**Селфхарм у подростков.**

**Самоповреждающее поведение.**

**Причины и рекомендации родителям**

|  |
| --- |
| Селфхарм у подростков Самоповреждающее поведение Причины и рекомендации родителям**Селфхарм (self-harm)** у подростков. Или самоповреждающее поведение – **это нанесение себе боли и увечий чаще всего с целью болью физической заглушить боль душевную, с которой они не могут или не умеют справляться**. Эта душевная боль может быть по любой причине: ощущение одиночества, безответная любовь, буллинг в коллективе, проблемы в общении с родителями и пр. Эти переживания непонятные, болезненные, неизвестно сколько длящиеся и когда проходящие и с ними тяжело справиться. А физическая боль – это что-то ясное, управляемое и понятное: она приходит, достигает своего пика и проходит.  **Какие еще бывают причины:**   * Невыносимость силы переживаемых чувств, чаще всего после каких-то травматичных событий (смерть близких, развод родителей, разрыв с любимыми, позор в коллективе и пр.). Отвлечение от них через перенаправление внимания на физический план, на подготовку к самоповреждениям * Желание почувствовать какие-то эмоции, получить острые ощущения, ощутить жизнь, когда все вокруг серо, однотипно и уныло. Потому что по-другому не умеют. Надо искать способы, как чувствовать и раскрашивать жизнь без боли * Самонаказание за что-то сделанное (и порой даже только обдуманное) * Такой способ получения удовольствия. Часто, когда нет других способов почувствовать радость и удовольствие в жизни * Аутоагрессия - как результат запрета и неумения выражать вовне такие эмоции как гнев, раздражение, ревность, зависть и пр. Все это оборачивается против себя в виде самоповреждений * Доказательство мужества перед сверстниками (смотрите, что я могу выдержать) * Интерес – кто-то из сверстников это делает и самому тоже хочется попробовать. В ряде случаев всё ограничивается парой попыток, но иногда закрепляется в поведении * Демонстративное поведение с целью привлечения внимания, чаще всего родителей, попытка им что-то сообщить, что страшно сказать словами. Иногда манипуляции через это * Протестное поведение против родителей или других значимых фигур, особенно в ситуациях тотального контроля. В данном случае такое поведение будет манифестом того, что подросток хоть в чем-то имеет контроль и право действовать, как хочет * Депрессия * С течением времени селфхарм может стать привычкой и даже развлечением от скуки * Повышенная тревожность, как черта личности, совладание с тревогой таким способом * Злоупотребление алкоголем, наркотиками. В таком состоянии подростки эпизодически совершают необдуманные поступки * Непринятие своего тела (дисморфофобия), когда подросток считает себя уродливым, толстым и пр. И пытается наказать собственное тело за то, что оно не такое, как ему хотелось бы * Как некое запретное таинство, часто бывает у так называемых хороших девочек и мальчиков, отличников, правильных и послушных, тихих и спокойных * Результат физического насилия в семье в детстве. Ощущение боли привычно и понятно, как и то, для чего его можно применить (наказание, острые ощущения, облегчение и пр.) * В особо тяжелых затяжных случаях через селфхарм приближаются к суициду. После него может появиться суицидальное демонстративное поведение Это как репетиция, если пока нет решимости совершить реальный суицид. Либо в результате неосторожного самоповреждения или его последствий (заражение крови, анорексия и пр.) может наступить летальный исход * Психиатрические расстройства, необходима помощь специалиста-психиатра   **По своей форме самоповреждающее поведение бывает весьма разнообразным.** Чаще всего это порезы, проколы кожного покрова, прижигания. А также удары головой о стену, выдирание волос (трихотилломания), надкусывание языка, расцарапывание себя до крови и пр. К селфхарму также относят истязания себя голоданием или компульсивным перееданием до боли, что может конвертироваться в анорексию и булимию. Употребление алкоголя и наркотиков, а также чрезмерное увлечение пирсингом и татуировками тоже относят к селфхарму. И истязания себя спортом и тренировками тоже.  **Что делать родителям?**   * Не паниковать в первую очередь. Селфхарм – это не суицидальные наклонности чаще всего. Человек не желает себя уничтожить, ему наоборот необходимо ощущение жизни и облегчения через физическую боль. Но исключать опасность суицида тоже не стоит! * Не винить себя, потому что такое поведение может быть и не связано непосредственно с вашими отношениями, а может быть частью личности и характера ребёнка и его способом реагирования на разные обстоятельства. * Мягко и ненавязчиво поговорить с ребёнком, обсудить, почему он это делает. На основании этого начинать совершать какие-то перемены. Проанализировать климат в семье, его общение со сверстниками, его положение в школе. Одно это уже может принести облегчение подростку. * Искренне дать понять ребёнку, что вы его любите любым, несмотря на его поведение, не стыдитесь его и не паникуете * Обратиться к специалисту, работающему с этой проблемой - как родителям, так и самому подростку. Не все берутся за это, но надо поискать. Я успешно работаю с селфхармом у подростков и буду рада помочь вам и вашим детям.   И главное! Не забывайте говорить своему ребенку (не важно сколько ему лет): |

