

СЕЛФХАРМ У ПОДРОСТКОВ: ПОЧЕМУ ОН ПРОИСХОДИТ



Как родителю распознать, что ребёнок увлёкся селфхармом, и как помочь?

Мы живём в мире, где общество, так или иначе, навязывает нам стремление к «идеалу» и «соответствию». Чувство несоответствия «актуальному тренду», слишком быстрая жизнь – это провокаторы стресса. Как известно, периодические стрессы имеют накопительный эффект. Одним из последствий и в то же время способов борьбы со вспышками психологического негатива является так называемый «селфхарм», или «самоповреждение».

В большинстве своем результаты селфхарма спрятаны подальше от лишних глаз. Поэтому нам кажется, что случаи самоповреждения единичны, но это явление весьма распространено. Основную группу риска составляют подростки и молодые люди, реже селфхарм случается и в более старшем возрасте. Большинство из них не обращается к специалистам. Иногда причиной умалчивания и переживания проблемы в одиночку является чувство стыда за своё занятие, за проявление слабости. Иногда это обусловлено нежеланием избавляться от «вредной привычки»: в самоповреждении подростки видят единственную возможность получить какое-то удовлетворение, будь то избавление от эмоциональной боли, наказание или получение внимания от окружающих, ощущения значимости.

Какие бывают способы самоповреждения и каковы причины?

Что такое «селфхарм»?

Селфхарм (аутоагрессия, самоповреждение) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений, обусловленное психологическими причинами. Селфхарм может быть как осознанным, так и не осознанным, особенно когда входит в привычку. Основным видом телесных повреждений являются порезы. Селфхарм – это не суицид и даже не его предвестник, как может показаться, однако это не значит, что это не серьёзная проблема. Во-первых, нанесение себе телесных повреждений – это симптом серьёзных психологических проблем. Во-вторых, даже не имея намерения совершить самоубийство, человек может не рассчитать глубину пореза, и, если вовремя не оказать медицинскую помощь, всё может закончиться плачевно.

Какие бывают способы самоповреждения?

Как уже было сказано выше, основным способом селфхарма являются порезы, сюда же относится саморасцарапывание. Селфхармеры используют подручные средства: лезвия, кухонные и канцелярские ножи, иглы, булавки, вилки, ножницы – то есть любой колюще-режущий предмет либо что угодно, что способно повредить целостность кожных покровов. Если такого предмета в нужный момент не оказывается под рукой, в ход идут собственные ногти. К менее популярным способам относятся прижигание кожи сигаретой, вырывание волос, укусы, удары головой или другими частями тела о стену, различные предметы, пережимание конечностей.

Каковы причины селфхарма?

Основные причины селфхарма связаны с целями, которые преследует селфхармер. Можно выделить три таких цели и, соответственно, три причины:

- Избавление от психологического дискомфорта.

Переживания, стрессы, избыток негативных эмоций человек заменяет физической болью. Здесь работает очень популярный психологический прием переключения внимания. Не уходя от контекста боли, можно привести в сравнение поход к стоматологу: если при лечении зуба вы чувствуете боль, скорее всего, вы начнете заменять ее другой физической болью, например, щипать себя. Точно так же работает и селфхарм: внимание человека переключается на другую боль – более актуальную.

- Получение удовольствия. Эта причина полностью вытекает из предыдущей, поскольку, избавляясь от ментального напряжения, селфхармер испытывает удовлетворение. Таким образом, человек получает неосознанное удовольствие от физической боли.

- Специфическая коммуникация с собой и окружающим миром.

Основными причинами селфхарма в этом случае являются:

1. Дисморфофобия (недовольство собственной внешностью). Как правило, это сопровождается расстройством пищевого поведения. Дисморфофобии и селфхарму на этой почве наиболее подвержены подростки, в основном, девушки. Если селфхарм проявляется порезами и расцарапыванием, то наиболее подверженными местами для нанесения повреждений становятся части тела, которые селфхармер считает уродливыми, «неправильными» (чаще всего, это бедра).
2. Недостаток внимания в семье либо в обществе. Селфхарм по этой причине чаще всего проявляется у подростков. В этом случае селфхармеры не стараются скрыть повреждения, даже выставляют напоказ. Иногда таким образом подросток пытается вызвать к себе интерес родителей или сверстников, а иногда это крик о помощи.
3. Тотальный контроль со стороны родителей и невозможность самостоятельно выбирать, что делать со своей собственной жизнью. В данном случае селфхарм – это ни что иное, как способ хоть что-то контролировать самостоятельно. Нанося себе повреждения или истязая себя до боли физической нагрузкой, селфхармер чувствует, что его тело всё-таки принадлежит ему и что он может его контролировать.

