

«СЕЛФХАРМ У ПОДРОСТКОВ: ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВЗРОСЛЫМ»

(Самоповреждающее поведение)

Тему селфхарма обычно открыто не обсуждают, родители особо вслух не говорят, что у его ребенка есть порезы на руках или он не хочет жить, а многие родители о проблеме даже и не догадываются. Пик самоповреждающего поведения приходит на промежуток между 12 и 14 лет и связано это с психологическими проблемами.

Чаще всего случаи самопорезов острыми предметами в закрытых одеждой местах, к примеру, предплечье, бедра, спина, фиксируют среди юношей и девушек, которые имеют трудности в общении со сверстниками или родителями, замкнутые и недовольные собой. Для них физическая боль – это выход из личного замкнутого пространства и постоянной душевной боли. Чтобы выяснить причины такого поведения, обсудим сначала, что же такое селфхарм, как подростки попадают в группу риска и чем можно помочь ребенку.

Что такое селфхарм

Селфхарм – «несуицидальное самоповреждение», осознанное, преднамеренное повторяющееся нанесение вреда своему телу без намерения совершить самоубийство, которое не является социально приемлемым и реализуется с целью уменьшить психологический дискомфорт.

Отличительный признак самоповреждающего поведения от суицидальной попытки – отсутствие осознанного намерения лишиться себя жизни. Опасность такого поведения связана с тем, что некоторые несуйцидальные самоповреждающие действия в подростковом возрасте могут приводить к смерти.

Критерии помогут определить признаки селфхарма у подростка:

- частота самоповреждений не менее 5 раз за последний год;
- наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения: получение облегчения от негативных чувств или мыслей, решение межличностных трудностей, вызывание у себя положительных эмоций;
- умышленное желание нанести себе физический вред;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом.

Почему подростки в группе риска

Проявления самоповреждающего поведения чаще всего наступают в раннем подростковом возрасте, между 12 и 14 годами. Большинство исследователей отмечают, что суицидальное поведение у детей до 13 лет – редкое явление, с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16–19 годам.

Исследователи отмечают, что для самоповреждений типично начало именно в подростковом возрасте, так как:

1. Подростковый возраст – кризисный период, как фактор риска самоповреждения.
2. У подростков повышенная возбудимость, резкая смена настроения и переживаний. Это провоцирует повышенную ранимость, трудности переживания стресса.
3. Для подростков характерна чувствительность к внешним оценкам, особенно зависимость от воспринимаемых оценок со стороны сверстников.
4. У подростков прослеживается импульсивность, трудности эмоциональной саморегуляции. Подростков можно назвать «эмоциональными утолщенниками».
5. Для подростков характерна неустойчивая самооценка, противоречивые, аффективно заряженные, формирующиеся представления о себе, которые достигают такой интенсивности и конфликтности, что приводят подростка к «отрицанию себя».
6. Подростки склонны оценивать себя негативно как способных вызвать к себе со стороны окружающих исключительно презрение и отвращение. И здесь самоповреждения становятся своего рода «заслуженным» наказанием самого себя.

На данную проблему влияет отношение родителей к ребенку. Взрослые стали более отстраненными из-за влияния социальных сетей, где родители проводят много времени. Более того, подростки проводят много времени в сетях, что приводит к «нормализации» самоповреждений в кругу

сверстников, это становится модным. Дети живут в мире селфи, статусов онлайн и моментальной связи, когда такие сайты, как «Инстаграм» делают акцент на внешней форме, а не на внутреннем содержании.

Самоповреждение – реакция на сильную эмоциональную, психологическую боль или стресс

Почему подростки это делают

В психотерапевтической практике клиентов с самоповреждающим поведением ответы на вопрос: «Для чего вы это делаете?» были очень похожи – самоповреждение является реакцией на сильную эмоциональную, психологическую боль, стресс. Внимание переключается на физическую боль, эмоциональная притупляется, при этом уменьшается тревога, чувство вины, страх. Но это лишь временное явление, так как причины остаются, и проблема не решена.

Часто самоповреждение вызвано ощущением внутренней эмоциональной пустоты, одиночества. Физическая боль помогает человеку почувствовать себя живым. Но после того как боль прошла, ощущение душевной пустоты возвращается, что ведет к потребности в новых и новых самоповреждениях. Такое состояние описано в автобиографической книге Арнхильд Лаувенг «Завтра я всегда была львом».

Некоторые описывают селфхарм как способ выразить то, что трудно сформулировать словами, сделать реальными некоторые чувства и мысли, сделать эмоциональную боль физической, избавиться от невыносимых переживаний и мыслей, вернуть ощущение контроля, сбежать от травмирующих воспоминаний, иметь в жизни что-то, на что можно положиться, наказать себя за неподобающее поведение, чувства или мысли, прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности, создать повод для заботы о себе и своем теле, выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их.

