Не обіцяйте конфіденційності.
- Не уникайте цієї теми.
- Не зосереджуйтесь на самій поведінці.
- Заохочуйте їх звернутися за професійною допомогою.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- Будьте уважні до почуттів, дозволяйте висловлювати почуття і валідизуйте біль
- Не фокусуйтеся лише на самій самопошкоджуючій поведінці, намагайтеся зрозуміти ширше
- Будьте неосудливі
- Проявляйте розуміння і підтримку особі (не поведінці!)
- Надавайте психоедукаційну інформацію та ресурси самодопомоги
- Не обіцяйте зберігати таємниці, якщо є небезпека
- Не уникайте тем, щодо яких ви можете не знати, що робити чи яку пораду дати
- Підтримуйте в пошуку кращих рішень наявних проблем і труднощів
- Заохочуйте звертатися за професійною допомогою

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Доказові методи допомоги

- Мотивація до зміни. Тут можна зустріти чимало опору, проте слід продовжувати пропонувати здорові рішення та допомогу.
- Складання плану безпеки для дитини
- Діалектична поведінкова терапія (індивідуальна +сімейна+тренінг навичок + телефонний коучинг) – націлена на покращення 4 навичок:

1. Усвідомленість
2. Ефективні навички спілкування
3. Регулювання емоцій
4. Навички впоратися зі стресовою ситуацією

- КПТ – індивідуальна + сімейна терапія
- Ліки – на супутні психічні порушення, якщо потрібно, але не на саму НССП
- Груповий та/або індивідуальний формат
- У більшості випадків терапія є ефективно

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Яка психотерапія є ефективною?

Самоушкодження виліковне!

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це психологічна терапія, спрямована на вирішення таких проблем, як тривога і депресія, а також низки інших проблем психічного здоров'я. Вона допомагає людині усвідомити неточне або негативне мислення, завдяки чому складні ситуації можна побачити більш чітко, а реакція на них - більш ефективною.

Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) - це різновид КПТ, призначений для людей з поведінкою, що завдає собі шкоди, такою як самопоранення, суїцидальні думки та спроби самогубства (Sanderson, 2008). КПТ спрямована на те, щоб допомогти людині змінити поведінку, яка може бути саморуйнівною, наприклад, самоушкодження, і працювати над тим, щоб жити більш повноцінним життям.

Терапія розв'язання проблем (ТРП) - це коротке психологічне втручання, яке фокусується на визначенні конкретних проблем, з якими стикається людина, та пошуку альтернативних рішень цих проблем. Люди вчаться чітко визначати проблему, з якою вони стикаються, проводити "мозковий штурм" для пошуку кількох рішень і приймати рішення щодо найкращого способу дій (Hasking, 2010; CIHI, 2014; Sanderson, 2008).

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Що важливо врахувати при допомзі дитині з самоушкодженнями

