**«Подростковый селфхарм. Причины, последстия. Рекомендации родителям».**

**Материал подготовила**

**педагог-психолог ГКУ РС(Я) «НСРЦН»**

**Непомнящих С.В.**

**Селфхарм (selfharm, самоповреждения)** – очень обширное понятие. В этой статье мы рассмотрим лишь одно явление, получившее весьма широкое распространение. Сегодня среди подростков словом селфхарм принято называть практику **нанесения на кожу поверхностных, не угрожающих жизни, порезов** острым предметом (ножом или лезвием). Чаще порезы наносят на запястья и бедра. Чаще это делают девушки, чем молодые люди, но, разумеется, существуют вариации.

Интересно, что само слово селф-харм - вполне обыденный термин в подростковой среде. Большинство из них поймет вопрос «Ты режешься?» именно в контексте практики порезов кожи. Инстаграмм переполнен фотографиями с соответствующим хештегом, а группы в социальных сетях изобилуют мрачными подростковыми стихами.

Явление, которое еще десять лет назад встречалось только в учебниках по психиатрии и крайне узких молодежных субкультурах, сегодня стало «препаратом выбора» при трудностях, с которыми сталкивается современный подросток. Вероятно, имеет смысл попытаться понять, для чего именно может быть использован селфхарм, какие вопросы можно разрешить, нанося на свою кожу множественные тонкие порезы.

Будем исходить из того, что селфхарм состоит из нескольких элементов, каждый из которых имеет собственную «терапевтическую» ценность:

1. Боль.
2. Повреждение кожи.
3. Остающийся после заживления шрам.

**Боль**

Физическая боль непосредственно связана с контролем. Тело находится в распоряжении того, кто может причинять ему боль. В этом контексте смысл самоповреждений – восстановление контроля над собственным телом. «Если другой делает мне больно – значит, я принадлежу другому; если я делаю себе больно – значит, я принадлежу себе».

Таким образом, причинение себе боли – это способ обрести собственное тело, принадлежность которого была поставлена под вопрос в силу каких-либо обстоятельств. Жестокое обращение с ребенком, невыносимые способы обращения с его физическим телом часто вызывают реакцию в виде диссоциации, по мере взросления выход из этого состояния отчужденности от собственного Я возможен путем причинения себе боли.

Совладание с аффектом или обращение агрессии на себя.
Взросление в травмирующей, опасной среде учит ребенка полагаться только на себя. В семьях, где существует насилие, ребенок рано понимает, что нельзя рассчитывать на поддержку и помощь других людей, и он начинает думать, что не заслуживает помощи.

Злость, печаль, страх в совокупности с чувством вины могут найти выход лишь одним способом – путем обращения на себя самого, поскольку адресовать их другим кажется еще более разрушительным. Причинение себе боли приводит к кратковременному облегчению внутренних страданий – внутренние мучения находят выход буквально, "прочь из тела" с каплями крови. Это способ справиться с ненавистью к тому, кого ненавидеть невозможно или опасно.

*Последние два-три года нахожусь в подавленном состоянии, и оно прогрессирует. Если раньше мне было "просто" все время плохо, то сейчас - сильные истерики, агрессия, с которой невозможно совладать, или страшная физическая усталость. Постоянные мысли о суициде, селф-харм, который раньше казался позерством (ха). А сейчас я понимаю, что он происходит из дичайшей ненависти к самой себе, когда хочется наказать себя просто за то, что существуешь. (Анонимно).*

**Повреждение кожи**

Порез оставляет метку, знак. Знак другим, в котором существует собственная эстетика и смысл. Порезы – это то, что прячут от одних людей и демонстрируют лишь определенной группе, тем, кому можно доверять. Таким образом, это служит меткой идентификации свой/чужой, способом установить новые социальные связи, найти похожих на себя людей.

Кроме того, порез - это заявление своей способности переносить непереносимое. В нашей культуре, где доминируют представления о том, что боль могут выносить лишь «настоящие мужчины» для биологической девушки рана, порез на коже -  это способ выразить свое несогласие с культурными ожиданиями, которые к ней предъявляются. Для биологического юноши, в такой перспективе, раны – это инициация, способ утверждения собственной мужественности.

**Шрам**

Не только насилие в семье может стать причиной самоповреждений. Безграничная материнская любовь, когда ребенок – это *предмет* обожания, также может служить источником напряжения. Попытки сделать из юного субъекта «идеал», бесконечно предъявляемые требования, которым невозможно соответствовать в силу их постоянного ускользания – это то, что иногда оборачивается катастрофой для подростка.

