

Селфхарм: чому він відбувається і що робити батькам та підліткам?



В інтернет-просторі все частіше порушуються делікатні питання відношення підлітків до свого тіла. Селфхарм – одне з таких. Коли батьки чи вчителі стикаються з такою проблемою, то зазвичай потрапляють у стан зніяковіння. Явище селфхарму (навмисного самоушкодження), як і будь-яке проблемне явище соціального життя, обросло міфами та домислами.

Пропонуємо розібратися з цим питанням:

- дізнатися як проявляється селфхарм;
- отримати рекомендації для батьків, вчителів, які стикнулися з даною проблемою;
- знайти відповіді та поради для підлітків, які у кризових ситуаціях в такий спосіб вирішують свої проблеми.

Селфхарм або самоушкодженням – це навмисне нанесення тілесних пошкоджень самому собі, причиною чого є внутрішні психологічні проблеми, які не несуть загрози самогубства.

На думку фахівців до 20% молодих людей свідомо завдають собі такої шкоди.

Самоушкодження описують як поведінку, при якій той, хто завдає собі шкоди, таким чином шукає спосіб впоратися з тривожними думками та почуттями.

Самоушкодження – спосіб послабити наростаючий психологічний тиск від важких думок, який приносить тимчасове полегшення від емоційного напруження.

Але справа в тому, що таке полегшення носить тимчасовий характер, оскільки **не вирішує проблему, яка їх викликала**.

Після цього часто виникає ще й почуття провини і сорому, і цикл повторюється.

Причини селфхарму або самоушкоджень

Підлітки дуже емоційні, часто з цими емоціями їм важко впоратися, а біль від самопошкоджень дає можливість їх виходу.

Емоції відсутні, підлітки відчувають себе нечутливими, бездушними, спустошеними, а самоушкодження дають можливість відчути біль, тим самим відчути себе живим.

Психологи вважають селфхарм несуйцидальним явищем, однак застерігають, що будь-яке самоушкодження несе в собі ризик самогубства через необережність.

**Індивідуальні фактори,
які призводять до самопошкоджень:**

- Підвищена тривожність, депресія.
- Труднощі в комунікації з однолітками.
- Низька самооцінка.
- Недостатні навички вирішення проблем.
- Безнадія.
- Імпульсивність.
- Зловживання алкоголем, наркотиками.
- Життєва криза.

Сімейні фактори:

Необґрунтовано великі очікування.

Конфліктні стосунки з батьками.

Надмірний фізичний, психологічний тиск, або, навпаки, нехтування, ігнорування дитини.

Депресії у членів сім'ї.

Зловживання алкоголем, наркотиками одного з членів сім'ї.

Насильство (психологічне, фізичне, сексуальне).

Соціальні фактори:

- Труднощі у відносинах, самотність.
- Постійне насміхання однолітків або ігнорування.
- Повідомлення у соцмережах, які пропагують самопошкодження.
- Ототожнення себе із групою ровесників, які сприяють і заохочують самопошкодження.

Типи самоушкоджень:

Імпульсивні – коли ушкодження наносяться неусвідомлено, спонтанно, під впливом сильних емоцій.

Компульсивні – коли тіло пошкоджується під впливом нав'язливих ідей.

Стереотипне – постійне і монотонне намірене травмування власного тіла.

**Негативні наслідки та ускладнення від
самоушкоджень і самотравматизації:**

- Загострення почуття сорому, вини, низької самооцінки.
- Інфекція.
- Рубці і шрами.
- Важка травма, смерть (ненавмисна).

Форми самопошкоджень:

- Порізи.
- Опіки.
- Удари.
- Подряпини.
- Висмикування волосся.
- Заштрикування голок.
- Навмисна перешкода загоюванню ран.
- Навмисні дії, які сприяють ускладненню хвороби.
- Голодування з метою самопокарання (або переїдання).
- Невпорядковані статеві відносини (або проміскуїтет).

Вербальні і невербальні зовнішні прояви:

- Зміни у звичках, в їжі і сну.
- Посилення ізоляції від друзів, сім'ї.
- Зміни активності і настрою (наприклад, підвищена агресивність, ніж зазвичай).
- Погані оцінки.
- Розмови про самоушкодження або самогубства.
- Зловживання алкоголем або наркотиками.
- Висловлювання про почуття невдачі, власної непотрібності, втрати надії.

- Підліток носить одяг лише на довгий рукав, довгі плаття, відмовляється носити шорти навіть у спекотну погоду.
- Нервує та злиться, уникає розмов, коли ви запитуєте про порізи.
- Відмовляється ходити в басейн, на річку, хоча раніше робив це із задоволенням.
- Стає замкнутим, надто багато часу проводить у своїй кімнаті, у ванні.
- Спілкується з тими, хто також наносить ушкодження.
- Незрозумілі шрами від порізів, ударів чи опіків, як правило на зап'ясті, руках, стегнах.
- Плями від крові на одязі, рушниках, постільній білизні.
- Гострі предмети, ножі, бритви, осколки пляшок, голки серед інших речей.
- Ізоляція і дратівливість, загострене почуття вини.

