

## **Селфхарм у подростков: почему он происходит.**

Селфхарм у подростков: почему он происходит.

Как родителю распознать, что ребёнок увлёкся селфхармом, и как помочь?

Мы живём в мире, где общество, так или иначе, навязывает нам стремление к «идеалу» и «соответствию». Чувство несоответствия «актуальному тренду», слишком быстрая жизнь – это провокаторы стресса. Как известно, периодические стрессы имеют накопительный эффект. Одним из последствий и в то же время способов борьбы со вспышками психологического негатива является так называемый «селфхарм», или «самоповреждение».

В большинстве своем результаты селфхарма спрятаны подальше от лишних глаз. Поэтому нам кажется, что случаи самоповреждения единичны, но это явление весьма распространено. Основную группу риска составляют подростки и молодые люди, реже селфхарм случается и в более старшем возрасте. Большинство из них не обращается к специалистам. Иногда причиной умалчивания и переживания проблемы в одиночку является чувство стыда за своё занятие, за проявление слабости. Иногда это обусловлено нежеланием избавляться от «вредной привычки»: в самоповреждении подростки видят единственную возможность получить какое-то удовлетворение, будь то избавление от эмоциональной боли, наказание или получение внимания от окружающих, ощущения значимости.

Какие бывают способы самоповреждения и каковы причины?

### **Что такое «селфхарм»?**

Селфхарм (аутоагрессия, самоповреждение) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений, обусловленное психологическими причинами. Селфхарм может быть как осознанным, так и не осознанным, особенно когда входит в привычку. Основным видом телесных повреждений являются порезы. Селфхарм – это не суицид и даже не его предвестник, как может показаться, однако это не значит, что это не серьёзная проблема. Во-первых, нанесение себе телесных повреждений – это симптом серьёзных психологических проблем. Во-вторых, даже не имея намерения совершить самоубийство, человек может не рассчитать глубину пореза, и, если вовремя не оказать медицинскую помощь, всё может закончиться плачевно.

### **Какие бывают способы самоповреждения?**

Как уже было сказано выше, основным способом селфхарма являются порезы, сюда же относится саморасцарапывание. Селфхармеры используют подручные средства: лезвия, кухонные и канцелярские ножи, иглы, булавки, вилки, ножницы – то есть любой колюще-режущий предмет либо что угодно,

что способно повредить целостность кожных покровов. Если такого предмета в нужный момент не оказывается под рукой, в ход идут собственные ногти. К менее популярным способам относятся прижигание кожи сигаретой, вырывание волос, укусы, удары головой или другими частями тела о стену, различные предметы, пережимание конечностей.

### **Каковы причины селфхарма?**

Основные причины селфхарма связаны с целями, которые преследует селфхармер. Можно выделить три таких цели и, соответственно, три причины:

1. Избавление от психологического дискомфорта. Переживания, стрессы, избыток негативных эмоций человек заменяет физической болью. Здесь работает очень популярный психологический прием переключения внимания. Не уходя от контекста боли, можно привести в сравнение поход к стоматологу: если при лечении зуба вы чувствуете боль, скорее всего, вы начнете заменять ее другой физической болью, например, щипать себя. Точно так же работает и селфхарм: внимание человека переключается на другую боль – более актуальную.
  - Получение удовольствия. Эта причина полностью вытекает из предыдущей, поскольку, избавляясь от ментального напряжения, селфхармер испытывает удовлетворение. Таким образом, человек получает неосознанное удовольствие от физической боли.
  - Специфическая коммуникация с собой и окружающим миром.

### **Основными причинами селфхарма в этом случае являются:**

1. Дисморфофобия (недовольство собственной внешностью). Как правило, это сопровождается расстройством пищевого поведения. Дисморфофобии и селфхарму на этой почве наиболее подвержены подростки, в основном, девушки. Если селфхарм проявляется порезами и расцарапыванием, то наиболее подверженными местами для нанесения повреждений становятся части тела, которые селфхармер считает уродливыми, «неправильными» (чаще всего, это бедра).
2. Недостаток внимания в семье либо в обществе. Селфхарм по этой причине чаще всего проявляется у подростков. В этом случае селфхармеры не стараются скрыть повреждения, даже выставляют напоказ. Иногда таким образом подросток пытается вызвать к себе интерес родителей или сверстников, а иногда это крик о помощи.
3. Тотальный контроль со стороны родителей и невозможность самостоятельно выбирать, что делать со своей собственной жизнью. В данном случае селфхарм – это ни что иное, как способ хоть что-то контролировать самостоятельно. Нанося себе повреждения или истязая себя до боли физической нагрузкой, селфхармер чувствует, что его тело всё-таки принадлежит ему и что он может его контролировать.