Воображаемый Идеал Я, целостный, недостижимый и столь желанный в детстве (когда лишь став идеалом можно получить родительскую любовь) постепенно навлекает на себя жестокую ненависть. Ощущение собственной неидеальности требует реального доказательства, требуется телесное подтверждение того, что Я – не совершенен.

Шрамы или другие телесные модификации, ассоциирующиеся у большинства с непонятными «уродствами» - это способ выйти из поля желания матери, отделаться от ненавидимого идеального образа. Этот способ сопровождается мучительными переживаниями вины и ненависти.

*Я ненавижу себя. Жгуче, просто невыносимо. Я не могу стерпеть своих ошибок и начинаю гнобить себя за них. Во всем виновата я. Во всех злоключениях, что когда-либо происходили, виновата я. Из-за этого я очень хочу умереть. Также я "наказываю" себя избиениями и порезами. Это ужасно. Меня словно поглощает тьма. (Анонимно).*

К самоповреждениям относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. И хоть в принципе, курение тоже можно отнести к самоповреждению, термин в первую очередь относится к нанесению различного рода ранений и ушибов. И самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. То есть, подросток ранит себя, но убить не хочет.

Обычно повреждения себе наносятся по 2 основным причинам. У подростка либо слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и, боль от самоповреждения дает им выход. Либо эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и нанесение себе раны или ушиба дает ему возможность почувствовать себя живым. Как бы то ни было, после причинения себе боли подросток чувствует не только облегчение, но и эйфорию. Некоторые говорят, что боль и текущая кровь вызывают очень приятные переживания, перебивающие те негативные эмоции, которые мучили до акта самоповреждения.

Существует 3 основных теории, которые объясняют, по какой причине такое поведение может повторяться:

1. **Серотониновая** – у части людей недостаточный уровень серотонина в головном мозге и, поэтому они хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Боль вызывает подъем серотонина и улучшает общее самочувствие.

2. **Опиатная** – во время нанесения раны или ушиба начинает действовать противоболевая система мозга ( антиноцицептивная). Опиаты, вырабатываемые в мозге, являются основным нашим природным обезболивающим. Благодаря им сильная боль может «притупляться. Кроме того, эти вещества способны вызывать эйфорию. Человек, регулярно наносящий себе травмы, может «подсаживаться» на эти эффекты и повторять их снова и снова.

3. **Кортизоловая** – кортизол является гормоном стресса. Для того чтобы организм справился с вредными воздействиями среды, этот гормон должен достичь определенного уровня и задействовать другие системы организма в «стрессовом каскаде». Благодаря ему каждое звено и каждый орган начинают работать в «стрессовом режиме» защищая нас от вредностей извне.

«Вредность» - это не только яды, токсины или инфекции, это еще и психосоциальный стресс, так часто развивающийся у подростков. При исследованиях было показано, что у части подростков после острой реакции на стресс, которая характеризуется резким подъемом кортизола, как должно быть в норме, уровень этого гормона падает ниже нормы. С одной стороны, это адаптация к постоянному стрессу, с другой - ситуация, когда переработать стресс полностью не удается. Ушибы и порезы, являющиеся острым стрессом, поднимают уровень кортизола и могут становиться тем «пинком», помогающим подростку «переварить» его социальные проблемы.

Внешними причинами самоповреждений могут быть:

1. Дисфункциональная семья ( развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»)

2. Перфекционизм подростка и его окружения. Если ты не сделал все идеально, ты достоин наказания и нет тебе прощения.

3. Влияние друзей. Бывают ситуации, когда друзья дают образец поведения в сложных жизненных случаях.

4. Пережитое сексуальное насилие.

5. Информация в СМИ, когда самоповреждения преподносятся, как решение проблемы. «Мальчик порезал себе вены, и сразу все окружающие осознали, что были неправы»

В целом выделяют 3 типа самоповреждений:

1. **Импульсивное** – когда подросток наносит себе повреждение под влиянием сильного наплыва эмоций. Происходит это автоматически, без обдумывания и даже без созревания намерения это сделать.

2. **Стереотипное** – монотонное нанесение чаще всего ушибов. Такое самоповреждение часто характерно для лиц с умственной отсталостью и тех кто страдает аутизмом различной степени тяжести.