Міфи про причини навмисних самоушкоджень, які є безпідставними і неправдивими

- У такий спосіб підлітки прагнуть привернути увагу.
- Намагаються маніпулювати дорослими.
- Таке роблять лише дівчата-підлітки.
- Такі люди мають якісь психічні відхилення або є небезпечними для оточення.
- Свідчення про невдалу спробу самогубства.
- Якщо рани не є важкі, то не все так погано.

Чому потрібна допомога

- У деяких підлітків може розвинутися залежність від такої поведінки (систематичне навмисне нанесення ушкоджень самому собі) і перейти у спосіб отримання задоволення.
- Формується звичка вирішувати проблеми через самоагресію (агресія, направлена на себе самого).
- Формується поведінкова модель способу вирішення проблем, яка впливатиме на всю життєдіяльність.
- Самоушкодження стає способом реагування на будь-яку стресову ситуацію – легше нанести ушкодження самому собі, аніж знайти конструктивне рішення.

На що звертати увагу батькам:

- Звертайте увагу на будь-які ушкодження на тілі дитини: подряпини, порізи, синці, заштрики. Спокійно поцікавтеся, яким чином вони їх отримали. Якщо такі випадки періодично повторюються, варто насторожитися.
- Нагадуйте своїй дитині, що метою вашого підвищеного інтересу до даних проявів є турбота, а не покарання.
- Привчіть дитину обробляти рани. Це вбереже від негативних наслідків зараження ран і поступово виробить бажання піклуватися про своє тіло.
- Діти, які піддаються зовнішнім впливам, можуть переймати такий стиль поведінки від своїх друзів, авторитетних і популярних однолітків. У такий спосіб вони прагнуть підняти рівень своєї значимості та вирізнитися у соціумі. Як правило, це діти зі заниженою самооцінкою, невпевнені у собі.
- Не панікуйте і зверніться до психолога. Такі дії підлітків, як селфхарм або самоушкодження зовсім не є ознакою, що ви погані батьки чи ваша дитина якась не така. Справа у тому, що такі риси характеру як скромність, сором'язливість, педантичність, образливість є основою для аутоагресії у випадку виникнення проблем (агресія, направлена не на когось, а на самого себе). А самоушкодження і є проявом аутоагресії.

Що робити батькам:

- Не ігнорувати.
- Не приймати передчасних спонтанних рішень.
- Не панікувати.
- Не звинувачувати.
- Не засуджувати.
- Не сприймати такі дії за маніпуляцію.
- Не намагатися стежити і контролювати.
- Більше розмовляти з дитиною і бути готовими почути навіть неприємні речі.
- Дозволити собі злитися на себе.
- Залишатися поруч.
- Підтримувати.

Що робити вчителів,

якщо йому стало відомо про випадки самоушкоджень (селфхарму)в учнів:

- Не робити поспішних висновків.
- Поцікавтеся проблемами дітей.
- Дана ситуація не є приводом для публічного обговорення.
- Не варто повідомляти про це батькам дитини без її згоди, а особливо, якщо дитина попросила вас цього не робити. Обов'язково скажіть про це психологу школи.
- Запитайте, чи є місце в дитини, куди б вона могла піти і побути на самоті, щоб зібратися з думками.
- Порадьте поговорити про цю проблему з тим дорослим, якому вона довіряє.
- Порадьте звернутися до психолога за порадою.

Якщо ви стали свідком у момент нанесення самопошкоджень:

- Не панікуйте. У такому стані дитина може бути надто збуджена, а ваша надмірна тривога може лише посилити сильні переживання дитини.
- Спробуйте заспокоїти дитину, розмовляйте з нею. Коли емоції вщухнуть, поясніть, що іноді люди наносять собі пошкодження або причиняють біль, коли їм надто сумно і в голові вирують різні думки. Поясніть, що такий спосіб заспокоєння – невдалий, тому що він не знімає тривоги, а лише ще більше пригнічує через фізичний біль і страх.
- Якщо ушкодження надто глибокі, то краще звернутися до лікарів. Але, знову ж таки, робити це потрібно спокійно, адже до почуття тривоги, страху, безвиході, тут додається ще й почуття вини і сорому. Поясніть дитині, що і дорослі іноді роблять дурниці, а ваш візит до лікаря потрібен з метою запобігання ускладнень. При першій же нагоді після випадку селфхарму поговоріть з дитиною ще раз, наголосіть, що наслідки таких дій можуть бути набагато гірші.
- У подальшому не варто уникати розмов на цю тему. Іноді дорослі вважають, що у такий спосіб вони можуть уникнути повторення самоушкодження. Проте підліток може сприймати таку поведінку дорослого за бажання ігнорувати проблеми дитини. Звичайно, що потреби в щоденному огляді дитини немає, але не соромтеся давати дитині зрозуміти, що ви пам'ятаєте про цей випадок і дуже хвилюєтеся.
- Діти, які мають схильність до аутоагресії та самоушкоджень дуже низько оцінюють свою зовнішність, розумові та фізичні здібності, часто комплексують з цього приводу. Водночас вони схильні перебільшувати досягнення інших людей. Тому варто провести з дитиною корекційну роботу, направлену на підвищення рівня самооцінки і впевненості у собі.