## Как родителям распознать, что ребёнок занимается селфхармом?

1. Интересоваться жизнью ребенка, переживаниями и моральным состоянием. Следить и реагировать на физические и поведенческие изменения.

Вряд ли ваш ребёнок придёт к вам и скажет «мама, папа, я режу себя, потому что мне плохо, помогите мне». Поддержка в нужный момент не только поможет предотвратить возможный селфхарм, но и поможет ребёнку не нуждаться в самоповреждении, если он уже начал это делать. Также, если вы заметили за ребёнком какое-то не свойственное ему поведение, например, он стал часто уединяться, носить одежду с длинными рукавами, стоит бить тревогу. Начните с разговора с ребёнком. Хорошенько продумайте, что вы ему скажите и что спросите, чтобы он вообще не закрылся от вас. Если не уверены, что знаете, как это нужно сделать, обратитесь к специалисту.

- Не обесценивайте даже, на ваш взгляд, незначительные переживания ребёнка, не сравнивайте себя и его, кого-то и его.

Если вы разбирались со своими переживаниями иначе или вообще не заморачивались по поводу похожих проблем, то это не значит, что у вашего ребёнка это должно происходить так же. Не сравнивайте его поведение в данной ситуации с поведением сверстников. Не нужно ещё больше его угнетать. Поверьте, для него это серьёзно, так поймите его и помогите с этим справиться.

- Не избегайте проблемы, действуйте. Селфхарм – это не забава, не временное увлечение, которое «как-нибудь само пройдёт». Это сигнал, что с вашим ребёнком происходит что-то неладное. Селфхарм, даже обусловленный личными причинами ребёнка, так или иначе, является и сигналом, что в ваших отношениях с ним не всё в порядке. Однако, если так случилось, и вы вовремя не заметили проблему, не стоит себя винить. Мы учимся воспитывать детей и строить с ними отношения методом проб и ошибок. Помните, что нет единственно правильной модели поведения с ребёнком, каждый человек индивидуален и то, что хорошо с одним ребёнком, не всегда хорошо с другим. Любую ситуацию можно исправить.

- Не пускать всё на самотёк, обращаться к специалистам (психологи, или психотерапевты). Селфхарм всегда имеет первопричину.

Если сделать упор именно на избавление от пристрастия к обряду самоповреждения, то, скорее всего, такая терапия не увенчается успехом, или же мотивы проявят себя уже в другой форме. Установка о невозможности самоповреждения, а значит о невозможности снять ментальный дискомфорт, приведёт к дополнительному стрессу. Также селфхарм могут спровоцировать психологические травмы, в том числе связанные с эмоциональным и физическим насилием, которые следует проработать с психологом или психотерапевтом в зависимости от тяжести травмы.

## Что делать родителю, чтобы не запустить ситуацию?

### 1. Реагировать адекватно.

На мой взгляд это очень важно. Если уж такое произошло с вашим ребенком, то вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростку не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, не нужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

- **Набраться терпения.** Поругав и наказав ребенка проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом. Проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не навязываться ежеминутно, но стоит дать понять своему чаду, что вы готовы помочь и выслушать его.
- **Доверять.** Если родителей после случившегося перестанет доверять ребенку, то он может полностью потерять его доверие. Не лазить в личные вещи, дневники. Попробовать создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к вам за помощью.
- **Узнавать о проблеме больше.** Есть много сайтов и групп, где можно многое узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты грамотно освещают тему селфхарма, подскажут что делать и как оказать своему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.
- **Обратиться к психологу.** Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит сходить к психологу самому. Разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм также нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, с которой часто самому ему не справиться.