

<p>Bristol Crisis Service for Women – Поддержка для женщин, переживающих эмоциональный стресс, в особенности для тех, которые являются жертвами жестокого обращения или членовредительства. Национальная служба помощи по телефону. Тел: 0117 925 1119 Сайт: www.users.zetnet.co.uk/bcsw</p> <p>National Self-Harm Network Сайт с фактами и мифами о членовредительстве. Плюс адреса и телефоны местных организаций, оказывающих помощь Сайт: www.nshn.co.uk</p> <p>Self-Harm Alliance - Сайт и помощь по телефону для всех, кого волнует эта проблема Тел: 01242 578 820 www.selfharmalliance.org</p> <p>Scottish Self-Harm Forum – Этот форум открыт для всех, кто интересуется членовредительством. В настоящее время его работу координирует организация «Penumbra»</p> <p>LifeSIGNS – Руководство по предотвращению членовредительства и сеть оказывающих помощь организаций www.lefesigns.org.uk</p> <p>Полезные издания- Организация «Penumbra» опубликовала отчет об исследовании, которое она проводила в Эдинбурге с молодыми людьми, которые наносят сами себе физический ущерб. Он называется « Слушать не вредно» (No Harm in Listening), и получить его можно в головном офисе организации.</p>	<p>«PENUMBRA» (ПОЛУТЕНЬ) Поддержка психического здоровья</p> <p>Слово «полутень» обозначает частичную тень вокруг солнца во время солнечного затмения. Целью этой организации является вывести область психического здоровья из тени на свет.</p> <p>Мы являемся одной из ведущих организаций психического здоровья в Шотландии, и обеспечиваем широким спектром поддерживающих услуг как взрослых так и молодых людей.</p> <p>Адрес штаб-квартиры: Norton Park 57 Albion Road Эдинбург EH7 5QY Тел: 0131 475 2380 Факс: 0131 475 2391 Эл почта: enquiries@penumbra.org.uk Сайт: www.penumbra.org.uk</p> <p>Зарегистрирована в Шотландии под № 91542 Шотландская благотворительная организация № SC010387</p>	<p>«PENUMBRA» (ПОЛУТЕНЬ) Поддержка психического здоровья</p> <p>Членовредительство (причинение физического вреда самому себе)</p> <p>Что это такое?</p>
---	--	---

<p>Членовредительство может быть разного вида:</p> <ul style="list-style-type: none"> • порезы • ожоги • удары • синяки • не давать заживать ранам <p>Почему люди могут заниматься членовредительством ? Причины, лежащие в основе членовредительства, часто очень сложные, и их может быть очень нелегко понять. Разные люди занимаются членовредительством по разным причинам в разное время. Членовредительство гораздо более распространено, чем вы думаете, в особенности среди подростков и молодых людей.</p> <p>Среди причин членовредительства могут быть следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бегство от ощущения пустоты или нереальности • Освобождение от переполняющего чувства гнева, эмоционального или физического напряжения. • Физическое выражение 	<p>Членовредительство часто неправильно понимают Люди, занимающиеся членовредительством, часто не отдают себе отчета в том, какой эффект их действия оказывают на других людей, и мы должны признать, что членовредительство, как правило, больше связано с переживаемыми ими трудностями.</p> <p>Членовредительство – это не:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Привлечение к себе внимания. Большинство людей в действительности стараются скрыть свои травмы • Неудавшаяся попытка самоубийства. Многие из тех, кто занимается членовредительством, рассматривают его фактически как способ остаться в живых. <p>Чем я могу помочь? Могут помочь следующие отношения и подходы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Признание и уважение без осуждения • Понимание и признание боли и стресса человека • Если будете оказывать поддержку, 	<p>Scottish Association for Mental Health (SAMH) Шотландская Ассоциация психического здоровья – Информационная служба, освещающая вопросы психического здоровья, организующая обучение аспектам психического здоровья и их пропаганду. Тел: 0141 568 7000 Сайт: www.samh.org.uk</p> <p>Saneline – Телефонная служба помощи для людей, страдающих членовредительством, их семей и общественных /уставных организаций. Может подробно описать симптомы и подсказать лечение, а также сообщить адреса и телефоны социальных служб и служб здравоохранения в местном районе абонента Тел: 0845 767 8000 Сайт: www.sane.org.uk</p> <p>Samaritans – Круглосуточная конфиденциальная телефонная линия для людей, кто в отчаянии, находятся на грани самоубийства и которым нужно с кем-то поговорить. Тел: 08457 90 90 90 Сайт: www.samaritans.org.uk</p>
---	--	--

<p>невыразимого эмоционального и физического напряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ощущение, что они заслуживают наказания за что-либо • Вид текущей крови может ассоциироваться с исчезновением (смыванием) всего плохого, в особенности, если членовредительство вызвано жестоким обращением. • Некоторые люди отмечают острое чувство гнева или стресса перед членовредительством • Другие люди описывают себя как онемевших • Членовредительство может быть способом управления своими чувствами и настроениями, может давать людям ощущение того, что они являются хозяевами положения 	<p>будете спокойным и практичным</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушать с уважением – люди, занимающиеся членовредительством, являются экспертами своей собственной ситуации • Обращаться с человеком с уважением • Уважать право человека на конфиденциальность и невмешательство в его личную жизнь • Не принимать этого на свой счет • Не торопить события – доверие возникает не сразу • Никогда не выдвигать ультиматумы <p>Полезные телефоны и сайты национальных организаций: «Penumbra» – это одна из ведущих шотландских организаций психического здоровья, где предоставляется широкий спектр поддерживающих услуг и организуется обучение для молодых людей и взрослых Тел: 0131 475 2380 Сайт: www.penumbra.org.uk</p>	<p>Youngminds- Простые, ясные советы по проблемам психического здоровья, предназначенные для 8-16 летних, а также и советы для взрослых Тел: 020 7336 8445 Сайт: www.youngminds.org.uk</p> <p>Breathing Space- Это бесплатная, конфиденциальная телефонная линия, куда вы можете позвонить, когда вы чувствуете себя очень подавленным. Может быть, ваш стресс связан с работой или экзаменами или с личными отношениями или денежными проблемами или же вам все надоело безо всяких определенных причин. Какой бы ни была ваша причина – вы всегда можете позвонить в «Breathing Space» и поговорить обо всех ваших проблемах. Тел: 0800 83 85 87 Сайт: www.breathingspacescotland.co.uk</p>
---	--	--