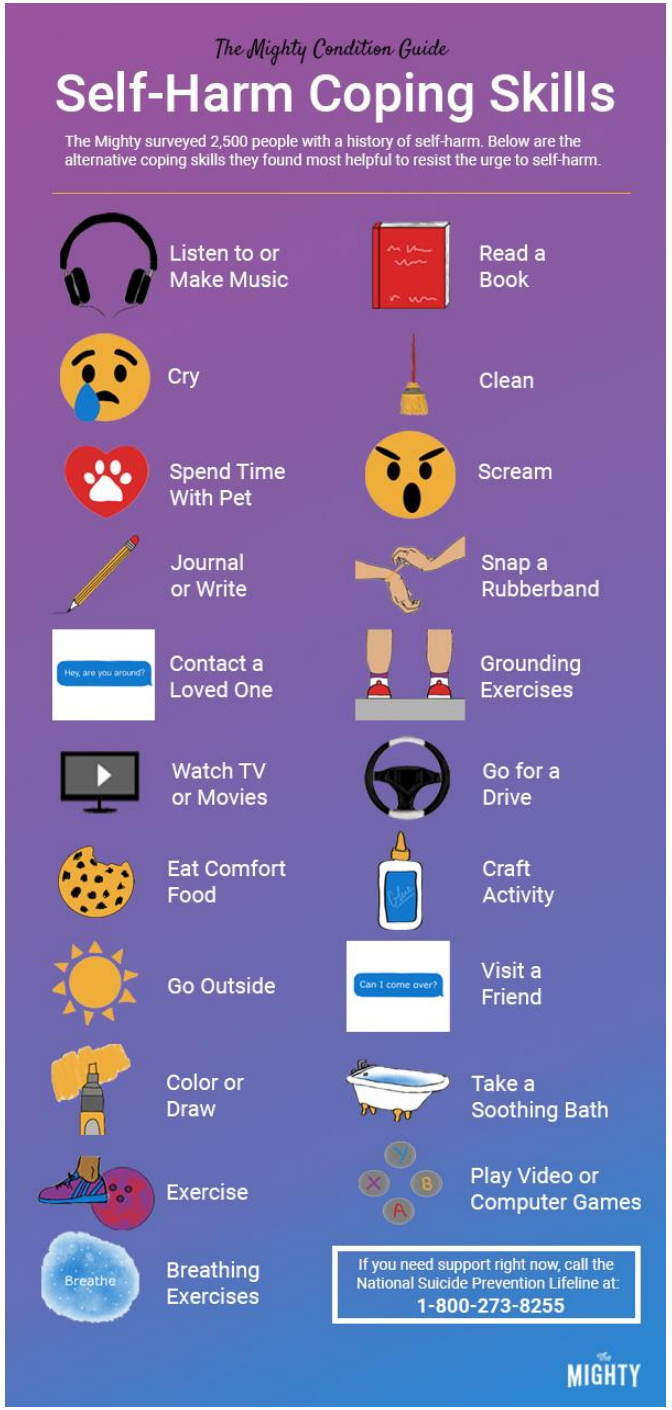
- Мотивація до змін є важлива – бо в НССП є сильні негайні позитивні наслідки
- Поведінковий менеджмент дуже важливий – бо це поведінковий розлад, що має сильне негайне підкріплення (механізм негативного підкріплення)
- Контекст – соціальне середовище, планування дня, обмеження засобів для самоушкодження, спорт – більше щасливого і змістовного життя
- Нові навички є важливі – розуміти почуття, регулювати, толерувати і т.д.
- Стосунок з тими хто допомагає