Как родителям распознать, что ребёнок занимается селфхармом?

1. Интересоваться жизнью ребенка, переживаниями и моральным состоянием. Следить и реагировать на физические и поведенческие изменения.

Вряд ли ваш ребёнок придёт к вам и скажет «мама, папа, я режу себя, потому что мне плохо, помогите мне». Поддержка в нужный момент не только поможет предотвратить

возможный селфхарм, но и поможет ребёнку не нуждаться в самоповреждении, если он уже начал это делать. Также, если вы заметили за ребёнком какое-то не свойственное ему поведение, например, он стал часто уединяться, носить одежду с длинными рукавами, стоит бить тревогу. Начните с разговора с ребёнком. Хорошенько продумайте, что вы ему скажите и что спросите, чтобы он вообще не закрылся от вас. Если не уверены, что знаете, как это нужно сделать, обратитесь к специалисту.

- Не обесценивайте даже, на ваш взгляд, незначительные переживания ребёнка, не сравнивайте себя и его, кого-то и его.

Если вы разбирались со своими переживаниями иначе или вообще не заморачивались по поводу похожих проблем, то это не значит, что у вашего ребёнка это должно происходить так же. Не сравнивайте его поведение в данной ситуации с поведением сверстников. Не нужно ещё больше его угнетать. Поверьте, для него это серьёзно, так поймите его и помогите с этим справиться.

- Не избегайте проблемы, действуйте. Селфхарм – это не забава, не временное увлечение, которое «как-нибудь само пройдёт». Это сигнал, что с вашим ребёнком происходит что-то неладное. Селфхарм, даже обусловленный личными причинами ребёнка, так или иначе, является и сигналом, что в ваших отношениях с ним не всё в порядке. Однако, если так случилось, и вы вовремя не заметили проблему, не стоит себя винить. Мы учимся воспитывать детей и строить с ними отношения методом проб и ошибок. Помните, что нет единственно правильной модели поведения с ребёнком, каждый человек индивидуален и то, что хорошо с одним ребёнком, не всегда хорошо с другим. Любую ситуацию можно исправить.

- Не пускать всё на самотёк, обращаться к специалистам (психологи, или психотерапевты). Селфхарм всегда имеет первопричину.

Если сделать упор именно на избавление от пристрастия к обряду самоповреждения, то, скорее всего, такая терапия не увенчается успехом, или же мотивы проявят себя уже в другой форме. Установка о невозможности самоповреждения, а значит о невозможности снять ментальный дискомфорт, приведёт к дополнительному стрессу. Также селфхарм могут спровоцировать психологические травмы, в том числе связанные с эмоциональным и физическим насилием, которые следует проработать с психологом или психотерапевтом в зависимости от тяжести травмы.

Что делать родителю, чтобы не запустить ситуацию?

- Реагировать адекватно.

Если уж такое произошло с вашим ребенком, то вы должны адекватно реагировать. Ни в коем случае ругать, обвинять, угрожать подростку не стоит. Помните, что есть глубокие причины такому поведению, и чтобы их узнать, не нужно усугублять ситуацию еще и своей неадекватностью. Надо попытаться сдержать свою собственную злость и агрессию на случившееся и предпринимать соответствующие меры.

- Набраться терпения.

Поругав и наказав ребенка проблема не уйдет, все гораздо сложнее. Спрятав ножи, лезвия, и другие режущие предметы в доме вы не решите проблему, только внешние ее проявления. Надо искать первопричину. Быть рядом. Проявлять внимание и заботу, и только тогда, когда подросток готов ее принимать. Не навязываться ежеминутно, но стоит дать понять своему чаду, что вы готовы помочь и выслушать его.

- Доверять.

Если родителей после случившегося перестанет доверять ребенку, то он может

полностью потерять его доверие. Не лазить в личные вещи, дневники. Попробовать создать такие условия, чтобы ребенок сам мог обратиться к вам за помощью.

- Узнавать о проблеме больше.

Есть много сайтов и групп, где можно многое узнать о селфхарме от специалистов. Квалифицированные специалисты грамотно освещают тему селфхарма, подскажут, что делать и как оказать своему ребенку помощь, куда можно и нужно обратиться.

- Обратиться к психологу.

Часто родители просто находятся в панике и не знают, что им делать дальше, к кому обращаться. Если сам родитель пребывает в нестабильном состоянии, то ему стоит сходить к психологу самому. Разобраться со своим отношением к случившемуся. Когда психологическое состояние родителя стабильно и устойчиво – тогда он может быть опорой для своего ребенка. Подросток, совершивший селфхарм, нуждается в психологической помощи, так как это сигнал о тяжелой внутренней борьбе, боли, с которой часто самому ему не справиться.

Источник: сайт Rebenok.by