



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ**

**ГС «НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ»
ДИВІЗІОН «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»**

МАТЕРІАЛИ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В
УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ»**

23 квітня 2024 року, м. Київ

Київ – 2024

УДК 159.98(063)

Редакційна колегія: Маркусь І., к. пед. н., доцент
Палій В., к. психол. н.
Руденко Л., д.психол.н., професор
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент

П 86 Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи:
матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(м. Київ, 23 квітня 2024 р.). Київ, 2024. 60 с.

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи» з питань сучасного стану психологічної допомоги в Україні різним категоріям вразливих верств населення та технологій психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях.

Матеріали подаються в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальність за висвітлений матеріал (його точність, правдивість та оригінальність).

вдосконалення своїх навичок. Найчастіше звертаються до практик розширення знань, дихальних практик та медитацій. Досить часто ведуть щоденники особистого досвіду застосовують тілесні практики.

Представники усіх вікових груп однаково (в середньому 1% представників кожної вікової групи) вказують, що нічого не застосовують в якості практик саморозвитку і також в середньому 0,2% кожної вікової групи вказали інші практики саморозвитку.

Встановлено, що молодші вікові групи застосовують (вказують про це) більшу кількість практик саморозвитку.

Отже, як бачимо, вік особистості має значення у застосуванні екзистенційних практик підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах війни.

Валентина Кротенко,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,
психологиня ГО «Українська посмішка»,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З САМОУШКОДЖУЮЧОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Self-harm або самоушкоджуюча поведінка – це навмисне нанесення тілесних пошкоджень самому собі, причиною чого є внутрішні психологічні проблеми, які не несуть загрози самогубства.

Самоушкодження у підлітковому віці на сьогоднішній день є епідемією серед молоді. За статистикою, більше 10% підлітків і 4% дорослого населення ушкоджували себе у певний момент свого життя. Частина з них робила це декілька разів. Для інших – це поведінка, яку складно контролювати. При цьому самоушкоджуючу поведінку може практикувати будь-хто – немає певного типу людей, які завдають собі шкоду. Вік варіюється від 4 до 60+. Поширеність селфхарму серед чоловіків і жінок однакова, але різні методи самоушкодження. Хлопці частіше б'ють себе і обпалюють, а дівчата, як правило ріжуть і дряпають. 65% випадків починаються у віці до 17 років, середній вік 12-16 років. Доведено зв'язок самоушкоджуючої поведінки із «соціальним очікуванням», тобто, якщо один демонструє свої шрами у

соціальних мережах, то ця тема починає розкручуватись і романтизуватись і виникає велика ймовірність того, що незріла психіка підлітка прийме цей паттерн поведінки.

Але важливо зазначити, що самоушкоджуюча поведінка спостерігається не лише у підлітків. Самоушкодження характерні також для:

- ув'язнених, біженців і ветеранів військової служби;
- геїв, лесбіянок, бісексуалів та трансгендерів – це може бути наслідком стресу через упереджене ставлення та дискримінацію;
- компанії молодих людей, які завдають собі пошкоджень разом;
- наявність друга, який скоює селфхарм, також може підвищити ризик включення у цей процес;
- люди, яким мало приділяли уваги або ті, які зазнали фізичного, емоційного або сексуального насильства у дитинстві.

Самоушкодження на деякий час дає людині відчуття контролю і послаблює відчуття напруги та страждання. Людина, яка відчуває вину, користується селфхармом як способом покарати себе і у такий спосіб позбавляє себе негативних почуттів. Основна функція самоушкоджуючої поведінки полягає в тому, щоб: позбутися душевного болю і перевести його в тілесний (доведено, що при самоушкодженні виділяється ендорфін у головному мозку, який діє як знеболююче); вийти із стану емоційного оніміння (хоч щось відчувати); покарати себе; запобігти суїциду; зняти пік напруги, отримати приємний емоційний стан; висловити протест, відстояти свою автономію («моє тіло, що хочу, те і роблю»; належати групі, якщо така поведінка заохочується і романтизується. Небезпека криється в тому, що внаслідок регулярного систематичного самоушкодження може розвинутилась залежність від такої поведінки і перейти у спосіб отримання задоволення; формується звичка вирішувати проблеми через самоагресію; формується поведінкова модель способу вирішення проблем, яка впливатиме на усю життєдіяльність; самоушкодження стає способом реагування на будь-яку стресову ситуацію – легше нанести ушкодження самому собі, аніж знайти конструктивне рішення; ненавмисне самогубство.