3. **Компульсивное** – происходящее под воздействием навязчивых мыслей.

Кроме того, по силе тяжести самоповреждения могут быть:

1. Тяжелыми – угрожающими жизни.

2. Средней тяжести - требующими медицинского вмешательства и лечения.

3. Легкими – такими, которые не требуют медицинского вмешательства или же такими, где требуется минимальный объем помощи.

Состояния, которые могут привести к нанесению себе повреждений, далеко не всегда бывают связаны с плохо переносимым стрессом.

Можно заключить, что вокруг селфхарма существует множество мифов (от "это лишь попытки привлечь внимание" до "это неудавшиеся самоубийства"), но правда в том, что эту практику невозможно трактовать единым для всех образом. **Нанесение порезов – это ответ, а вопрос у каждого подростка свой собственный**. И только поняв этот совершенно уникальный вопрос можно продвинуться на пути поиска более удовлетворительного ответа.

**Рекомендации для родителей**

**Что делать родителям:**

* 1. Заметив, что ваш ребенок наносит на свое тело порезы, вы вряд ли останетесь спокойны и доброжелательны (а это единственный настрой, с которым можно предложить ребенку поговорить с вами о чем-то личном). Поэтому первым делом сконцентрируйте внимание на себе, подумайте, что вы чувствуете, как вы объясняете себе происходящее с вашим сыном или дочерью.
Страх, разочарование, злость – эти переживания могут оказаться достаточно тяжелыми. И если Вам нужна помощь - запишитесь к психологу. Без ребенка, самостоятельно постарайтесь разобраться с вашим собственным отношением к тому, что происходит в семье. Только когда ваше моральное состояние будет достаточно устойчивым – вы сможете быть надежной опорой собственному ребенку.

*«Я бы попросила родителей не вести себя так, словно человек наказывает кого-то своими шрамами, не злиться и не обвинять в содеянном. Попытаться сдержать агрессию и своё расстройство из-за селфхарма».*

* 2. Селфхарм не является «проблемой», которую можно решить быстро и напрямую. Спрятав лезвия или наказав ребенка, можно на какое-то время предотвратить появление новых порезов, но нельзя исправить то, что заставляет прибегать к самоповреждениям.

*«Что касается родителей, то я довольно часто сталкивался с такой ситуацией, что они пытаются "решить" внешние проявления проблем».*

* 3. Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребенок готов их принимать. Это могут быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.

*«Мне бы хотелось, чтобы родители поняли, что мои проблемы не менее тяжелы и важны, чем их».*

*«Ослабьте давление по всем другим фронтам, типа забудьте обо всех "тебе надо лучше учиться", "уже подружилась с кем-нибудь?" и обо всем прочем».*

*«Хотелось бы, чтобы они обсуждали со мной проблемы или то, что им кажется проблемами, на равных, насколько это можно изобразить в отношениях родитель-ребенок. Без нападений и шмона личных вещей, походов на место учебы и прочего».*

*«Когда ты ходишь весь изрезанный, а даже родители принимают это как должное, это странно».*

* 4. Необходимо предоставить подростку возможность проходить длительную психотерапию. Это самое частое пожелание подростков, практикующих самоповреждения, и самое разумное, что можно сделать родителям для своего ребенка.

*«Мне бы хотелось, чтоб мои родители прочли больше разного материала по поводу селфхарма, мягко и заботливо предложили обратиться к психотерапевту, проявили больше тепла и заботы. Устраивали бы больше семейных встреч с тёплой атмосферой».*

Если подросток нанес себе раны или любые другие повреждения, особенно если это случилось уже не первый раз, родители должны обратить на это самое пристальное внимание. Не нужно ждать, что «все само пройдет» и «израстется». Даже если один из родителей сам резал вены или бился головой об стены в юном возрасте, и у него все прошло, не значит, что с ребенком все тоже обойдется. Даже если все пойдет со временем на лад, шрамы от самопорезов могут быть стигмой на всю оставшуюся жизнь.

Однако не стоит уповать лишь на помощь со стороны специалистов (психотерапевта, психиатра, психолога), она будет довольно плохо работать, если у подростка не будет поддержки семьи. Если на него будут смотреть как на предателя и сумасшедшего, которому нельзя доверять. Возможно, родителям самим нужно будет посмотреть на себя со стороны и предпринять шаги к изменениям внутри семьи.