Безпечні способи вираження своїх емоцій та почуттів

Поради психолога підліткам та молоді, які долають особисті проблеми у спосіб селфхарму

- Коли емоції вас переповнюють, спробуйте малювати червоною ручкою або фломастером полоси на тих місцях, де раніше наносилися порізи.
- Проводьте кубиком льоду у тих місцях, де наносилися порізи.
- Носіть на руці гумовий браслет, який можна скручувати, замість того, щоб наносити собі порізи чи опіки.
- Малювати, хаотично креслити на великому аркуші червоними маркерами, фарбами, чорнилом.
- Вести щоденник, у який записувати свої почуття. Бажано не електронний, а паперовий. Зміст немає значення, нехай це навіть буде багаторазове повторення короткої фрази або нецензурна лексика. Головне, висловлюйте свої думки і емоції на папері.
- Висловити свої почуття та емоції у творчості, якщо є до цього здібності.
- Запишіть все, що ви думаєте, відчуваєте на листку, а потім розірвіть на дрібненькі шматочки і спаліть.
- Візьміть пластилін, добре розімніть його, зробіть якусь фігуру. Можете зруйнувати її, розпластати, або, навпаки, зробити грудку без форми. Ще краще це робити з воском.
- Вдарте подушку, щоб висловити гнів і розчарування.
- Голосно покричіть в подушку.
- Слухайте музику, яка виражає ваші емоції і почуття.

- Прогуляйтеся, щоб позбутися тригерів (раптове повторне переживання неприємної події, викликане спогадами). Перебування в громадському місці дає вам час і простір, щоб зменшити бажання заподіяти собі шкоду.

Якщо високий рівень тривоги:

- Прийміть теплу ванну або душ.
- Пограйтеся з домашніми тваринами, вийдіть з ними на прогулянку.
- Закутайтеся у теплу і м'яку ковдру.
- Зробіть масаж шиї, рук, ніг.
- Послухайте спокійну музику.

Якщо ви відчуваєте внутрішню пустку, гнітючу самотність:

- Зателефонуйте людині, з якою легко спілкуватися. Не обов'язково розповідати, що вам нестерпно хочеться порізати руку, достатньо лише поговорити з кимось живим.
- Прийміть холодний душ.
- Прикладіть до шиї кубик льоду.
- Пожуйте щось з різким смаком – перець, лимон.

Якщо вас переповнює гнів:

- Робіть фізичні вправи, танцюйте, бийте боксерську грушу.
- Побийте подушку, можете її навіть покусати.
- Надувайте і прокалюйте кульки.
- Рвіть на дрібні шматочки папір.
- Якщо є можливість, влаштуйте гру на ударних, використовуючи весь підручний матеріал.

Що ще можна зробити?

Коли кілька з цих проблем об'єднуються, вони можуть надто пригнічувати і ставати нестерпними для однієї людини.

Як сказав один молодий чоловік, багато людей завдають собі шкоди, щоб «позбутися гніву і болю», викликаних тиском в їхньому житті. Вони завдавали собі шкоди, тому що не знали, що ще робити, і не відчували, що у них є інші варіанти.

Розмова з кимось, кому ви довіряєте, або з психологом може допомогти вам знайти інші способи впоратися з емоціями.

Розмова з кимось часто є першим кроком до виходу з циклу.

Це непросто зробити, бо може бути складно говорити про нанесення собі шкоди і причини цього. Але це нормально – багатьом молодим людям, які заподіяли собі шкоди, дуже важко звернутися за допомогою, проте така розмова – важливий крок до одужання і поліпшення самопочуття.

Не бійтеся просити про допомогу.

Говорити про свої почуття – не ознака слабкості. Це показує, що ви берете на себе відповідальність за своє благополуччя і робите те, що вам потрібно, щоб залишатися здоровим.

Не завжди легко висловити свої почуття. Якщо ви не можете придумати одне слово, щоб описати почуття, використовуйте стільки, скільки вам потрібно, щоб проілюструвати, що ви відчуваєте.

Розмова може бути способом впоратися з проблемою, яку ви деякий час носили в голові. Відчуття, що вас слухають, може допомогти вам відчутти велику підтримку.

І це працює в обох напрямках: якщо ви відкриєтеся, це може спонукати інших зробити те ж саме.

З ким поговорити?

Є багато людей, з якими ви можете поговорити про свої хвилювання. Важливо сказати комусь, кому ви довіряєте і з яким відчуваєте себе комфортно, так як вони зможуть допомогти і підтримати вас. Найголовніше, щоб ви відчували себе комфортно та довіряли тому, кому вирішили розповісти. Це може бути хтось із сім'ї, вчитель, лікар або психолог.

Якщо вам складно говорити про це, ви можете написати.

Не дозволяйте страху неприйняття і осуду іншими заважати вам звернутися за допомогою, яку потребуєте і на яку заслуговуєте. Як не важко комусь розповісти, обмін думками зніме емоційний тиск і допоможе отримати необхідну підтримку і допомогу.