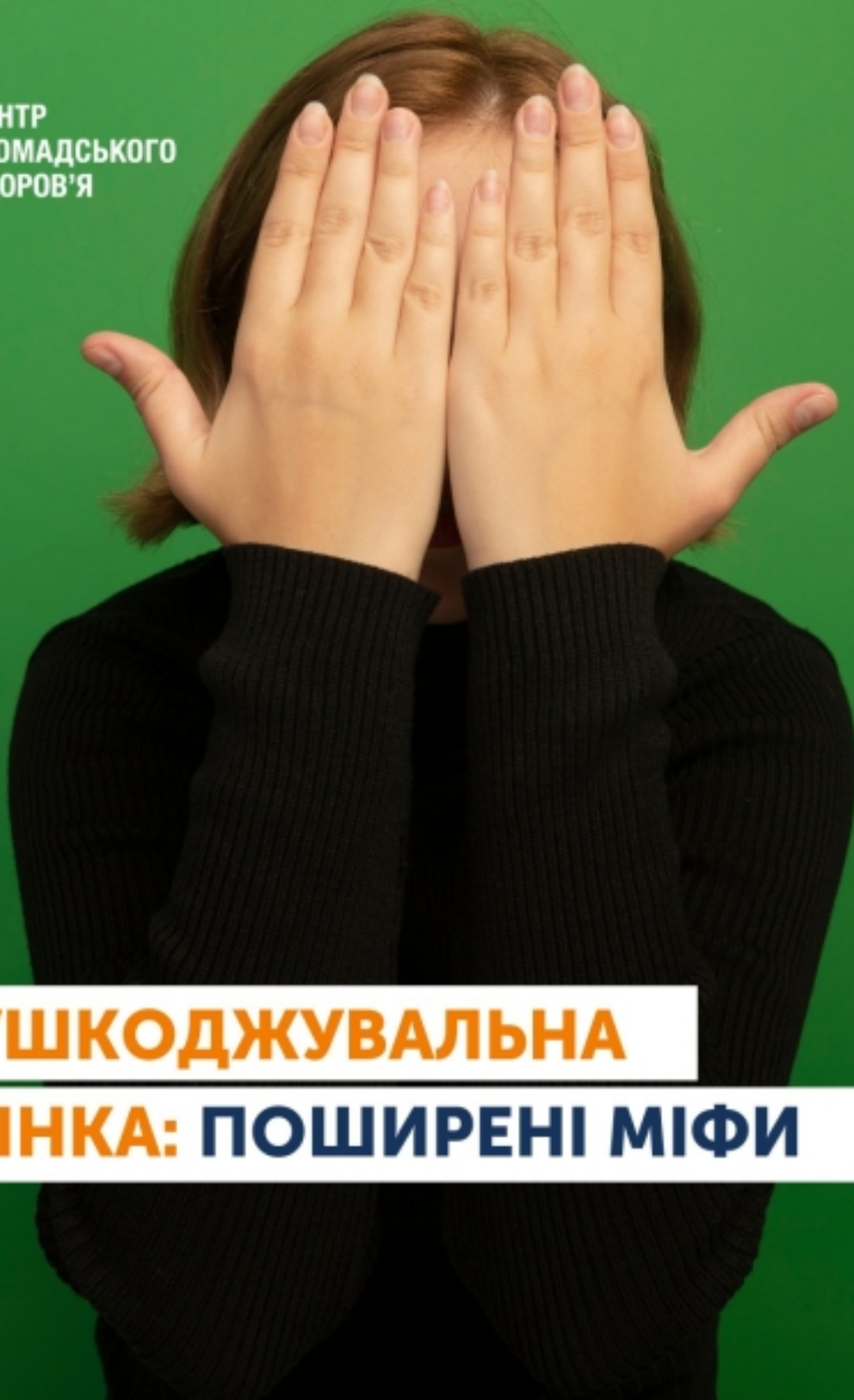




ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



САМОУШКОДЖУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА: ПОШИРЕНІ МІФИ

Самоушкоджувальна поведінка пов'язана із нанесенням людиною собі шкоди, коли вона намагається впоратися зі складними емоціями, переживаннями та спогадами. Така поведінка може проявлятися у вигляді завдання собі порізів, опіків та інших несуїцидальних ушкоджень.

