



СЕЛФХАРМ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК-ПОДРОСТОК ПОВРЕЖДАЕТ СЕБЯ?

Селфхарм – это самоповреждающее поведение: намеренное нанесение порезов, ожогов, удары головой или руками с целью облегчить эмоциональное состояние. Такие действия не являются попыткой суицида, они лишь помогают справиться с сильными переживаниями с помощью причинения себе физической боли.

Чаще всего селфхарм проявляется в виде нанесения на кожу легких царапин, неглубоких порезов, уколов иглой. Осознанное голодание, употребление токсических веществ и злоупотребление алкоголем также относятся к этой категории.

Решимость причинить себе физическую боль возникает не сразу. Сначала у человека возникают тревожные навязчивые мысли (связанные с чувством вины, агрессией и т.д.). Когда психологическое напряжение достигает наивысшей точки, наступает эмоциональная перегрузка. Возникает паника, и для того, чтобы переключиться и отстраниться от неприятных мыслей, подросток может нанести себе физические увечья. Это смещение дает временное облегчение, которое вскоре оборачивается чувством вины за содеянное со своим телом, что запускает этот порочный круг заново.

Определить, что ребенок подвержен самоповреждениям, не так просто. Однако есть несколько признаков, которые помогут распознать проблему: наличие постоянно возникающих порезов, ожогов, синяков; ношение объемной одежды, закрывающей все части тела, даже в жаркую погоду; резкие перепады настроения, плаксивость, потеря интереса к жизни; низкая самооценка; замкнутость; общее ухудшение физического состояния.

Причинами данного саморазрушающего поведения могут служить различные факторы, такие как психологическая травма, состояние продолжительного эмоционального напряжения, потеря близкого человека, физическое и психическое насилие, трудные отношения в подростковом коллективе, психическое расстройство, запугивание, депрессия.

Человек, привыкший причинять себе боль, начинает считать, что обретает контроль над своим психологическим состоянием. Однако, это является заблуждением и самообманом. При обнаружении первых признаков самонаказания следует незамедлительно обратиться к квалифицированному психологу, так как данное явление довольно сложно преодолеть без помощи грамотного специалиста.

Список информационных источников

1. Гермер К.К. Осознанный путь к самосостраданию: освобождение от разрушительных мыслей и эмоций» СПб., 2017.

