

## Тревожные сигналы

(родителям о самоповреждающем поведении подростков)

**Самоповреждающее поведение** (его еще называют селфхарм) - это систематическое намеренное физическое повреждение своего тела.

Оно является одним из проявлений **аутоагрессии** - иррационального способа снижения психического напряжения через саморазрушение. Крайним трагическим выражением аутоагрессии может стать **суицид**.

Встречается самоповреждающее поведение в подавляющем большинстве случаев у подростков и молодых людей. Первые эпизоды селфхарма происходят в состоянии мучительного страдания, ощущаемого подростком как бесконечное и безнадежное: например, при расставании с любимым человеком или невозможности получить его любовь, в ситуации школьного буллинга, кризисе отношений с родителями или сверстниками. Интенсивность негативных чувств зашкаливает, и у подростка начинают возникать **навязчивые мысли** - нанести на кожу порезы, затушить об себя сигарету и т.п.

Специалисты называют поведение селфхармеров **парасуицидальным** - то есть имитирующим суицид, но без намерения его совершения. **Ощущение физической боли (адреналиновая встряска)** позволяет **снизить интенсивность негативных переживаний** (чувства одиночества, вины, раздражения, тревоги, гнева и беспомощности). Подростки, совершающие самоповреждения, говорят, что после этого «как- будто чувствуют облегчение», ощущают себя «снова живым», избавляясь на некоторое время от тягостной внутренней пустоты.

К самоповреждающему поведению (в более стертой форме) можно отнести целый ряд **симптомов**: кусание губ до крови, сгрызание кожи вокруг ногтей, навязчивое стремление к модификациям своего тела (многочисленные пирсинги и татуировки). И хотя подросток может уверять, что просто «ему так нравится», родителям стоит отнестись к **психологическому состоянию подростка с максимальным вниманием**.

Прежде всего, стоит помнить, что любое самоповреждающее поведение - это **агрессия**, направленная не вовне, а на самого себя. Подросток не в силах контролировать какие-то обстоятельства своей жизни, не умеет справляться с негативными чувствами, поэтому начинает **переносить контроль на чувство собственной боли** - символически так он управляет хоть чем-то в своей жизни (своей болью).

Есть психотипы подростков, которые наносят себе вред с **демонстративной** целью, пытаясь обратить на себя внимание окружающих. Они могут выкладывать фото с порезами в соцсети, чтобы объект их любви или родители увидели эти жертвы и пришли на помощь. В этих случаях близкие недооценивают тяжесть ситуации, считая такое поведение неуместной манипуляцией. Однако, даже если это и так, это **сигнал тревоги**, игнорировать который нельзя.

**Опасность селфхарма заключается:**

**во-первых**, в закреплении и расширении патологических способов поведения,

**во-вторых**, в непосредственной опасности для здоровья.

Хотя подросток не имеет целью лишиться себя жизни, селфхарм может привести к несчастным случаям с самыми печальными последствиями.

Бывает, что взрослые пренебрегают проявлениями психологического неблагополучия подростка, руководствуясь убеждением «Перебесится!» Но чаще всего и родители, и педагоги, заметив следы селфхарма у подростка, чувствуют сильные эмоции – страх, негодование, растерянность, гнев. В этом смысле, «не замечать» - **тупиковая стратегия** и для взрослого, ведь невозможно убежать от собственной тревоги.

**Помните: признав проблему и осознав ее причины, можно ее преодолеть!**

При первых же тревожных сигналах, когда родители замечают у подростка признаки самоповреждающего поведения, нужно не паниковать, а всерьез задуматься о том, **почему** это происходит.

Подростковый возраст наиболее опасен для начала аутоагрессивных действий из-за **возрастных особенностей на физиологическом и психологическом уровнях**. Эмоциональная нестабильность, повышенная чувствительность подростков связана:

**во-первых**, с гормональной перестройкой организма,

**во-вторых**, с новой для подростка социальной ситуацией: ожидания общества к нему резко возрастают («ты уже взрослый», «должен понимать», «должен сам делать»), при этом информационного хаоса и всевозможных соблазнов вокруг него становится все больше.

Если подросток попадает в трудную ситуацию, у него нет возможности, как это делает взрослый, соотнести негативный опыт с уже сформированным устойчивым представлением о себе. Отсюда **аффективное** (острое, неконтролируемое) реагирование, уничижительные мысли о себе, катастрофизация проблем.

В результате исследований описан **психологический портрет аутодеструктивного подростка**.

**Характерные черты:** тревожность, внушаемость, впечатлительность, зависимость от группы, потребность в постоянной поддержке окружающих, несамостоятельность, отсутствие инициативы в выборе личной линии поведения.

В семье они не чувствуют себя в безопасности, испытывают острую неудовлетворенную потребность в эмоциональном комфорте, принятии и стабильности, отмечая по отношению к ним «непоследовательность» матери и «враждебность» отца.

К себе такие подростки испытывают противоречивые чувства: неприятие своего тела сочетается с идеями собственной исключительности, настроение скачет от восприятия себя превосходным до ощущения полной ничтожности. Часто наблюдается предвосхищение негативного отношения других людей (необоснованное).

Кроме возрастного кризиса, могут иметь место и **индивидуальные биологические факторы**, способствующие появлению аутоагрессии у подростка и даже ребенка: соматическая ослабленность, последствия родовой травмы в виде церебрастенического синдрома (истощаемость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нарушения памяти, внимания, недостаточность мотивационной и волевой сферы). Физиологические особенности нервной системы дают высокую эмоциональную чувствительность. Страдания и слезы близких людей для таких детей настолько невыносимы, что они замыкаются в своих переживаниях, боясь потревожить или огорчить родителей. А душевная боль требует выхода, прорываясь в патологическом паттерне самоповреждения.