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

# Альтернативна діяльність до самопошкодження



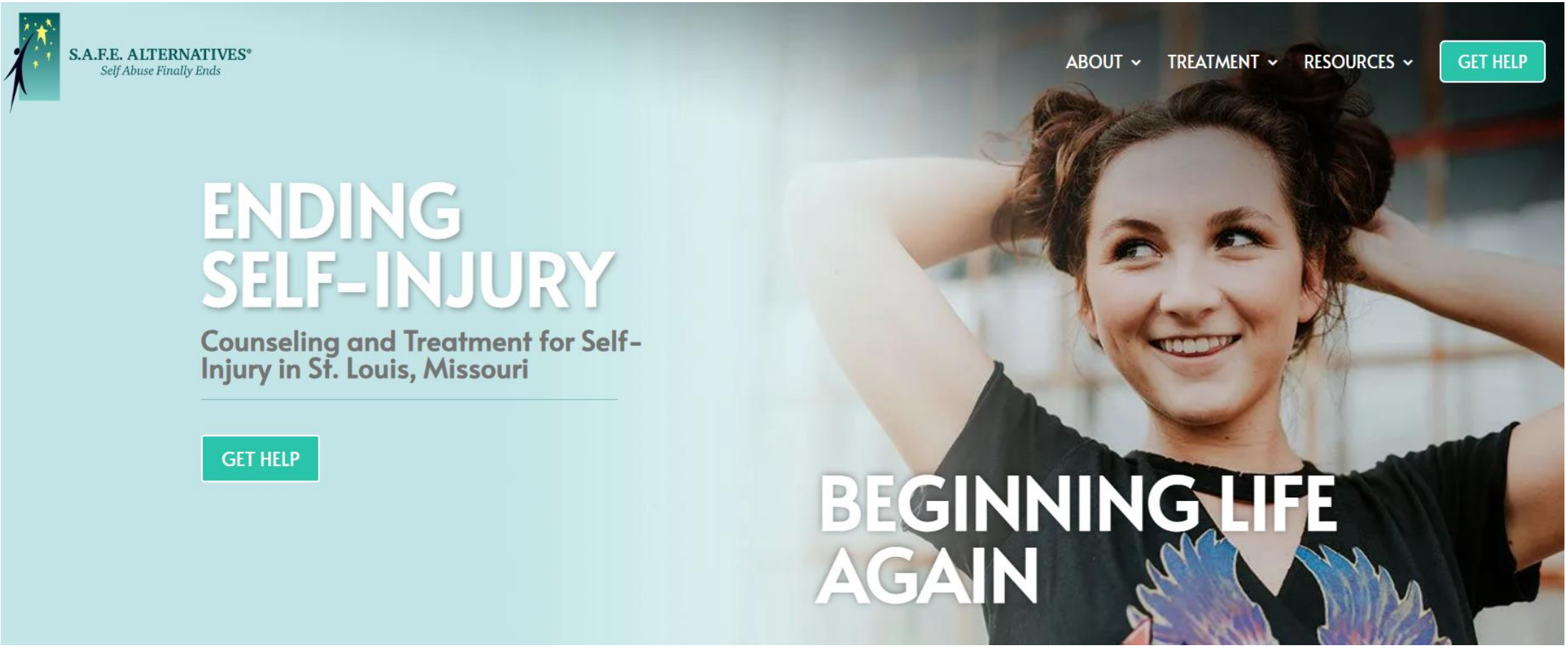

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Підсумуємо

1. Про самоушкодження слід запитувати і обговорювати, головне не залишити без уваги.
2. Допомога має бути професійною та сфокусованою на самопошкодження.
3. Дослідження переконливо свідчать про те, що залучення сім’ї у процес терапії є ефективнішим та дає стійкіший результат
4. Медикаменти найбільше націлені на супутні порушення

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я

# Ресурси




ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

7333

Пожертвувати кошти

Мова

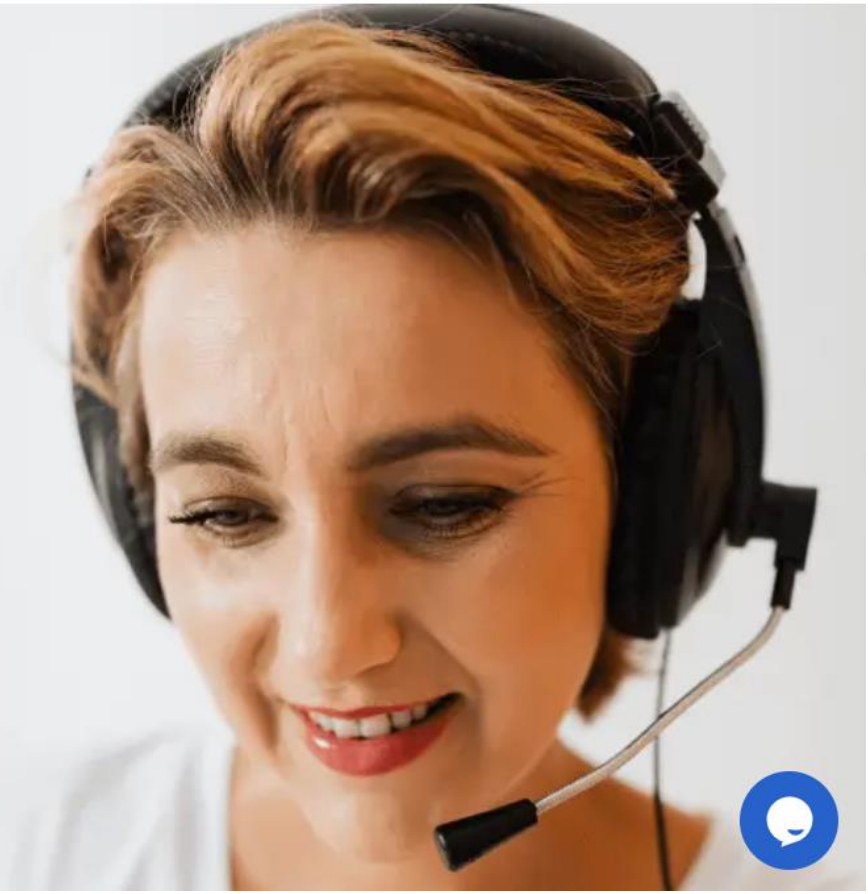
Lifeline Ukraine

Діяльність | Семінари | Ключові люди | Партнери | Корисна інформація | FAQ | Контакти

# Лінія запобігання самогубствам
# Дзвони зараз
# 7333

Цілодобово 24/7

Написати



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

# Дякую за увагу!

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

# У презентації використано наступні інформаційні джерела:


- https://selfinjury.com/
- https://www.youtube.com/live/qRt64h5YSb8?si=t1jDxAQeuzeAdKWG
- https://www.youtube.com/live/AUNd3UxG1UU?si=OHkqhoI8e5F91S8u
- https://www.amazon.com/Freedom-Selfharm-Overcoming-Self-Injury-Treatments/dp/1572246162