**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):  |

 