***Селфхарм (самоповреждения):***

***зачем подростки вредят себе?***

 Когда дети достигают подросткового возраста, родители встречаются с целым набором проблем в их поведении. Как известно, все дети разные, и особенно их разница становится видна именно в этот период. Кто-то проходит этот этап взросления проще, у кого-то возникают сложности. Конечно, родители в первую очередь сейчас бояться, что их сына или дочь вовлекут в какую-то криминальную деятельность, либо, что он или она станет зависимым от алкоголя, наркотиков, превратится в игромана. Это, конечно, ужасно, но, тем не менее, и это еще не все.

 Об этом явлении не очень принято говорить. Для окружающих такое поведение является глупостью, дурью или «дешевым способом привлечь к себе внимание». Семьи обычно пытаются скрыть этот факт, расценивая как позор и дефект их воспитания. Однако эта проблема гораздо сложнее и шире, чем кажется на первый взгляд.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Селфхарм** — это самоповреждающее поведение: нанесение себе порезов, ожогов, удары головой или руками о стены с целью облегчить эмоциональное состояние.  Самоповреждение такого рода не имеет целью убить или покалечить себя, оно лишь помогает справиться с сильными эмоциями с помощью причинения себе физической боли. | селфхарм, порезы на руках |

 К **самоповреждениям** относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. И хоть в принципе, курение тоже можно отнести к самоповреждению, термин в первую очередь относится к нанесению различного рода ранений и ушибов. И самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. То есть, подросток ранит себя, но убить не хочет.

 Всего в популяции самоповреждениями занимаются 1-4% населения. Подавляющее большинство их них — подростки, но встречаются и взрослые. Конечно, есть те, кто наносит себе какой-то вред только один раз за всю жизнь. Однако у части людей такое поведение становится привычным.

 Среди подростков практикующих самоповреждения 13% делают это более 1 раза в неделю, 20% несколько раз в месяц под воздействием определенного вида стресса (например, только после ссоры с любимой девушкой или парнем). Но для части подростков поводом к самоповреждению может быть что угодно, любая ситуация, вызывающая волнение или напряжение.

 Обычно повреждения себе наносятся по 2 основным причинам. У подростка либо слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и, боль от самоповреждения дает им выход. Либо эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и нанесение себе раны или ушиба дает ему возможность почувствовать себя живым. Как бы то ни было, после причинения себе боли подросток чувствует не только облегчение, но и эйфорию. Некоторые говорят, что боль и текущая кровь вызывают очень приятные переживания, перебивающие те негативные эмоции, которые мучили до акта самоповреждения.

**Внешними причинами самоповреждений могут быть:**

1. Дисфункциональная семья (развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»)
2. Перфекционизм подростка и его окружения. Если ты не сделал все идеально, ты достоин наказания и нет тебе прощения.

3. Влияние друзей. Бывают ситуации, когда друзья дают образец поведения в сложных жизненных случаях.
4. Пережитое сексуальное насилие.

5. Информация в СМИ, когда самоповреждения преподносятся, как решение проблемы. «Мальчик порезал себе вены, и сразу все окружающие осознали, что были неправы».

**В целом выделяют 3 типа самоповреждений:**

1. ***Импульсивное*** – когда подросток наносит себе повреждение под влиянием сильного наплыва эмоций. Происходит это автоматически, без обдумывания и даже без созревания намерения это сделать.

***2. Стереотипное*** – монотонное нанесение чаще всего ушибов. Такое самоповреждение часто характерно для лиц с умственной отсталостью и тех кто страдает аутизмом различной степени тяжести.
***3. Компульсивное*** – происходящее под воздействием навязчивых мыслей.

**Кроме того, по силе тяжести самоповреждения могут быть:**

1. Тяжелыми – угрожающими жизни.

2. Средней тяжести — требующими медицинского вмешательства и лечения.

3. Легкими – такими, которые не требуют медицинского вмешательства или же такими, где требуется минимальный объем помощи.

 Состояния, которые могут привести к нанесению себе повреждений, далеко не всегда бывают связаны с плохо переносимым стрессом.

 Наиболее тяжелые раны, типа перерезанного горла и введение швейных иголок в вены, наносят себе подростки, страдающие психическими заболеваниями, такими как шизофрения, биполярное аффективное расстройство, деперсонализационное расстройство, посттравматический стрессовый синдром, депрессия.

Но даже если эти болезни исключены, все равно подростку требуется помощь.

 **Почему подростку нужно помогать, даже если он не болен психически?**

1. У некоторых людей может развиться зависимость от данного поведения, учитывая вовлеченность в процесс эндогенных опиатов. Соответственно, самоповреждение может использоваться для получения удовольствия.

2. Формирование привычки решать проблемы через самоагрессию. Что и говорить, люди вокруг пугаются и становятся более сговорчивыми.

3. Формирование поведенческой схемы, которая включается во всю жизнедеятельность и самоагрессия становится обыкновенной рутиной.

4. Самоповреждения становятся способом ответа на стресс. Т. е. легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить.

 Другой причиной селфхарма бывают сложные отношения с матерью, к которой испытываются одновременно привязанность и сильная злость. Эта злость, из-за невозможности выразить ее в контакте с матерью, оборачивается на себя.

 Именно мать обычно является источником сочувствия и понимания, и если она не может быть теплой и принимающей, то и ребенок не развивает в себе способность жалеть и утешать себя. Вместе с ненавистью к себе это выливается в желание сделать себе больно.

 Когда у девушки появляется настойчивое желание нанести себе самоповреждение, она находится обычно в состоянии диссоциации, чувства переполняют ее, и она наносит себе порезы, чтобы прийти в себя, вернуться в нормальное состояние или получить облегчение.

