

Что нужно знать о самоповреждении?

Подростковый возраст один из самых трудных сепарационных кризисов в развитии ребенка. Подросток пытается понять кто он, что в нем ценного, как строить отношения с другими, как относиться к жизни, к будущему. Это время, когда в жизни подростка отдельного, своего, отличного от семьи становится всё больше. Подросток находится в постоянном поиске себя, собственных мнений, взглядов, ценностей. Однако большинство из них еще не обладают достаточно богатым поведенческим репертуаром и продуктивными способами совладания со стрессами, собственными эмоциональными состояниями. Такие подростки оказываются наиболее уязвимыми к формированию и закреплению самоповреждающих форм поведения.

Самоповреждающее поведение – понятие, охватывающее широкий круг действий, связанных с намеренным физическим повреждением собственного тела. Умышленное причинение себе вреда может иметь различные механизмы в своей основе: как патологические, так и непатологические, являться самостоятельным симптомом или следствием течения заболевания. В международной классификации болезней самоповреждающее поведение является одним из диагностических критериев пограничного расстройства личности. Кроме пограничного расстройства личности, самоповреждающее поведение может быть сопутствующим диагнозом некоторых других классов заболеваний. В настоящее время к признакам самоповреждающего поведения чаще всего относят:

- умышленное желание нанести себе физический вред;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- желательный конечный результат - повреждение, но не смерть.

Наиболее распространенная форма самоповреждений у подростков это – порезы на запястьях.

Многие исследователи сходятся в том, что самоповреждение не обязательно ведет к суицидальным попыткам, но отчетливо сигнализирует окружающим о необходимости оказания помощи.

Что делать, если заметили у ребенка свежие порезы или шрамы?

1) Первым шагом, вероятно важнейшим, является отказ от обвиняющей позиции. Осуждение и призыв «взять себя в руки» усиливают и без того разрушительные чувства вины и стыда, целью избавления от которых,

нередко, и являются повреждения. Преодоление оценочного отношения могло бы создать атмосферу терпимости, в которой человек сможет, открыто говорить об имеющихся у него эмоциональных трудностях и неумении по-другому справляться со своими переживаниями.

2) **Вторым шагом**, могла бы быть поддержка такого человека в его желании получить профессиональную помощь. Важным является проведение всестороннего обследования для исключения потенциально прогрессирующих психических расстройств и выявления психологических проблем, обуславливающих выбор такого поведения.

Что поможет в общении с подростком, который причиняет себе вред?

- Признайте, что он/она нуждается в помощи. Работа с самоповреждением требует системного подхода, в большинстве случаев это только часть проблем, которые придется решать. Будьте готовы, что психолог (психотерапевт) будет работать и с вами тоже: для подростка крайне важна семья.

- Будьте терпеливы. Это не тот вопрос, который можно решить за пару дней усилием воли.

- Попробуйте поговорить: возможно, ребенок ждет возможности выговориться, но не требуйте ответов – это только усугубит эмоциональное давление.

- Не пытайтесь решить проблему с «наскока». Эту привычку нельзя бросить, не разобравшись в причинах.

- Не пытайтесь спрятать острые предметы – если человек захочет нанести себе вред – он найдет способ, но доверие к Вам может потерять окончательно.

Помните!

Даже если Вы не видите и не понимаете причины такого поведения Вашего ребенка, нанесение себе порезов или других повреждений говорит о серьезных эмоциональных трудностях, с которыми подросток не может справиться самостоятельно. Будьте готовы поддержать его и постарайтесь проявить искреннее участие и заботу о его психологическом комфорте.