Самоповреждающее поведение у подростков
Рекомендации для родителей

ЧТО ТАКОЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Самоповреждающее поведение (селфхарм) — намеренное нанесение человеком увечий и повреждений самому себе. К подобному поведению прибегают люди всех возрастных категорий, начиная от младшего школьного и заканчивая пожилым возрастом. Как правило, селфхарм — это первая реакция на любой стрессовый раздражитель, который принято называть «триггером» (слово, событие, действие, эмоция).

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Многие родители, впервые столкнувшиеся с селфхармом у своих детей, задают один и тот же вопрос: почему так происходит? Чего не хватает моему ребёнку? Для чего он это делает?

Причин может быть множество. Первое, о чём следует знать, что у самоповреждающего поведения всегда есть какая-либо функция. Как правило, подростки наносят себе увечья в качестве эмоциональной саморегуляции, позволяющей «переключить» моральную боль на физическую. Наиболее распространёнными причинами самоповреждающего поведения, являются: стресс, депрессия и апатия, стыд, низкая самооценка и такдалее.

Необходимо иметь в виду, что селфхарм — явление со своими особенностями. Помимо навязчивой идеи нанести себе вред, подростки попадают в так называемую «ловушку селфхарма».

ЧТО ТАКОЕ «ЛОВУШКА СЕЛФХАРМА»?

Когда на человека воздействует тот или иной триггер (то есть причина, побуждающая к нанесению себе увечий), его эмоции нарастают до такой степени, что без селфхарма обойтись невозможно.

Как только подросток причиняет себе боль, наступает временное облегчение и внутреннее удовлетворение (из-за выброса эндорфинов). После короткого промежутка спокойствия состояние дискомфорта нарастает опять, а сопровождаться оно может ещё и чувством отвращения к своему телу (те самые порезы, поврежденные ранки или залысины). Ловушка селфхарма именно в этом — в цикличности и повторении эпизодов самоповреждения. Из-за кратковременного облегчения при попытках себе навредить, человек как бы подсаживается на такой способ себе помочь.

ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК РЕАГИРОВАТЬ?

Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок занимаются селфхармом, очень важно составить определённый план работы. Именно работы, поскольку избавление от желания нанести себе увечья — кропотливый совместный труд родителей и детей, требующий регулярности и осознанности.

Вам следует соблюдать некоторые правила для поддержки ребёнка и формирования у него навыков другими методами справляться с сильными эмоциями.

1. Ругань, замечания, обесценивание, внушение чувства вины и стыда точно не мотивируют человека прекратить «над собой издеваться», а ещё сильнее загоняют его в ту самую цикличную ловушку, о которой было упомянуто выше.

Желательно искоренить из своего лексикона следующие фразы: «Не выдумывай, все проблемы только в твоей голове», «Перерастёшь», «Займись лучше чем-нибудь полезным», «Нужно смотреть на вещи позитивнее», «Просто возьми себя в руки и перестань», «Ты сам выдумываешь себе проблемы, мы в твоём возрасте таким не страдали».

А вот некоторые фразы, напротив, очень помогают наладить контакт с ребёнком, страдающим самоповреждающим поведением, и повысить уровень доверия: «Я всегда рядом, если тебе нужна помощь», «Я, возможно, не могу до конца понять твои чувства, но ты не одинока, я всегда готов тебя выслушать», «Давай справляться с трудностями и сильными эмоциями вместе. Что ты думаешь про поход к психологу?», «Мне небезразличны ты и твоё

здоровье, поэтому я хочу лучше понять твое состояние и какая помощь тебе нужна», «Ты неплохой, даже если у тебя случился срыв. Я люблю тебя, чтобы ни происходило в твоей жизни».

2. Попробуйте вместе с ребёнком составить план действий.

Например, если он чувствует, что новый эпизод самоповреждения не за горами (по своему состоянию, эмоциям и так далее), то предложите ему альтернативу для переключения мыслей. Чувствуешь, скоро сорвёшься? Надо найти способы позаботиться о себе. Может быть, это будет разговор с другом, звонок на телефон доверия. Некоторые подростки вместо того, чтобы брать в руки лезвие, используют кусочек льда или фломастер. Такой приём помогает убрать физические увечья, но имитирует прежний способ справляться с трудностями. Так можно делать, если понимаешь, что другие способы не помогают совсем.

3. Подросток должен знать, что самоповреждающее поведение — это не стыдно.

У него всегда должно быть место, куда можно обратиться за поддержкой. Не обязательно, чтобы это были мама и папа. Возможно, ему лучше всего помогает общение в тематических группах с ровесниками или конкретный специалист. Помогите ребёнку найти хорошего психолога, а в случае необходимости проконсультируйтесь с врачом-психотерапевтом.

4. Не стоит забывать и об экстренной помощи.

Бывает, что селфхарм - эпизод длится очень долго и практически неподконтрольно. Здесь важно всегда хранить под рукой контакты телефонов доверия, скорой помощи или кризисных специалистов.

5. Селфхарм — эта явно не та проблема, которая решается игнорированием. С ребёнком необходимо придумать вместе несколько техник, которые помогают ему в кризисные моменты.

Например, кто-то контролирует свое эмоциональное состояние с помощью календаря эмоций, отмечая в течение дня колебания своего состояния. Другие предпочитают замещать стресс или тревогу творчеством. Третьим психотерапевты рекомендуют рисовать на теле в моменты, когда хочется нанести себе увечья.

При обнаружении у ребёнка признаков самоповреждающего поведения, в первую очередь, следует прояснить его состояние у специалистов. Они помогут подростку сформировать индивидуальные навыки саморегуляции и при необходимости исключат (или подтвердят) наличие иных расстройств, к примеру депрессии. Главное помнить, что борьба с селфхармом должна быть командной (подросток + родители) и систематической.