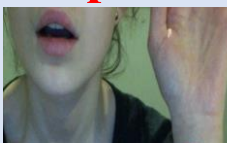


Несуицидальное самоповреждающее поведение несовершеннолетних

Несуицидальное самоповреждающее поведение (англ.: selfinjurious thoughts and behaviors, или non-suicidal self-injury (NSSI)), – определяется как повторяющееся, преднамеренное, прямое повреждение тела без суицидальных намерений, которое не является социально приемлемым.

порезы



укусы



щипание



**царапание
тела**



**ушибы
ранения**



ожоги



Зачем несовершеннолетние это делают! Для 78 % несовершеннолетних несуицидальные самоповреждения являются краткосрочной стратегией облегчения эмоционального дистресса и «прекращения плохих чувств».

Начиная **с первого эпизода** самоповреждения **возникает повышенный риск повторного проявления** (зависимость). Самоповреждающие действия, особенно в подростковом возрасте, могут приводить к смерти или увечью из-за неверного «расчёта болевой дозы».

В каком возрасте это начинается? Проявления NSSI чаще всего отмечают в раннем подростковом возрасте, между 12 и 14 годами.

Кто наиболее подвержен? Наибольшая склонность к несуицидальным самоповреждениям выявлена у девочек-подростков с симптомами депрессии, синдромом дефицита внимания и гиперактивности и расстройствами настроения (*исследование Канада*). Девочки составляли 85% от общего количества случаев самоповреждения (*исследование 2015-2019, Беларусь*).



Как объясняют нейробиологи и психологи. Повышенная реактивность, обусловленная подростковым возрастом, увеличивает интенсивность физиологических ответов на стрессоры и префронтальную активацию мозга во время социальной оценки и, таким образом, увеличивает трудности, связанные с оценкой социальных событий.

Развитие направленности чувств еще не произошло, что не позволяет подросткам сформировать устойчивые эмоциональные отношения с ближайшим окружением.

Зрелые способности регулировать свои эмоции или подавлять импульсивные реакции у подростков еще отсутствуют.

Уважаемые взрослые будьте внимательны и заботливы по отношению к детям и подросткам.
Берегите их жизнь и психологическое здоровье!

Материал подготовила педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»
Одинцова О.Д.
2025 г.