Так или иначе, в основе самоповреждающего поведения ребенка лежат **деструктивные детско-родительские отношения**, в которых ребенок не получает что-то жизненно важное для его психики, или получает нечто токсическое (психологическое и физическое насилие, инцест). **Ошибки семейного воспитания** при определенной биологической предрасположенности ребенка становятся серьезными факторами появления у него самоповреждающего поведения.

Рассмотрим наиболее распространенные из них:

**1) Непоследовательное воспитание и жесткие наказания в раннем детстве, непредсказуемые для ребенка.** Гнев взрослых, их ярость и крики пугают ребенка настолько, что он начинает наказывать себя сам, как бы опережая реакцию взрослых и в определенной мере предупреждая ее.

**2) Сверхтребовательность родителей, культивирование в ребенке вины и стыда.** Если не получается соответствовать требованиям родителей, в ребенке формируется убеждение «Я плохой», и тогда самонаказание становится для него «правильным». Если же у ребенка иногда получается добиться успеха, амбициозные родители еще больше повышают планку ожиданий, поддерживая в ребенке перфекционизм. Такие дети чрезвычайно болезненно реагируют на неудачи, не умеют проигрывать, их преследует страх провала, стыд не оправдать родительские ожидания. Это может выливаться в импульсивное самоповреждение, поскольку проявить агрессию на родителей ребенок не может или даже не смеет допустить.

**3) Эмоциональный вакуум в семье, напряжение в семейной системе.** Подросток не видит другого способа заявить о своих страданиях, добиться внимания или жалости со стороны родителей, кроме как через шокирующие порезы на руках. Чувствуя себя одиноким, непонятым и не принятым, не имея навыка нормального проживания эмоций, реагировать на любую

стрессовую ситуацию он начинает искаженно - через **самоповреждение**. Селфхарм, по высказываниям подростков, «как будто возвращает в реальность» из пустоты. В таких семьях, как правило, имеются проблемы с распознаванием и выражением чувств у всех членов семьи, а эмоции ребенка с детства отвергаются. Эмоциональная «замороженность» родителей приводит к тому, что подросток «не чувствует, что он есть в мире». Самоповреждение для него становится «шоковой терапией», встряской, тестированием себя на «живой-неживой».

**Как реагировать родителю, если он заметил следы селфхарма у подростка?**

**1. Прежде всего, дайте себе время на совладание с чувствами.** Подышите. Подумайте, какая ваша реакция поможет или хотя бы не усугубит ситуацию?

**2. Поделиться своими чувствами с ребенком:** скажите, что растеряны или напуганы, что беспокоитесь за него, сожалеете, что не замечали, как ему плохо. Главное при этом быть искренним и находиться в позиции сопереживающего, но сильного взрослого (а не «испуганного ребенка» или «карающего родителя»). Покажите, что вы на стороне подростка, не ругайте и не обвиняйте. Признайте, что вам больно на это смотреть, но, если так случилось, значит, были какие-то причины, которые вы очень хотите понять, чтобы помочь ему справиться.

**3. Если эмоциональный контакт есть, чувства (и ваши, и подростка) будут названы и признаны, и это поможет развернуться дальнейшему диалогу. Важно разобраться, что для подростка является триггером селфхарма? Что запускает разрушительные импульсы?**

Попросите подростка рассказать, что с ним происходит, какие события в жизни, чувства и мысли предшествовали эпизоду селфхарма. Осознавал ли он в тот момент, что сам причиняет себе вред? Что думает об этом вообще? Как чувствует себя, когда следы порезов замечают одноклассники, учителя? Может ли он поделиться своими предположениями, почему он это делает? Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Родителям стоит быть готовыми, что **доверительный диалог** с подростком может вывести на свет застарелые обиды и кризисы в семье, а также проблемы в школе и трудности в личной жизни подростка. Понятно, что сами по себе трудности не повод к саморазрушению, но подросток по тем или иным причинам не может адаптироваться, не может справиться с ними. Ему нужна ваша **помощь**, а не обесценивание проблем, даже если они кажутся вам «надуманными» или ничтожными.

Итак, задача взрослого - понять, **что приносит подростку страдания и, по возможности, нейтрализовать эти факторы или, по крайней мере, дать внимание и поддержку.**

**4. Покажите, что всерьез воспринимаете его чувства, что проблемы действительно значимы, но они разрешимы, если подойти к ним конструктивно.** Вместе вы это сможете. Проявите веру в силу духа и разум подростка, его способность справляться с трудностями. Обсудите первый шаг, который можно сделать для облегчения психологического состояния подростка.

**5. Обратитесь вместе к психологу или психотерапевту.** При наличии навязчивых мыслей о самоповреждении, если подросток ищет это в ущерб межличностным отношениям, а эпизоды селфхарма сменяются «синдромом отмены» (раздражительность, утрата самоконтроля) – необходим незамедлительный **визит к врачу-психиатру**. Биохимический дисбаланс в организме корректируется медикаментозно под обязательным контролем врача.

**Уважаемые взрослые, помните!**

**Самоповреждающее поведение ребенка, каким бы оно ни было - демонстративным или скрытым, - это крик о помощи:** «Обратите внимание! Со мной что-то происходит! Мне плохо!».

Если родители способны осознавать проблемы в отношениях с детьми и брать ответственность за свой вклад в эти отношения, они всегда находят возможности для выстраивания **полноценного и живительного контакта с ребенком**. Тогда необходимость в самоповреждающем поведении у подростка отпадает, а его психика получает опору в виде принимающих и мудрых родительских фигур. Именно они еще много-много дней после детства будут **главным ресурсом жизнестойкости** вашего взрослеющего ребенка.