

## Что нужно знать родителям о селфхарме!



*В интернет-пространстве все чаще затрагиваются деликатные темы взаимоотношения детей и подростков со своим телом. Селфхарм — одна из таких тем. Часто родители теряются, когда сталкиваются с такой проблемой в своей семье. Явление селфхарма, как и любое другое острое социальное явление, обросло мифами и домыслами. Давайте разбираться, что делать и как реагировать, если это явление ворвалось в жизнь ваших детей?*

### **Что это такое?**

Селфхарм или самоповреждающее поведение — намеренное нанесение человеком увечий и повреждений самому себе. К подобному поведению прибегают люди всех возрастных категорий, начиная от младшего школьного и заканчивая пожилым возрастом.

Как правило, селфхарм — это первая реакция на любой стрессовый раздражитель, который принято называть «триггером» (слово, событие, действие, эмоция).

### **Разновидности селфхарма**

Многие думают, что селфхарм предполагает собой только порезы — на руках, ногах, животе. На самом деле самоповреждения могут носить абсолютно разный характер (о некоторых и вовсе трудно подумать в ключе селфхарма!), просто говорят о них меньше.

Какие разновидности самоповреждений можно отнести к селфхарму:

- разрезание, царапание, прокалывание, щипание кожи;
- кусание себя (включая закусывание щек изнутри, кусание губ);
- онихофагия (привычка грызть ногти и кожу вокруг них);
- дерматилломания (расчесывание ранок, выдавливание прыщиков);
- трихотилломания (вырывание волос на голове и теле);
- удары о твёрдые предметы или твёрдыми предметами (например, о стены);
- ожоги (сигаретами, свечками, раскаленным металлом);
- намеренное переедание и голодание;
- чрезмерные физические нагрузки для нанесения себе вреда.



Многие специалисты выделяют ещё и так называемый эмоциональный селфхарм. Если обычный селфхарм воздействует, в первую очередь, на наше тело, вызывая боль или эмоции на физическом уровне, то эмоциональный направлен на то, чтобы нанести себе увечья моральные. Например, к эмоциональному селфхарму можно отнести желание вступить в отношения с тем, с кем не хочешь, намеренно отказывать себе во встрече с любимыми людьми, выведение человека на негативные эмоции, чтобы он накричал и тем самым «наказал» — словом, это всё то же самоповреждение.

### **В чём причина?**

Многие родители, впервые столкнувшиеся с селфхармом у своих детей, задают один и тот же вопрос: почему так происходит? Чего не хватает моему ребёнку? Для чего он это делает?

Причин может быть множество. Первое, о чём следует знать, что у самоповреждающего поведения всегда есть какая-либо функция. Как правило, подростки наносят себе увечья в качестве эмоциональной

саморегуляции, позволяющей «переключить» моральную боль на физическую.

Вот наиболее распространенные причины самоповреждающего поведения:

- стресс;
- депрессия и апатия;
- высокая тревожность;
- стыд (за свои поступки, поведение, слова и пр.);
- суицидальные мысли;
- низкая самооценка;
- чувство вины;
- травмирующие воспоминания;
- страхи, фобии.

Бывает такое, что подростки не ощущают связи с собственным телом. В этом случае самоповреждение — это способ почувствовать себя настоящим, реальным.

Мамам и папам необходимо иметь в виду, что селфхарм — явление со своими особенностями. Помимо навязчивой идеи нанести себе вред, подростки попадают в так называемую «ловушку селфхарма». Что это такое?

Когда на человека воздействует тот или иной триггер (то есть причина, побуждающая к нанесению себе увечий), его эмоции нарастают до такой степени, что без селфхарма обойтись невозможно.