Необходимо помнить, что имея предрасположенность к самоповреждающему поведению, любая трудная ситуация потенциально может привести кого-то к подобным действиям, например: стресс в школе или на работе, травля, сексуальное, физическое или эмоциональное насилие, тяжелая утрата, разрыв отношений, болезнь и проблемы со здоровьем, низкая самооценка, сложные переживания.

Как помочь подростку

Есть некоторые способы изменить селфхарм или отсрочить его:

Способ 1. Помочь понять закономерности и паттерны своих самоповреждений.

Научить распознавать триггеры. Триггеры – то, что запускает желание нанести себе повреждение. Триггером могут быть люди, ситуации, ощущения, определенные мысли и эмоции. Важно отметить, что случилось непосредственно перед эпизодом селфхарма: какие возникали мысли, окружающая обстановка, люди или какой-то предмет, которые вызвали неприятные или тяжелые воспоминания.

Помочь осознать желание нанести себе вред. Желание может проявляться через физические ощущения: учащенное сердцебиение или чувство тяжести; сильные эмоции, например, грусть или злость; ощущение потери связи с собой и оцепенение; повторяющиеся мысли, например, «я хочу порезать»; нездоровые решения, например, уйти с головой в работу, чтобы ничего не чувствовать. В этих признаках можно обнаружить те самые триггеры, их важно отследить и записать – это поможет преодолеть селфхарм, когда он появится вновь.

Способ 2. Отвлекать от желания причинить себе вред.

Отвлечь себя от желания нанести себе вред – хороший способ дать себе больше пространства для маневра и выбора и снизить желание самоповреждения.

Разные люди отвлекают себя по-разному, и каждый способ может работать не каждый раз. Например, отвлекаться от гнева – это не то же самое, что отвлекаться от страха, поэтому лучше иметь разные стратегии, чтобы иметь возможность выбрать подходящую в данный момент.

Чтобы понять закономерности самоповреждающего поведения, полезно вести дневник и записывать, что было до, во время и после каждого эпизода селфхарма. Чтобы заметить закономерности, потребуется вести такие записи некоторое время, в среднем около месяца.

Но ведение дневника может стать тяжелым переживанием. Если есть ощущение, что готовы попробовать эту технику на себе, обязательно делайте что-то приятное и расслабляющее после записей. Если этот способ окажется болезненным, необходимо обратиться за поддержкой к специалисту.

По данным Детского фонда ООН в России, ежегодно совершают самоубийство до 500 ребят в возрасте до 14 лет и около 2,5 тыс. подростков 15–18 лет. Примерно каждый 12-й подросток совершает суицидальную попытку

Как можно помочь подростку в будущем

Безусловно, проблема самоповреждения сложная и серьезная и требует обращения за помощью к специалистам. Работа психолога строится на принятии клиентом эмоций, работу с самооценкой, принятием себя и своего тела. Поэтому очень важно не бояться попросить о помощи.

Важно комбинировать техники самопомощи и профессиональную поддержку:

- врач-терапевт, врач общей практики;
- медикаментозное лечение;
- группы поддержки;
- поддерживающие онлайн-сообщества о лечении шрамов.

Чем может помочь семья

Важно не создавать панику и не реагировать слишком бурно на случившееся, чтобы не испугать подростка еще больше. То, как родители будут реагировать на ситуацию, может повлиять на то, насколько подросток будет откровенен. Важно помнить, что селфхарм – это способ справиться с очень тяжелыми переживаниями и эмоциями, и в большинстве случаев у человека могут быть суицидальные мысли. Отношение родителей – один из главных моментов, который поможет человеку почувствовать поддержку.

При этом не стоит пытаться помочь ребенку силой, это только оттолкнет его. Важно не говорить или не вести себя таким образом, что это будет похоже на попытки контроля и недоверия со стороны родителя.

Также не стоит игнорировать повреждения или, наоборот, слишком сильно фокусироваться на них. Но самое важное – не стоит расценивать селфхарм как исключительно ситуацию «привлечения внимания».

ВАЖНО

Полезный ресурс

На сайте **mind.org.uk** подробно описаны мотивы самоповреждающего поведения.

А еще есть методичка в переводе Тверской Е., Мосеевой Т., Крысько Н. с рекомендациями, как справляться самостоятельно с грустью и страхом:

- закутаться в одеяло;
- провести время с каким-нибудь животным;
- прогуляться на природе;
- разрешить себе поплакать или поспать;
- послушать успокаивающую музыку;
- рассказать кому-то о своих чувствах;
- помассировать руки;
- лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть;
- дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным.