

За последние несколько лет термин “самоповреждающее поведение” или “селфхарм” плотно вошел в разговорную речь подростков.

Селфхарм может вызывать самые разные реакции: от страха и неприятия до любопытства. При этом для людей, занимающихся селфхармом, самоповреждающее поведение - проблема, с которой чаще всего не справиться в одиночку. Что такое селфхарм, почему люди разных возрастов могут заниматься самоповреждающим поведением, и что делать, если эта проблема коснулась вас или ваших близких? Для того, чтобы понять, что такое селфхарм, проще всего обратиться к тому, как люди сами описывают свои переживания. Некоторые люди описали самоповреждение, как способ:

- «выразить то, что трудно описать словами»,
- «превратить неопределенные, трудно осознаваемые, чувства и мысли во что-то видимое»,
- «превратить эмоциональную боль в физическую, заглушить внутренние страдания», «переключиться на физическую боль»,
- «снизить интенсивность невыносимых чувств или мыслей, отвлечься от них»,
- «обрести чувство контроля над ситуацией, своим телом, своими эмоциями и чувствами»,
- «избежать травматических воспоминаний»,
- «перестать чувствовать оцепенение, отрешенность, вернуться в реальность».
- «наказать себя за поведение, мысли, чувства»,
- «выразить суицидальные переживания, не убивая себя».

После нанесения себе вреда человек действительно может ощутить кратковременное облегчение, но причина тяжелого состояния никуда не исчезает. Кроме того, селфхарм может усилить или вызвать новые тяжелые переживания, отчего человек почувствует себя еще хуже.

Мифы.

Вокруг самоповреждающего поведения бытует огромное количество различных мифов, которые нередко могут ухудшать состояние людей, прибегающих к селфхарму, а также затруднять путь к получению помощи и восстановлению. Среди самых распространенных:

1. Самоповреждением занимаются ТОЛЬКО люди с проблемами психического здоровья («душевнобольные», «психи», «умственно-отсталые»).

Факт: Самоповреждающее поведение может практиковать кто угодно: нет определенного типа людей, которые причиняют себе вред, но сложная жизненная ситуация может сделать более уязвимым.

Рекомендация: Не стоит делать поспешных выводов и вешать ярлыки на тех, кто занимается самоповреждением. История каждого человека индивидуальна, как и реакция на те или иные внешние факторы и обстоятельства, а значит, и причины для селфхарма всегда разные. Полноценно разобраться в этом могут помочь специалисты: врачи-психиатры и психологи.

2. Самоповреждением занимаются только люди из неблагополучных семей.

Факт: Самоповреждающее поведение не выбирает людей с определенным уровнем достатка или образования. Как показывает практика, к селфхарму прибегают представители самых разных возрастов и профессий.

Рекомендация: Подобное мнение может помешать обратиться за помощью тем, кто в ней нуждается, вне зависимости от социального слоя. Любые мифы создают почву для страхов и не способствуют решению проблемы.

3. Самоповреждение всегда связано с суицидальными намерениями.

Факт: Самоповреждение – это способ справляться с очень тяжелыми переживаниями и состоянием, которое может сопровождаться суицидальными мыслями и намерениями, но не всегда говорит о желании покончить с собой.

Рекомендация: Практика показывает, что те, кто занимается селфхармом, почти никогда не заканчивают жизнь самоубийством. Однако рана может оказаться слишком серьезной или даже привести к летальному исходу, поэтому не стоит избегать медицинской помощи.

4. Спрашивать человека о повреждениях нельзя, это может привести к усилению селфхарма или суициду.

Факт: Говорить о самоповреждении нужно, это поможет снизить напряжение и боль, а также покажет ему, что за него волнуются и переживают.

Рекомендация: Слушать важно без осуждения, в разговоре не стоит спорить и стараться переубедить, так как, скорее всего, это не приведет ни к чему, кроме роста чувства вины.

5. Селфхарм у подростков – это просто мода (влияние интернета, субкультуры).

Факт: Безусловно, в последние несколько лет количество молодых людей, занимающихся селфхармом, заметно возросло. Однако не стоит забывать, что на это влияет еще множество внешних факторов: только лишь модными тенденциями не объяснить поведение человека, который причиняет себе боль.

Рекомендация: В разговорах с теми, кто занимается самоповреждением, не стоит рассуждать о подобных «модных тенденциях», так можно легко обесценить чужие

переживания и ухудшить состояние. Принесло это популярность или нет, но человек нуждается в поддержке от близких и помощи от специалистов.

6. Селфхарм носит исключительно демонстративный характер – это способ обратить на себя внимание.

Факт: Нередко люди наносят себе повреждения в одиночестве, а не на публике, и прячут следы и шрамы под одеждой.

Рекомендация: Как уже говорилось ранее, самоповреждение - крик о помощи. Хотеть, чтобы страдания были замечены окружающими и воспринимались всерьез, - это абсолютно нормально.

7. Если человек начал причинять себе боль, то он уже не остановится никогда.

Факт: Многие люди, обратившись за помощью, находят безопасные способы справляться с тяжелыми переживаниями.

Рекомендация: Работа с проблемой самоповреждающего поведения должна быть комплексной: в некоторых случаях требуется и психотерапия, и медикаментозное вмешательство. Для наиболее эффективного решения проблемы необходимо обратиться к врачу-психиатру и психотерапевту.

Что делать родителям, членам семьи и друзьям?