Как только подросток причиняет себе боль, наступает временное облегчение и внутреннее удовлетворение (из-за выброса эндорфинов). После короткого промежутка спокойствия состояние дискомфорта нарастает опять, а сопровождаться оно может ещё и чувством отвращения к своему телу (те самые порезы, поврежденные ранки или залысины). Ловушка селфхарма именно в этом — в цикличности и повторении эпизодов самоповреждения. Из-за кратковременного облегчения при попытках себе навредить, человек как бы подсаживается на такой способ себе помочь.

## **Распространённые мифы**

1. Селфхарм — незавершённый суицид. Нет, хотя бы потому, что некоторые разновидности самоповреждения не приводят к летальным последствиям. Даже если говорить о намеренном голоде или порезах лезвиями, то первое желание человека в этом случае — не покончить с собой, а только себя наказать, снять негативные эмоции и переключиться с моральных переживаний на физическую боль.

Кроме того, Томас Джойнер, американский специалист по суицидальному поведению, заявляет, что у людей, на протяжении долго времени практикующих селфхарм, снижается восприимчивость к боли и постепенно исчезает страх смерти. Выходит, самоповреждение для них чаще всего не связано с желанием покинуть этот мир. Но мотивы селфхарма у подростков конечно могут отличаться.

2. Селфхарм — подростковая проблема. Считается, что самоповреждением занимаются только подростки, ведь этот возрастной период вроде бы самый кризисный. Но селфхармом занимаются и дети, и пожилые люди!

Некоторые страдают этим всю сознательную жизнь и стыдятся, не зная, что оно достаточно распространено. Другое дело, что подростковая аудитория, занимающаяся нанесением себе увечий, самая обширная. По статистике, около 38% ребят в пубертате хоть раз в жизни занимались селфхармом.

3. Селфхарм — это только порезы. Нет. Как было упомянуто выше, к селфхарму можно отнести множество проявлений. И намеренные ожоги, и вырывание волос, и голодовки.

4. Селфхарм — заболевание. Селфхарм сложно назвать заболеванием, а вот симптомом — вполне. Умышленные самоповреждения могут являться свидетельством множества ментальных недугов (например, ОКР, депрессии, РПП, посттравматического или биполярного расстройства).

5. Селфхармом страдают только женщины. Нет, селфхармом занимаются представители обоих полов. Возможно, этот миф взялся из-за устоявшегося гендерного стереотипа о «суровых мужчинах, которые никогда не плачут, всегда эмоционально стабильны и потому к психотерапевтам не ходят».

6. Селфхарм — это манипуляция. Из-за стигматизации ментальных расстройств бытует миф, что подростки наносят повреждения только чтобы привлечь к себе внимание. Однако это не так: когда речь идет о селфхарме, специалисты не разделяют самоповреждающее поведение на «настоящее» и «демонстративное».

### **Что делать и как реагировать: памятка родителям**

Если родители подозревают, что их дети занимаются селфхармом, очень важно составить определённый план работы. Именно работы, поскольку избавление от желания нанести себе увечья — кропотливый совместный труд родителей и детей, требующий регулярности и осознанности.

Мамам и папам следует соблюдать некоторые правила для поддержки ребёнка и формирования у него навыков другими методами справляться с сильными эмоциями.

**Отбой критике.** Ругань, замечания, обесценивание, внушение чувства вины и стыда точно не мотивируют человека прекратить «над собой издеваться», а ещё сильнее загоняют его в ту самую цикличную ловушку, о которой было упомянуто выше.

Родителям стоит искоренить из своего лексикона следующие фразы: «Не выдумывай, все проблемы только в твоей голове», «Перерастёшь», «Займись лучше чем-нибудь полезным, чтобы на дурь времени не оставалось», «Нужно смотреть на вещи позитивнее», «Просто возьми себя в руки и перестань», «Ты сам выдумываешь себе проблемы, мы в твоём возрасте таким не страдали».

Не обесценивайте даже незначительные переживания ребенка, не сравнивайте его с кем-либо. Если вы вообще не переживали по поводу каких-то проблем, это не значит, что ваш ребенок должен к ним относиться точно так же. Не сравнивайте его поведение в конкретных ситуациях с поведением сверстников. Не нужно еще больше подростка угнетать. Поверьте, для него это серьезно, так поймите его и помогите с этим справиться.

**Полезные фразы.** А вот некоторые фразы, напротив, очень помогают родителям наладить контакт с ребёнком, страдающим самоповреждающим поведением, и повысить уровень доверия: «Я всегда рядом, если тебе нужна помощь», «Я, возможно, не могу до конца понять твои чувства, но ты не одинока, я всегда готов тебя выслушать», «Давай справляться с трудностями и сильными эмоциями вместе. Что ты думаешь про поход к психологу?», «Мне не безразличны ты и твоё здоровье, поэтому я хочу лучше понять твое состояние и какая помощь тебе нужна», «Ты не плохой, даже если у тебя случился срыв. Я люблю тебя, чтобы ни происходило в твоей жизни».

**Эмоциональное переключение.** Попробуйте вместе с ребёнком составить план действий. Например, если он чувствует, что новый эпизод самоповреждения не за горами (по своему состоянию, эмоциям и т.д.), то предложите ему альтернативу для переключения мыслей. Чувствуешь, скоро сорвёшься? Надо найти способы позаботиться о себе. Может быть, это будет разговор с другом, звонок на телефон доверия, энергичная зарядка, раскрашивание картины по номерам или контрастный душ. Некоторые подростки вместо того, чтобы брать в руки лезвие, используют кусочек льда или фломастер. Такой приём помогает убрать физические увечья, но имитирует прежний способ справляться с трудностями. Так можно делать, если понимаешь, что другие способы не помогают совсем.

**Места поддержки.** Подросток должен знать, что самоповреждающее поведение — это не стыдно. У него всегда должно быть место, куда можно обратиться за поддержкой. Не обязательно, чтобы это были мама и папа. Возможно, ему лучше всего помогает общение в тематических группах с

ровесниками или конкретный специалист. Помогите ребёнку найти хорошего психолога, а в случае необходимости проконсультируйтесь с врачом-психотерапевтом.

**Экстренная помощь.** Не стоит забывать и об экстренной помощи. Бывает, что селфхарм-эпизод длится очень долго и практически неподконтрольно. Здесь важно всегда хранить под рукой контакты телефонов доверия, скорой помощи или кризисных специалистов.

**Навыки и техники контроля.** Селфхарм — это явно не та проблема, которая решается игнорированием. С ребёнком необходимо придумать вместе несколько техник, которые помогают ему в кризисные моменты.

Например, кто-то контролирует свое эмоциональное состояние с помощью календаря эмоций, отмечая в течение дня колебания своего состояния. Другие предпочитают замещать стресс или тревогу творчеством. Третьим психотерапевты рекомендуют рисовать на теле в моменты, когда хочется нанести себе увечья.

Изучение селфхарма — относительно новая область в психологии и психотерапии. Это понятие появилось на рубеже 1990-2000, поэтому человечество ждёт ещё множество открытий. Однако и учёные, и медицинские специалисты единогласно заявляют: селфхарм — это попытка человека справиться с негативными эмоциями и метод себя наказать (аутоагрессия). В каком-то смысле, это немой крик о помощи — тем, кто рядом, кто готов тактично поддержать и найти профессионалов.

Основной линией родительского поведения должны быть принятие, поддержка, отсутствие осуждения и поддержание доверительных отношений с подростком.

При обнаружении у ребёнка признаков самоповреждающего поведения, в первую очередь, следует прояснить его состояние у специалистов. Они помогут подростку сформировать индивидуальные навыки саморегуляции и при необходимости исключат (или подтвердят) наличие иных расстройств, к примеру депрессии.

**Главное помнить, что борьба с селфхармом должна быть командной (подросток + родители) и систематической.**