

Самоушкодження (селфхарм) серед підлітків і молоді

Пам'ятка для тих, хто працює з молоддю — чутливість, помічання, підтримка

Чутливість у спільному просторі

Людина, яка завдає собі шкоди, часто поруч із нами щодня — у групі, на тренінгу, у спільному просторі. Ознаки нерідко на видноті, але ми відводимо погляд: ніяково, тривожно, «не моя справа». Уважність — це вже підтримка. Помітити, не злякатися й лишитися поруч інколи важить більше за «правильні» слова.

Коротко про головне

Селфхарм — навмисне самопоранення або самоотруєння. Найчастіше це спосіб впоратися з нестерпними емоціями, а не «маніпуляція» чи «привернення уваги». Зазвичай це не те саме, що спроба суїциду, але підвищує ризик — тож суїцидальні думки перевіряють окремо. Поширеність: щонайменше кожен десятий підліток/підлітка хоча б раз завдавав/ла собі шкоди; пік — 12-14 років, у ранньому віці частіше серед дівчат.

Помічати: на що звернути увагу

Непояснені порізи, опіки чи синці; одяг із довгими рукавами в теплу погоду, уникання перевдягатися при інших. Неспецифічні: ізоляція, спад настрою й активності, дратівливість/агресія, надмірне самозвинувачення. *Ті самі ознаки можуть указувати на насильство — не виключай цього.*

Як почати розмову (конкретні фрази)

Наодинці, спокійно, без шоку й моралі. Питай прямо й по-доброму:

«Мені здається, тобі зараз дуже важко. Що тебе болить?»

«Я хочу зрозуміти, що спонукає тебе завдавати собі шкоди?»

«Іноді так роблять, щоб впоратися з дуже сильними почуттями. Можливо, у тебе теж так?»

Визнай функцію («розумію, що зараз це тобі допомагає впоратися»), але не обіцяй повної таємниці.

Оціни рівень стурбованості — і перевір суїцидальний ризик

4 питання: 1) думки про самогубство? 2) план? 3) доступ до засобів? 4) спроби раніше?

Селфхарм без суїцидальних думок — низький/середній рівень (підтримка на місці).

Є суїцидальні думки чи наміри — високий: дій як у суїцидальній кризі (див. пам'ятку гейткіпера/гейткіперки), при гострій загрозі — 103/102.

Що робити / чого НЕ робити

Слухай і визнавай емоції; залучай психолога/психологиню; за поранення чи підозри передозування — перша допомога й 103; працюй за принципом обмеженої конфіденційності й залучай батьків/опікунів, де це доречно і **безпечно**; допоможи зменшити доступ до небезпечних засобів.

Не робити: не панікуй і не сором; не вимагай «пообіцяй більше ніколи»; не став ультиматумів; не знецінюй і не ігноруй; не розкривай ситуацію перед групою.

Безпечніші способи впоратися (оновлено)

Уже не радять «альтернативи» через біль/шок — лід, гумовий браслет на зап'ясті, гарячий віск, удари: за оглядом доказів, ефективність не підтверджена, і це часто той самий селфхарм в іншій формі.

Натомість: відтермінувати порив (перечекати 10 хв, потім ще 10); назвати емоцію; заземлення 5-4-3-2-1; повільне дихання з довшим видихом; рух/прогулянка/спорт; час із твариною; творчість (малювання, письмо); тепла ванна, музика; звернутися до людини, якій довіряєш.

Куди перенаправити

«Людина в біді» — 0 800 210 160 (24/7, анонімно). Для підлітків та підліткинь: «Ла Страда» 116 111, Teenergizer (teenergizer.org/consultations), бот «Не дрібниці» (t.me/no_trivia_bot). Гостра загроза чи підозра передозування — 103. Повний перелік — у «Ресурси підтримки».

Lifeline Ukraine (7333) — профільна суїцид-превенційна лінія, але роботу тимчасово призупинено (26.06.2026); звернути на lifelineukraine.com.

За матеріалами тренінгу з профілактики самоушкоджень (Ahus / Центр психічного здоров'я НаУКМА / ГО «Слова допомагають», 2024) з урахуванням оновлень доказових настанов (NICE NG225, 2022). Контакти перевірено 26 червня 2026 р.; графіки ліній варто звіряти перед публікацією.