Із самоушкодженням пов'язано багато міфів, оскільки ця тема табуована і про неї рідко говорять. Тому люди, які мають прояви самоушкоджувальної поведінки, часто піддаються дискримінації та страждають від нерозуміння близькими їхніх дій.

Саме тому важливо частіше та відкритіше говорити про самоушкодження і розвінчувати міфи, аби вчасно надати людині необхідну підтримку.

Міф: «Людина, яка завдає собі шкоди, лише шукає уваги»

Одним із найпоширеніших стереотипів є думка про те, що люди, які вчиняють самоушкоджувальні дії, просто шукають додаткової уваги. Утім, насправді ця поведінка має набагато глибше коріння. Багато людей, які завдають собі шкоди, можуть ні з ким не говорити про те, через що вони проходять, і їм може бути складно попросити про допомогу. Вони діють так через надмір емоцій та напруги, з якими важко впоратися.

Міф: «Самоушкодження — це прояв готичної субкультури»

Дуже часто самоушкодження сприймалося як прояв субкультури, такої як «готи» чи «емо». Утім, немає остаточних свідчень, що самоушкоджувальна поведінка характерна лише для певної групи людей. Самоушкоджувальна поведінка може бути у будь-якої людини, незалежно від її приналежності до субкультури.

Міф: «Лише дівчата завдають собі шкоди»

Незважаючи на те, що представники жіночої статі більш схильні до самоушкоджувальної поведінки, важливо пам'ятати, що до неї вдаються й чоловіки.

Міф: «Люди, які завдають собі шкоди, отримують від цього задоволення»

Вважається, що люди, які завдають собі шкоди, отримують задоволення від болю або ризикової поведінки. Утім немає доказів того, що люди, які завдають собі шкоди, відчувають біль менше, ніж будь-хто інший. Часто ризикова поведінка завдає людям великого болю. Іноді люди можуть почуватися внутрішньо заціпенілими, і біль є способом, який дозволяє їм відчути себе живими. Для інших завдання собі шкоди може бути формою покарання, коли вони переживають провину.

Міф: «Люди, які завдають собі шкоди, схильні до самогубства»

Для багатьох людей самоушкодження означає спробу впоратися з важкими почуттями та обставинами. Деякі люди описують це як спосіб залишитися в живих і пережити ці труднощі. Утім самоушкодження важливо завжди сприймати серйозно, оскільки вони можуть призвести до суїцидальної поведінки.

ЦГЗ наголошує, що важливо не засуджувати та не боятися такої поведінки, якщо помітили її у близької людини. Намагайтеся всіляко її підтримати. Не бійтеся спробувати поговорити з нею про її переживання. Дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти і підтримати.

Що робити у випадку проявів такої поведінки:

- якщо ви доросла людина, то у разі появи у вас самоушкоджувальної поведінки зверніться по допомогу до сімейного лікаря або до фахівця із психічної допомоги;
- якщо ви неповнолітній — попросіть допомоги у батьків чи дорослих, яким ви довіряєте;
- якщо ви спеціаліст (сімейний лікар, соціальний працівник, педагог, священник або надаєте іншу соціальну підтримку) ви можете розповісти батькам та дітям/підліткам про самоушкоджувальну поведінку та допомогти з плануванням надання підтримки.

Раніше ЦГЗ розповідав, [чому виникає](#) самоушкоджувальна поведінка та як розпізнати її у близьких.

Матеріал підготовлено в рамках [Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?»](#), ініційованої першою леді Оленою Зеленською.