Осознать, что близкий УЖЕ причиняет себе вред. Вне зависимости о того, говорит ли человек вам об этом прямо, или вы только подозреваете самоповреждающее поведение, вам может быть сложно понять, что говорить и как себя вести.

- Постарайтесь не паниковать и не реагировать чрезмерно. От вашей реакции зависит, насколько ваш близкий сможет быть откровенен с вами.
- Будьте деликатны. Помните, что самоповреждения наносят себе люди, когда пытаются справиться с очень тяжелыми переживаниями и состояниями. У человека могут быть суицидальные переживания. Что помогает: Ваше отношение и способ общения с человеком, который наносит себе повреждения поможет ему почувствовать поддержку.

Вот что важно помнить:

- Постарайтесь не осуждать;
- Дайте человеку знать, что вы рядом и готовы помочь;
- Помните, что человек не равен своим самоповреждениям;
- Постарайтесь проявить понимание и сочувствие;
- Позвольте человеку самому принимать решения;
- Предложите помочь в поиске поддержки и помощи;

- Напомните ему о его сильных сторонах и о том, что у него хорошо получается
- Старайтесь говорить открыто, ответственно относясь к своим страхам.

Что не помогает:

Иногда, даже если мы хотим сделать как лучше, наши попытки могут ухудшить состояние человека.

Вот чего стоит избегать:

- пытаться помочь силой, давить;
- контролировать человека и его поведение;
- игнорировать повреждения или наоборот, делать их центром внимания;
- считать, что самоповреждение – это ТОЛЬКО способ привлечь внимание.

Иногда самоповреждение действительно может быть способом попросить о внимании, но важно помнить, что хотеть внимания - это нормально, и что сильный стресс может снизить способность человека говорить о своих потребностях прямо. Позаботьтесь о себе. Поддерживать человека, который наносит себе повреждения - это долгий путь, в котором могут быть взлеты и падения. Забота о себе поможет оставаться включенным и иметь силы для помощи близкому, а не выгореть в первые же пару недель.

Полезно:

- прямо проговорить с человеком, как именно и в каком объеме вы готовы поддерживать его;
- получить информацию о других доступных видах поддержки;
- получить поддержку и информацию для себя, при необходимости, вы также можете обратиться к специалисту.

Поддержите человека в заботе о безопасности. Это нормально, если вы испытываете страх, что человек может нанести себе тяжелые повреждения и умереть. Важно помнить, что селфхарм не обязательно связан с суицидальным поведением. Тем не менее, иногда бывает и так. Принципиально важно открыто поговорить с вашим близким о его безопасности: например, о том, где и как он может получить помощь, если состояние станет невыносимым. Знать, что ребенок причиняет себе вред – невыносимо. Невозможно проявлять безразличие и хладнокровие в подобных ситуациях. Возникает страх, паника, шок, растерянность, чувство вины. Самоповреждающее поведение у подростка может также вызывать чувство стыда у членов семьи. Это чувство может возникнуть на основе мыслей: «я плохой родитель», «это позор для нашей семьи», «это из-за меня, мой дефект в воспитании», «я не справился» и т.д. Но это не так.

Существует множество причин, по которым может происходить самоповреждение. Чувство вины и самообвинение уведут вас из ресурсного состояния, в котором вы могли бы помочь вашему ребенку. Это сконцентрирует вас на собственных переживаниях, а не на переживаниях того, кто занимается самоповреждением.

Именно поддержка родителей – залог успеха в программе помощи подростку с селфхармом. Такая поддержка поможет справиться с гневом, обидой, ощущением пустоты, фрустрации, которые могут возникать и за пределами семьи. Реабилитация будет намного эффективнее, если ребенок будет ощущать любовь близких. Обсуждайте чувства, создавайте доброжелательные и доверительные отношения внутри семьи. Они имеют огромное значение. Так бывает, что по причине растерянности родители могут начать ругать, стыдить, запугивать ребенка, однако, все призывы к чувству вины и совести обречены на провал: подобные комментарии подросток может воспринять как обесценивание его эмоций и переживаний. В итоге между членами семьи может возникнуть большая дистанция, которая только затруднит получение помощи. Помните, что «все само собой» пройти не сможет, даже если у вас, как у родителя, были похожие опыты и «все прошло». Это не означает, что у ребенка будет так же. Даже если вам кажется, что у подростка нет причин для переживаний – это не означает, что у него на самом деле нет эмоционального расстройства или ментального заболевания. Только врач-психиатр сможет сказать, является ли самоповреждающее поведение следствием психического заболевания, нарушением адаптации или реакцией на жизненные проблемы, справиться с которыми ребенку не под силу. Когда вы будете предлагать ребенку поговорить о самоповреждающем поведении, не давите на него, не ждите от него ответов, объяснений. Возможно, ему понадобится время, чтобы начать диалог, а ваше присутствие, терпеливое и бережное отношение – почва, на которой вы сможете подойти друг к другу с доверием. Лучше всего обращаться за специализированной помощью и поддержкой. Специалисты помогут справиться с проблемой гораздо быстрее, эффективнее и с наименьшими потерями. Необходима помощь семейного психолога, который поможет исследовать внутреннюю причину, вызвавшую эмоциональную боль или опустошенность, которые способствовали самоповреждающему поведению.

Психолог поможет подростку осознать свои потребности, которые удовлетворяются за счет проблемного поведения.