 Обычно ситуации, которые погружают девушку с такое эмоциональное состояние, связаны с тоской и отвержением другими, близкими людьми. Бессилие и ненависть также часто возникают в такие моменты.

 Ненависть первоначально предназначается родителям, которые не понимают или делают больно, но поскольку родительские фигуры еще очень сильно нужны подростку, возникает страх разрушить их своей ненавистью, поэтому она обращается на себя. Бессилие вызвано ощущением невозможности получить утешение и понимание от родителей.

 Несмотря на то, что может сложиться впечатление того, что подросток делает все это целенаправленно, ***он действительно нередко затрудняется сказать, почему он себя порезал или сделал что-то в этом роде.*** В момент атаки на свое тело сознание может сужаться и осознание поведения значительно падать.

Другими словами, если ребенок не может рассказать родителям про то, как он дошел до жизни такой, вполне вероятно, что он действительно не знает. Да, можно сказать, что «довели», но на самом деле это не всегда будет ответом на вопрос.

Часть подростков совершает агрессивные действия по отношению к себе действительно демонстративно. Если говорить о самопорезах в таких случаях, то они обычно тонкие и поверхностные. Видно, что человек себя щадил. Их часто делают на видных местах, но никогда на лице или на кистях. При этом обращает на себя внимание поведение, при котором подросток стремится вызвать в окружающих жалость и вину, пытается открыто манипулировать, угрожает снова повредить себе что-то, если окружающие будут вести себя так, как ему не нравится.

В народе бытует мнение, что на таких манипуляторов и провокаторов не нужно обращать внимания. Однако подросток это делает не для того, чтобы насолить родителям, а тоже по причине личностных проблем. Это значит то, что ***он не справляется со своими жизненными сложностями по-другому.*** Часто родители с таким ребенком начинают играть в игру, кто сильнее по воле и характеру, и ребенок, в попытке доказать, что его угрозы не пустые, а самые настоящие, наносит себе ощутимый вред или совершает невольный суицид. Т. е. смерть не планируется как таковая, просто так выходит.

Поведение подростка, склонного к самоповреждению, часто вызывает злость. Это связано с особенностью пограничного поведения, когда одновременно дается два послания: «Я ненавижу тебя, но не оставляй меня». Поэтому реагировать на такое послание с просьбой о помощи трудно, ведь кроме сочувствия чувствуешь злость, а иногда и только одну злость. Потому что подросток ведет себя так, как будто его волнуют только его чувства, а на окружающих наплевать. Он не понимает, что попытки суицида пугают родителей и заставляют переживать очень сложные чувства. Конечно, трудно уделять подростку требуемое внимание, когда он так себя ведет.

Но важно понять, что сигнал о помощи — это правда сигнал о помощи. Она нужна, и подросток дает это понять, как умеет. Так что на вопрос о том, зачем подростки делают порезы на руках, есть два ответа: потому что это быстрый способ облегчить непереносимые переживания и чтобы окружающие догадались о тяжести этих переживаний.

Есть мнение, что такие сигналы стоит игнорировать, потому что они закрепляют самоповреждающее поведение. Но важно понимать, что без помощи подросток может не справиться со своими проблемами, они могут стать для него слишком тяжелы. Отсутствие реакции на селфхарм укрепляет подростка в мысли, что окружающим на него плевать, что делает его еще более одиноким.

**Поэтому на порезы на руках реагировать нужно, но не сиюминутной эмоциональной реакцией, а комплексно.** **Во-первых,** стоит отправить подростка к психологу, чтобы тот помог ему разобраться с проблемами в общении и самооценке. **Во-вторых,** стоит регулярно выделять время на совместные занятия с подростком той активностью, которая может его увлечь. Для мальчика это могут быть починка мотоцикла или баскетбол с отцом, для девочки — походы по магазинам. Не всегда интересы подростка соответствуют гендерным стереотипам, например, девочка может любить разбираться в компьютере, а мальчик — заниматься садоводством.

Важно найти занятие, которое и вам будет не чуждо и подростка действительно увлекает или доставляет удовольствие. С замкнутым и депрессивным подростком нелегко найти общий язык, но в глубине души он очень хочет вашего внимания, хотя, бывает, и не верит в то, что вам может быть интересно одно и то же.

Немаловажно также попытаться найти занятие, которое увлечет подростка и повысит его уверенность в себе. Лучше всего, чтобы это было занятие в группе, которое бы давало ощущение причастности к чему-то важному и в котором можно было бы делать успехи. Это может быть спортивная секция или театральный кружок.

Не стоит пытаться «пристроить» подростка к какому-то занятию, не интересуясь, насколько оно ему нравится, или надеясь, что он увлечется в процессе. Такое, конечно, возможно, но обычно, если вы не разговариваете с ребенком о том, что и почему могло бы ему понравится, вы рискуете разочароваться и разозлиться на него за то, что все ваши усилия бесполезны.

**Лечение самоповреждающего поведения**

 Лечение самоповреждающего поведения осуществляется с помощью психотерапии. Первая задача в процессе коррекции селфхарма — выяснить его функции. Это может быть своего рода крик о помощи, который привлекает внимание окружающих к серьезности страданий подростка. В этом случае стоит разговаривать с ним о других способах просить о поддержке.

 Другой функцией самоповреждения является наказание себя за ошибки. В этом случае нужно исследовать убеждения, вроде «Я заслуживаю наказания», чтобы изменить их на более адаптивные.

 Когда селфхарм служит управлению эмоциональным состоянием, нужно разговаривать о чувствах, чтобы **научить подростка лучше в них разбираться и, как следствие, лучше их контролировать, владеть другими способами выражать эмоции.**