

СЕЛФХАРМ - КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ

Селфхарм или самоповреждение – это намеренное нанесение телесных повреждений самому себе. Такое отклонение может проявиться в любом возрасте, поэтому родителям важно вовремя распознать членовредительство у ребенка и предпринять соответствующие меры. Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью. Индивидуально подобранная коррекционная терапия поможет эффективно бороться с саморазрушительным поведением, научиться адекватно реагировать на стрессовые ситуации, улучшить психоэмоциональное здоровье, повысить самооценку. Для профилактики селфхарма психологи советуют выработать привычку переключения внимания, найти любимое увлечение, которое поможет отвлечься от плохих мыслей, научиться расслабляться и медитировать, чтобы усмирить беспокойный ум и жить в гармонии с собой.

Что такое селфхарм

Селфхарм это болезнь, с которой сталкиваются люди абсолютно разного возраста. Осознанное самоповреждение вызвано необходимостью справиться с неконтролируемыми эмоциями: гневом, беспокойством, грустью и пр. При этом членовредительство редко помогает человеку почувствовать себя лучше – все из-за вины и чувства стыда, которые появляются сразу после нанесения повреждений.

Селфхарм может быть явным и скрытым. К первому можно отнести нанесение телесных увечий: порезы, ожоги, укусы, удары, выдирание волос, уколы, самобичевание;

Скрытый селфхарм может происходить неосознанно. Как пример:

- намеренное **лишение себя еды** в качестве наказания;
- **изнуряющие физические нагрузки**;
- **принуждение себя к неприятным сексуальным отношениям.**

Селфхарм – это нанесение намеренного вреда своему телу без каких-либо суицидальных намерений, однако вероятность суицида у людей, которые осознанно наносят себе травмы, выше, чем у остальных. Но прямой зависимости между самоубийством и членовредительством нет. Селфхарм у подростков и взрослых – это неудачный способ эмоциональной саморегуляции, позволяющий справиться с сильными негативными чувствами здесь и сейчас.

Если родители заметили, что их ребенок занимается самоистязанием, ни в коем случае нельзя закрывать глаза, полагая, что все образуется само собой. С этой серьезной психологической болезнью необходимо своевременно и правильно бороться, обратившись за помощью к профессиональному психологу.

Обращайтесь к квалифицированным специалистам, работающим именно с этой возрастной группой, так Вы повысите шанс получить качественную и точную информацию о состоянии Вашего ребенка. А по необходимости и всю необходимую медико-психологическую помощь в реабилитации.

Механизм возникновения селфхарма

Желание причинять себе физическую боль возникает не сразу. Существует особый механизм, цикл психологических реакций, который регулярно повторяется, заставляя человека наносить вред собственному телу.

Механизм развития селфхарма простой:

- Сначала у человека появляются тревожные навязчивые мысли, чувство вины, приступы агрессии и пр.
- Когда психологическая боль достигает пика и становится невыносимой, происходит эмоциональная перегрузка.
- Человек испытывает стресс, начинает паниковать, пытается любыми способами избавиться от навязчивых мыслей, переключив свое внимание с эмоциональной боли на физическую.
- Нанеся себе телесные повреждения, человек испытывает временное облегчение. Человеческая психика устроена так, что она молниеносно переключает внимание на сильную боль, которая может нести опасность для жизни пострадавшего. Этот механизм заложен в человеческом организме природой, однако некоторые, не осознавая этого, используют его в целях членовредительства.
- Моментально возникшее чувство стыда и вины заставляют человека повторно наносить себе травмы с целью самонаказания.
- Каждый раз, сталкиваясь с трудностями на жизненном пути и не находя поддержки со стороны родителей или близких людей, человек снова и снова наносит себе увечья.

Если не устранить причин склонности к членовредительству, этот цикл будет повторяться на протяжении всей жизни.

Как распознать членовредительство у подростка

Распознать членовредительство у подростков и взрослых людей зачастую очень сложно. Поэтому родители поздно узнают о проблеме своего ребенка, так как зачастую она уже прогрессирует и находится на запущенной стадии. Дело в том, что любые телесные увечья тщательно прячутся под одеждой от посторонних глаз. Однако существуют характерные признаки, по которым можно распознать такое психическое отклонение:

- Не проходящие синяки, порезы, ожоги, укусы на конечностях, шее, груди, животе, спине.
- Ношение закрытой, объемной одежды, которая скрывает практически все части тела. При этом закрытые вещи подросток предпочитает носить даже в жаркую погоду.

- Резкие перепады настроения, апатия, плаксивость, беспричинная агрессия и раздражительность.
- Замкнутость, избегание любых контактов с обществом, отсутствие интересов, увлечений, хобби.
- Резкое похудение, потеря волос.
- Признаки употребления алкоголя и запрещенных веществ.

