

Що таке селфхарм та як з ним боротись

Селфхарм - найпоширеніший прояв аутоагресії у молодих людей. Проявляється нанесенням собі подряпин і порізів. Пошкоджувати підліток може собі будь-які ділянки тіла. Найпоширеніші - кисті, зап'ястя, передпліччя, стегна, живіт, зона ребер. Пошкодження можуть наноситися будь-якими гострими предметами, наприклад, нігтями, канцелярським ножом, голкою, лезом, ножицями, скріпкою. За глибиною ушкодження можуть бути від подряпин до пошкодження вен і сухожиль, не дивлячись на те, що такі самоушкодження наносяться без мети вчинити суїцид.

Біль, яку відчуває молода людина, завдаючи собі порізи, на час притупляє емоційний біль, відчуття провини, тривоги і депресії, болісні спогади. Фізіологічно, при нанесенні порізів, в організмі виділяються особливі речовини - ендорфіни, які здатні зменшувати біль і покращувати емоційний стан. Однак це призводить тільки до тимчасового душевного полегшення, і після загасання фізичного болю і припинення дії ендорфінів емоційні страждання повертаються і самоушкодження повторюється знову.

Причини нанесення собі порізів:

- 1. Сильний емоційний стрес або тривале психологічне напруження, яке відчуває підліток.**

Причиною переживань підлітка в таких ситуаціях найчастіше бувають відносини з батьками, друзями, вчителями. Не знаходячи виходу своєї агресії, підліток переносить агресію на себе, тим самим переносить увагу від складних життєвих ситуацій.

Наприклад, підлітка насварили або покарали за щось. У відповідь на це у нього природним чином виникає образа, він вважає, що все це несправедливо по відношенню до нього. Навіть якщо він і був винен, він може вважати, що з усіх дітей в сім'ї частіше всіх карають його. Підліток не може висловити агресію по відношенню до старших. «Не кричи на матір», «Я твій батько, не смій так зі мною розмовляти», «Як ти розмовляєш зі старшими» - зазвичай ці фрази вимовляються підвищеним голосом, якщо не надривним криком і можуть супроводжуватися фізичним покаранням.

Не завжди у відносинах мова йде про агресію з боку старших. Іноді батьки виховують дитину маніпулюючи на почутті провини. Це може бути не цілком усвідомленою поведінкою з боку батьків. Навіщо ж їм формувати в дитині відчуття провини? Відповідь проста: щоб мати важелі тиску на дитину з метою маніпуляції нею.

Наведу приклади фраз, за якими дорослі можуть розпізнати у себе ознаки маніпулятивної поведінки по відношенню до дітей: «ми для тебе все робимо, а ти ...», «мені через тебе довелося стільки витерпіти», «я собі багато в чому відмовляю, щоб у тебе було ... », «подивися, до чого ти маму (тата, бабусю, дідуся, брата, вчительку) довів », «ми тебе всім забезпечуємо, де твоя вдячність », «ми стільки працюємо, щоб у тебе було все, а ти це не цінуєш », «ти вже дорослий », «в твої роки у мене не було того, що є у тебе » і т. ін.

Буває і таке, що підлітка ні в чому не звинувачують, практично не маніпулюють, не сварять, але сама атмосфера в сім'ї не зовсім сприятлива. Підлітки можуть переносити на себе відповідальність за те, що відбувається в родині, зокрема, між батьками. Наприклад, підліток звинувачує себе в тому, що його батьки часто

сваряться або розлучаються. Те, що його провини в цьому немає, він зрозуміє набагато пізніше, коли виросте.

2. Неприйняття свого тіла.

У підлітковому віці хлопчики і дівчатка часто бувають незадоволені своєю зовнішністю, соромляться її, іноді це переростає в ненависть до самого себе і свого тіла. Швидше за все в даній ситуації до самоушкодження приєднується розлад харчової поведінки, який може супроводжуватися переїданням, обмеженням певного виду продуктів, викликанням блювоти, прийомом проносних і т.п.

3. Заклик про допомогу.

Іноді аутоагресивні дії можуть носити демонстративний характер - підліток хоче привернути до себе увагу близьких, отримати допомогу, співчуття і розуміння. В даному випадку порізи частіше наносяться на відкриті ділянки тіла, щоб оточуючі могли їх помітити.

«Як давно вашу дитини дряпає кішка?» - найбільш часте питання, що задається мною батькам в такій ситуації. Але дорослі не завжди звертають увагу на ушкодження, а іноді вважають, що це все кішка або собака подряпала їх дитину, навіть якщо кішки немає, вони можуть думати, що це сусідська, вулична або кішка іншого.

Часто, на ділянках шкіри, яка знаходиться постійно під одягом, ми зможемо також побачити безліч більш глибоких порізів.

Небезпека полягає в тому, що не завжди підліток може контролювати процес нанесення порізів і, трохи сильніше натиснувши, може пошкодити вени. У такому випадку може знадобитися медична допомога і чим швидше, тим краще. Варто згадати, то найчастіші причини суїцидів серед підлітків саме демонстративні, з метою покарати кривдника, щоб він страждав.

4. Внутрішня порожнеча, самотність.

У деяких випадках самоушкодження може бути викликано відчуттям внутрішньої емоційної порожнечі і самотності. В цьому випадку фізичний біль допомагає підлітку відчувати, що він живий.

«Коли я ріжу себе і відчуваю біль, я відчуваю себе живим, що я існую, що я є». Часто підлітки кажуть, що біль, краплі проступаючої крові, викликають у них дуже приємні переживання, вони перебивають ті почуття, які мучили їх до нанесення порізів.

Що робити, якщо ви помітили або запідозрили, що ваша дитина завдає собі порізи?

- Спокій, спокій, тільки спокій. Спокійний голос, спокійна поведінка. Ніяких криків і скандалів, сміху і принижень. Вдихніть і видихніть, повторіть 3 рази. Можете скористатися правом побути наодинці з собою, щоб продумати, що будете робити. Зараз перед вами стоїть завдання допомогти своїй дитині.
- Скажіть йому, що, напевно, ви знаєте, що це таке. Що ви десь читали, дивилися передачу, вам хтось розповідав про те, що таке буває. Скажіть про свої переживання. Зізнайтеся в своїй безпорадності. Запропонуйте разом звернутися за допомогою. «Світлана (Ваня, Саша), мені здається, що це тебе не кішка дряпає, і ти не випадково порізалась. Я дивилася одне

відео, схоже це ти сама собі так робиш. Кажуть, що у підлітків таке часто буває. Мені страшно це бачити. Я не знаю, як я тобі можу допомогти.

Кажуть, що краще звертатися до психолога. Як думаєш?"

Звичайно, це тільки приклад, а не ідеальний текст для вашої розмови з дитиною. Головне, що ви повинні показати, що ви його любите, підтримуєте і ні в чому не звинувачуєте. Якщо ви перелякані або розгублені, не бійтеся це показати. Ваше головне завдання, щоб зав'язався діалог, і ви могли запропонувати йому кваліфіковану психологічну допомогу.

Головна передумова розвитку аутоагресії у дитини – напружена атмосфера в сім'ї та відсутність довірчих відносин. Батьки часто занурені в свої проблеми, для них важливо, що підліток «одягнений і нагодований», існування внутрішнього світу і психологічних проблем у дитини часто заперечується або цьому не надається значення.

Найнебезпечніше, що можуть зробити батьки - це розцінити аутоагресію своєї дитини як ганьбу, не звертатися за допомогою до фахівців і приховувати, що дитина завдає собі ушкодження і чекати, що все само собою пройде.