



Поглиблення нашого розуміння самоушкодження для забезпечення найкращої підтримки

У Службі психічного здоров'я Святого Патріка (SPMHS) ми звертаємо увагу на важливість розуміння самоушкодження та надання підтримки без засудження.

Що означає «самоушкодження»?

Самоушкодження – це дія, яку людина вживає, щоб навмисно завдати собі шкоди або травми, і, найчастіше, це спроба впоратися з почуттям непереборного емоційного болю чи страждання. Самоушкодження може приймати різні форми.

Самоушкодження не є окремим розладом психічного здоров'я, але іноді воно може бути одним із симптомів психічного розладу, такими як депресія або розлади харчування.

Чому люди завдають собі шкоди?

З досліджень ми знаємо, що певні групи людей мають «вищий ризик», коли йдеться про самоушкодження. Наприклад, дослідження вказує на більш високі показники самоушкодження серед різних груп, включаючи дівчат-підлітків, молодих людей, яких приваблює одна стать, чоловіків середнього віку, які зазнають фінансових стресів, і членів ірландської етнічної спільноти travellers.

Можуть бути різні основні причини, пов'язані з стражданням, що стоїть за самоушкодженням; наприклад, проблеми з зовнішнім виглядом або сексуальною ідентичністю, проблеми з безробіттям або реакція на пережиті травми чи несприятливі життєві обставини. Однак головною спільністю є те, що самоушкодження є спробою впоратися з дуже болісним емоційним станом.

Отримання підтримки в боротьбі з самоушкодженнями може передбачати спроби зрозуміти причини, що стоять за цим, і, що важливо, пошук нових способів керувати емоціями та подолання труднощів.

Психологічна підтримка, як індивідуальна, так і групова, може бути надзвичайно корисною та включати вивчення нових стратегій подолання стресу та способів «саморегулювання» нашого емоційного стану. Серед доказових напрямків психотерапії, яка може бути рекомендована при самоушкодженні можна виділити Діалектичну Поведінкову Терапію; Терапію, Орієнтовану на Співчутті, а також форми Когнітивної -Поведінкової Терапії. Якщо самоушкодження пов'язане з іншою проблемою психічного здоров'я, такою як розлад харчової поведінки, депресія або зловживання психоактивними речовинами, необхідно буде отримати підтримку та допомогу, щоб працювати над цими основними потребами психічного здоров'я.

Люди не обов'язково завдають собі шкоди через те, що у них є суїцидальні думки, але, незважаючи на це, існує сильний зв'язок між суїцидальним ризиком і самоушкодженням, і до



самоушкодження завжди слід ставитися серйозно. Коли самоушкодження також пов'язане з суїцидальними думками, необхідно звернутися по термінову психіатричну допомогу.

Практичні стратегії, які можуть допомогти людині, яка бореться з самоушкодженнями, включають розуміння тригерів; техніки відволікання і затримки шкідливого імпульсу; пошук безпечних альтернатив для вивільнення енергії або почуттів. Керівництво служби охорони здоров'я (HSE) пропонує декілька таких стратегій.

Як ми навчаємо протистояти самоушкодженню?

SPMHS організувала низку конференцій з питань самоушкодження у партнерстві з Pieta, щоб створити платформу для підвищення обізнаності щодо самоушкодження, обміну знаннями та підвищення рівня знань. Нагадуємо, що статистика показує нам, що самоушкодження не зменшується, а фактично зростає серед певних груп і, особливо, молоді. Тому життєво важливо, щоб такі ініціативи, як Національна клінічна програма HSE по інформованості щодо самоушкоджень у відділеннях невідкладної допомоги продовжували розвиватися, а доступність послуг була загалом покращена для людей, які можуть опинитися в кризовому стані.

Ці конференції також дають можливість покращити розуміння серед медичних працівників, освітніх закладів, батьків та інших осіб, які безпосередньо працюють із людьми, які завдають собі шкоди, або підтримують їх. Це важливо не лише для покращення допомоги, але й для зменшення потенційного дистресу, який може відчувати людина, коли вона не почувається готовою впоратися з ситуацією, у якій вона опинилася.

Поглиблене розуміння та підтримка, без осудні підходи також є ключовими, якщо ми хочемо надалі використовувати програми охорони психічного здоров'я, які зорієнтовані на подолання травматичного досвіду. Хоч не всі люди, які завдали собі шкоди, зазнали травми, травматичний досвід може бути фактором ризику. Допомога з інформацією про природу травматичного досвіду означає підхід до послуг, який базується на сильних сторонах; вона базується на розумінні та сприйнятті наслідків травми, що наголошує на фізичній, психологічній та емоційній безпеці як для тих, хто її надає, так і для постраждалих, і це створює можливості для тих, хто пережив травму, відновити відчуття контролю та розширення можливостей.

Ключовим в цьому підході може бути розуміння тієї функції, яку самоушкоджувальна поведінка може виконувати в житті травмованої людини, і того, як ця поведінка може «допомогти» впоратися з переживаннями, які можуть здаватися нестерпними.