Если родители заметили у своего ребенка хотя бы пару признаков, нужно немедленно предпринимать активные меры борьбы с проблемой. Несмотря на то, что селфхарм не несет серьезной угрозы жизни, он представляет серьезную опасность для психического и физического здоровья. Селфхарм может перерасти в навязчивое поведение, в результате чего человек больше не сможет справляться со своими эмоциями без помощи членовредительства.

Причины селфхарма

Мотивы и причины самоповреждений могут быть разнообразны. Среди самых распространенных психологи выделяют такие:

- **Психическая травма**, спровоцированная тяжелыми жизненными событиями. При этом человек может и не осознавать наличие у себя такой травмы, однако, засев глубоко в подсознании, она причиняет невыносимую душевную боль и переживания, от которых приходится отвлекаться любыми удобными способами.
- **Длительное эмоциональное перенапряжение**, вызванное стрессами, страхами, фобиями.
- **Смерть близкого** родственника, товарища, любимого человека.
- **Психическое расстройство**, при котором человек слышит в голове голоса и не может справиться с чувством страха и навязчивыми мыслями.
- **Физическое насилие**. Человек, испытавший на себе физическое насилие, позже может подсознательно стремиться повторить знакомый сценарий.
- **Сложные отношения** близкими родственниками или членами коллектива: одноклассниками, коллегами по работе.
- **Нетрадиционная сексуальная ориентация** и непринятие своей личности.
- **Хроническая депрессия**.
- **Чувство вины**. В этой ситуации членовредительство является методом наказания за недостатки, проступки.
- **Запугивание**. Если человеку кто-то угрожает, он может наносить увечья самому себе. таким способом он старается показать, что его тело принадлежит только ему и никто посторонний не имеет причинять физическую боль.

Селфхарм, причины которого могут быть непредсказуемые, является симптомом психического отклонения. Устранить его можно, только

вылечив личностное расстройство, которое заставляет человека наносить вред своему телу.

Почему подростки имеют склонность к самоповреждениям

Согласно исследованиям, проводимым психологами, из всех возрастных групп больше всего членовредительству подвержены подростки. Это объясняется тем, что в период гормонального развития подростки сложнее всего справляются со стрессами, трудностями, личными неудачами.

Если окружающие относятся к подростку негативно и он постоянно слышит в свой адрес критику, насмешки, личностная самооценка стремительно падает. Отвращение и презрение к себе заставляют подростка прибегать к методам самонаказания.

Нередко стремление к членовредительству возникает у детей как реакция на неблагоприятную обстановку в семье. Родители, возлагая на своего сына или дочь чересчур большие надежды и ожидания, заставляют всегда находиться в напряжении, что рано или поздно приводит к психическому расстройству. Такие родители привыкли замечать только ошибки и неудачи своего ребенка, который, слыша ежедневно о том, какой он плохой, приходит к выводу, что он бездарный и не оправдывает ожиданий своих отца и матери. Чтобы хоть как то снять эмоциональное напряжение, подросток прибегает к самобичеванию, переключаясь с эмоциональной на физическую боль.

В группе риска находятся подростки, которые в обществе чувствуют себя невидимками. Им трудно найти контакт с другими детьми, корректно выражать свои мысли, рассказать о потребности во внимании, поддержке. Самобичевание становится способом обратить на себя внимание. Это громкий крик о помощи ненастного подростка, которому сложно самому справиться со сложными жизненными ситуациями.

Как справиться с проблемой

Что делать, если у подростка есть признаки селфхарма? Важно понять, что самобичевание не является самостоятельным психическим нарушением. Оно всегда возникает на фоне негативных провоцирующих факторов. Поэтому для того, чтобы знать, как помочь при селфхарме, необходимо в первую очередь выяснить причины его возникновения.

Чтобы справиться с проблемой самостоятельно, психологи рекомендуют воспользоваться такими советами:

- Осознать причины, которые провоцируют плохие эмоции. Человек должен понаблюдать за своими мыслями в обычное время, когда нет никакого стресса и психоэмоциональное состояние стабильно. Важно понять, что именно провоцирует негативные эмоции, которые заставляют причинять себе вред. Выявив причину селфхарма, можно приступать к следующему этапу самопомощи.
- Необходимо рассказать о своей проблеме человеку, к которому есть доверие. Это может быть один из родителей, друг, любимый

человек. Поддержка близкого человека поможет почувствовать себя увереннее, а это важно для дальнейшей борьбы с зависимостью.

- Записывать все плохие мысли и переживания в тетрадь. Излитая боль на бумаге помогает облегчить эмоциональное состояние человека.

Профилактика самоповреждений у подростка

Важнейшая профилактика селфхарма – научиться строить отношения с близкими так, чтобы не бояться рассказать им о том, что реально беспокоит. Чтобы снизить общий уровень напряженности, необходимо научиться расслабляться, переключаться на приятные мысли, рефлексировать, медитировать. Если болезнь запущена и рецидивирует, тогда лучше обратиться за помощью к психологу, который поможет разобраться в причинах расстройства и составит индивидуальную схему психокоррекции.