Таку поведінку не можна ігнорувати, не слід панікувати, звинувачувати себе; критикувати; надмірно опікати; не знецінювати її почуття. Найважливіше і найдієвіше, що ми можемо зробити – це СЛУХАТИ людину без осуду та не висловлювати критичних суджень. Ефективним і дієвим способом подолання селхарму буде звернення до сімейного лікаря, який запропонує допомогу з урахуванням індивідуальних

проблем, уподобань і доступності певної допомоги у місті. Зазвичай це буде психологічна допомога – ймовірно, що досить ефективною є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), а також поєднання терапії методом розв'язання проблем із КПТ. У будь-якому випадку дієвими **інструментами надання психологічної допомоги** особам з саоушкоджуючою поведінкою будуть наступні:

Дослідити механізм свого селфхарму. Це допоможе дізнатися, як і коли народжується бажання заподіяти собі шкоду. Важливо навчитися розпізнавати тригери (це можуть бути люди, ситуації, відчуття й емоції) та усвідомити бажання заподіяти собі шкоду. Воно може виявлятися через фізичні відчуття, прискорене серцебиття, сильні емоції (наприклад, смуток чи злість), відчуття втрати зв'язку із собою, заціпеніння, повторювані думки, нездорові рішення (наприклад, піти з головою в роботу, щоб нічого не відчувати). Якщо будь-яка з цих ознак є тригером, відслідкуйте й запишіть її. Це допоможе в майбутньому впоратись із селфхармом.

Знайти те, на що можна відволіктися. Це основний прийом самопомоги при селфхармі. Люди відволікають себе по-різному і універсальних способів майже не існує. Причому відволікатися від гніву – не те саме, що відволікатися від страху, тому краще мати різні стратегії під різні ситуації. Це може бути, наприклад, позитивна книга або альбом для скрапбукінгу, в якому можна відмічати все, що робить людину щасливою.

Вести щоденник. Аби виявити закономірності самоушкоджувальної поведінки, корисно вести щоденник та записувати, що було до, під час і після кожного епізоду. Щоправда, ведення щоденника можуть супроводжувати важкі переживання. Якщо ви все ж готові спробувати цю техніку, обов'язково зробіть щось приємне після записів або зверніться за підтримкою до того, кому довіряєте.

Відкладати селфхарм. Іншою технікою супротиву селфхарму може бути відкладання – почекайте 5 хв. Це не завжди просто. І якщо бажання нашкодити собі залишається, то дозвольте цьому статися. Спробуйте збільшити час відстрочення і перерви між ними.

У довгостроковій перспективі варто дослідити причини селфхарму. Це може допомогти знайти іншу поведінку на заміну самоушкоджувальній. Для того, щоб допомогти собі позбавитись самоушкоджувальної поведінки важливо приймати свої емоції, працювати над самоприйняттям, дбати про своє здоров'я, спробувати зрозуміти свою поведінку, просити про допомогу.

Просити про допомогу буває складно, особливо якщо боїтеся засудження чи відмови. Нагадуйте собі, що всі іноді потребують підтримки і просити про допомогу – це нормально. Коли ви будете готові, виберіть того, кому довіряєте, і розкажіть йому про свої почуття. Це може бути друг, хтось із родини, психолог-консультант або лікар. Пам'ятайте, тільки ви вирішуєте, що розповідати, а про що промовчати. Буває корисно зробити список контактів людей, організацій чи сайтів, де ви можете знайти допомогу, коли буде тяжко. Це дасть упевненість, що ви не самі. На жаль, не існує магії чи швидкого способу позбутися селфхарму. Зміни потребують часу, а відкати майже неминучі. Нормально після прогресу на деякий час повернутися до старої поведінки. Якщо таке сталося із вами, нагадайте собі: це не невдача, а частина процесу позбавлення від самоушкоджувальних дій.

Список використаних джерел

1. Polk, Erin & Liss, Miriam. (2009). Exploring the motivations behind self-injury. *Counselling Psychology Quarterly*. 22. 233-241. [10.1080/09515070903216911](https://doi.org/10.1080/09515070903216911).
2. Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet* (London, England), 379(9834), 2373–2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
3. Hawton, K., Linsell, L., Adeniji, T., Sariaslan, A., & Fazel, S. (2014). Self-harm in prisons in England and Wales: an epidemiological study of prevalence, risk factors, clustering, and subsequent suicide. *Lancet* (London, England), 383(9923), 1147–1154. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62118-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62118-2)
4. Bergman, B. P., Mackay, D. F., Smith, D. J., & Pell, J. P. (2019). Non-fatal self-harm in Scottish military veterans: a retrospective cohort study of 57,000 veterans and 173,000 matched non-veterans. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 54(1), 81–87. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1588-9>
5. Edmondson, A. J., Brennan, C. A., & House, A. O. (2016). Non-suicidal reasons for self-harm: A systematic review of self-reported accounts. *Journal of affective disorders*, 191, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.043>
6. Hawton, K., Witt, K. G., Salisbury, T. L. T., Arensman, E., Gunnell, D., Hazell, P., Townsend, E., & van Heeringen, K. (2016). Psychosocial interventions following self-harm in adults: a systematic review and meta-analysis. *The lancet. Psychiatry*, 3(8), 740–750. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30070-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30070-0)
7. Самоушкоджуюча поведінка. URL: <https://sutura.org.ua/unsorted/samoushkodzhuiucha-povedinka/>