**Опасная мода: «порезы», как форма подростковой аутоагрессии.**

Вероятно, вы встречали людей, преимущественно девушек, у которых на запястьях белеют аккуратные линии – шрамы. Если такого человека спросить о происхождении этих шрамов, он, скорее всего, смутится или отмахнется – мол, была дурь… Свободно интересоваться телом другого у нас в культуре не принято, поэтому не будем докучать им лишними вопросами. Но что делать, если вы обнаруживаете свежие шрамы на руках у своего ребенка?

Порезы – типично подростковый способ самоповреждения, практикуемый повсеместно. Тут и дурная мода, и неумение выражать чувства и желание привлечь внимание, и реальная боль. Надо разбираться.

В своей практике я неоднократно сталкивался со своеобразной субкультурой порезов. Даже язык у них свой вырабатывается: «очень хочется вскрыться», говорят. Говорят в основном девочки, их в таких стайках абсолютное большинство. Мальчики чаще всего на такие проявления фыркают, «как так можно!», будто у них нет своих способов – жечь руки окурками, разбивать в кровь кулаки.

Заметим, что любительницы «вскрыться» очень разные и двигают ими совсем разные побуждения. В одной такой стайке могут собраться и впечатлительные, ветреные истерички, которые едва замечают, что и чем царапают лишь бы скорее все увидели и холодные, осознанные мазохистки (таких всегда меньше), которым действительно доставляет удовольствие процесс и все его тонкости. Но прежде чем говорить о различиях, давайте выделим общее:

Порезы – это всегда демонстративное поведение

Являясь разновидностью самоповреждения и сигнализируя о суицидальных тенденциях, порезы, тем не менее, почти никогда не преследуют фатальных целей. Любой подросток, увлеченный предметом, знает, что «смертельный порез – порез продольный, а не поперечный». Такого достаточно одного, но регулярные неглубокие горизонтальные порезы – это иная история, что не отменяет ее тревожной подоплеки. Для подростка порез – это способ сообщить что-то о себе. А сообщается, как правило, всегда одно и тоже: «мне больно», «я нуждаюсь», а иногда – это предупреждение, чтобы не требовали слишком многого, считались с тонкой душевной организацией, «не трогай, а то…». Наконец, это и символ принадлежности к стайке таких же «нуждающихся с тонкой организацией».

Порезы – это: всегда саморазрушительное поведение

Любой порез – это причинение вреда, агрессия, направленная на собственное тело. Это аксиома. Любой порез опасен и нежелателен. Опасен, потому что никто не отменял заражений крови, неловкости, приводящей к реальной трагедии. Нежелателен, потому что только в редких случаях желается сам порез и ощущение боли, которое ему сопутствует, а хочется обычно совсем другого:

– выразить чувства (обиды, злости, беспомощности, отчаянья, горя, разочарования, усталости, а иногда и восторга, эйфории, обожания)

– сообщить о себе (своей ранимости, недооцененности, оставленности, исключительности)

– привлечь внимание (сверстников, «единственного/ной», близких, референтной группы)

И более всего разрушительна здесь не сама царапина, сколько неумение использовать столь важные для подростка социальные и личностные навыки.

Что делать если близкий человек режет вены?

Конечно, есть несколько простых практических советов, которые, однако, играют сугубо вспомогательную роль.

– Обычно советуют дома убрать с видных мест колющие и режущие предметы, чтобы лишний раз не провоцировать мыслей о самоповреждении. Но ведь подросток бывает не только дома, а опыт показывает, что царапают себя не только ножами…

– Гораздо важнее, насколько это возможно, помочь организовать досуг. Самоповреждение, как уже говорилось, связано с избытком энергии, как энергии переживания, так и просто моторной. Подросток, занятый спортом, общением, увлеченный имеет гораздо больше шансов выразить себя и отойти от субкультур, где порезы – обычное дело.

Не маловажно и понимание элементарной психологии взаимоотношения с подростком склонным к самоповреждению.

1. Не высмеивайте и не оспаривайте, предлагайте и показывайте.

Очевидно, что царапины на запястьях – для многих выглядят смешно и глупо. Кого-то могут и вовсе разозлить. Подростки и сами умеют жестоко высмеивать друг друга, подкрепляя тем самым драматический ореол ребят склонных к демонстративному самоповреждению. Не действуйте также, помните, Что стоит за подобным поведением, постарайтесь предложить подростку способы общения со сверстниками и с собственными переживаниями. Привносите личный пример – открыто говорите о своем беспокойстве, тревоге, участии.

2. Обратитесь к себе – примите ответственность.

Да-да, как ни неприятно, но не приняв на себя часть ответственности, вы вряд ли сможете по-настоящему помочь. Очень часто склонность к самоповреждению развивается у подростков, выросших в семьях, где не принято вести диалог, выражать чувства, просто беседовать и общаться. Что в вашей семье, могло способствовать развитию такого поведения?

3. Снизьте давление

Из терапевтической работы с любителями «вскрываться» мы знаем, что подростки переживают приятное расслабление во время нанесения порезов. «Выпускаю пар», «снимаю напряжение» – вот типичные описания такого опыта. Одна девушка, перед тем как порезать руки во время общения в кабинете психолога долго откручивала вентиль на батарее в кабинете и делала это снова и снова, сообщая, что это дает какое-то необъяснимое облегчение. Не провоцируйте дополнительного напряжения извне.

4. Обратитесь к специалисту

Любая устойчивая склонность к самоповреждению должна быть рассмотрена в контексте суицидальных тенденций (речь может идти как об отложенном, так и о косвенном суициде; к таковому, например, относятся заведомо безрассудные увлечения экстремальным спортом). Порезы – не исключение. Если у вас есть ощущение, что вы не справляетесь с ситуацией, не можете пробиться к ребенку – проконсультируйтесь со специалистом. Также не навязчиво доведите до подростка информацию о бесплатных телефонах доверия, группах психологической помощи, возможности индивидуальной работы с психологом. Подростки, склонные к демонстративности, часто не могут устоять перед возможностью «отправиться к мозгоправу», хотя совершенно неверно представляют себе задачи и суть работы, происходящей на сессиях.