



*«Механизмы развития
намеренного
самоповреждающего
поведения»*

**ООО «Медицинский центр
«Академия»**

Клинический психолог Макарова Е.Е.

2018г.

ПОДРОСТОК – КТО ОН?

Общие возрастные особенности тинейджеров

Традиционно подростками называют возраст от 13 до 19 лет. Он делится на два периода:

- младший подростковый возраст (*пубертатный*) от 13 до 15 лет (включительно);
- старший подростковый возраст (*ювенальный*) от 16 до 19 лет (включительно);

Но существуют разные мнения относительно нижней и верхней границ возраста, часто понятие «*младшие подростки*» относятся к детям 10-12 лет.

Подростковый возраст – это период, который оказывает *огромное влияние* на всю последующую *жизнь человека*:

- *Как он будет реагировать на события своей жизни?*
- *Принимать решения?*
- *Какой круг общения выберет?*
- *Как будет относиться к самому себе и своим близким?*
- *Как будет строить отношения с людьми?*
- *Будет ли успешным?*
- *Научится ли достигать желаемого?*
- *Каковы будут его стремления?*
- *Как он будет преодолевать трудности?*

Именно в подростковом возрасте человек начинает отвечать на все эти вопросы!!!!

СЕЛФХАРМ

НАМЕРЕННОЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Селфхарм — (аутоагрессия) осознанное самоповреждающее поведение: нанесение себе мелких множественных порезов, иногда ожогов на участках тела, прикрытых одеждой – на руках, бедрах, животе с целью справиться с сильными эмоциями (гневом, тревогой, страхом или грустью) и таким образом облегчить эмоциональное состояние.

Самоповреждение такого рода **не имеет** целью **убить** или **покалечить** себя, оно лишь **помогает** справиться с сильными эмоциями с помощью причинения себе физической боли, связано с несформированностью и ригидностью стратегий регуляции эмоций.

Согласно медицинской классификации, **селфхарм** не является определенным самостоятельным заболеванием, а **является симптомом** различных **психических расстройств**. Сам по себе термин пришел к нам с английского языка и буквально переводится как «САМОПОВРЕЖДЕНИЕ».

СЕЛФХАРМ



ВИДЫ СЕЛФХАРМА

Это намеренно нанесенные самому себе:

- Порезы
- Ожоги
- Удары
- Царапины
- Выдергивание волос

Также к селфхарму относятся:

- Намеренное препятствие заживлению ран
- Голодание с целью наказать себя
- Намеренные действия, способствующие ухудшению состояния при болезни
- Промискуитет (беспорядочные половые связи)
- Употребление токсических веществ
- Рискованные поступки

РИСКИ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

- Недооценка риска самоповреждающего поведения может привести к **смертельному исходу**.
- Самоповреждающее поведение является одним из **факторов развития суицидального поведения** (например толерантность к боли).
- Самоповреждающее поведение может стать **привычкой** «справляться» с трудными жизненными ситуациями и плохо осознаваемыми внутренними переживаниями, **приводя к все более изощренным способам самоповреждений**.

МИФЫ О САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ

1. Это неудавшаяся попытка самоубийства.
2. Люди так стараются привлечь внимание.
3. Они пытаются манипулировать окружающими.
4. Те, кто наносят себе повреждения – «ненормальные» и их место в психиатрическом учреждении.
5. Они могут быть опасны для общества.
6. Если рана неглубокая, значит все несерьезно.
7. Всё это проблемы девочек-подростков

3 ОСНОВНЫХ ТЕОРИИ, ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ ПОВТОРЯТСЯ

- ▣ **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 (гормон «хорошего настроения», «счастья»)
- ▣ **Опиатная** – во время нанесения раны или ушиба начинает действовать противоболевая система мозга (антиноцицептивная). Опиаты, вырабатываемые в мозге, являются нашим обезболивающим, а также способен вызывать эйфорию. При регулярном нанесении себе травмы, можно «подсесть» на эти эффекты и повторять их снова и снова.
- ▣ **Кортизоловая** – кортизол является гормоном стресса. Для того, чтобы организм справился с вредными взаимодействиями среды, он должен достичь определенного уровня и задействовать другие системы организма в «стрессовом каскаде» и каждое звено начинают работать в «стрессом режиме» защищая нас от вредностей извне. У некоторых подростков при стрессе уровень кортизола резко падает ниже нормы, в результате переработать стресс полностью не удастся. Ушибы, порезы, являющиеся острым стрессом, поднимают уровень кортизола и могут становиться тем «пинком», помогающим подростку «переварить» его социальные проблемы.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

1. *Психотравма как механизм НСПП* - развивается на фоне непереносимой жизненной ситуации.
2. *Депрессия как механизм НСПП* - развивающийся на фоне устойчивого снижения настроения.
3. *Акцентуации как механизм НСПП* - развивается у незрелых, эгоцентричных, эмоционально-нестабильных личностей.
4. *Бредовой механизм* встречается при тяжелых психических расстройствах – *встречается редко*

ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ :

1. Конфликты в семье - деструктивная семья («разрушающая семья»):

порождающая неадаптивное, **деструктивное** поведение одного или нескольких ее членов, в которой существуют условия, препятствующие их личностному росту.

Дисфункциональные семьи — это семья:

- закрытая, осуждающая, где учат не говорить, не чувствовать и не доверять;
- отрицание проблем, поддержание иллюзий, страх посмотреть в глаза истине;
- саботаж, манипуляции в качестве способа общения. Конфликтность во взаимоотношениях;
- отсутствие доверия;
- критичность, постоянная критика;
- эмоциональная холодность либо чрезмерная опека;
- полюсность эмоций, суждений и чувств;
- посягательство по типу «я мать, я имею право», нарушение прав ребенка;
- недифференцированность членов семьи;
- отсутствие открытого выражения чувств;
- отсутствие навыков бескорыстных дел;
- вынос «сора из избы».
- развод родителей, алкоголизм, наркомания;
- насилие в семье (сексуальное, физическое, эмоциональное);
- потеря кого-то из близких членов семьи и т.д.

ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА У ДЕТЕЙ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

1. **Обостренная настороженность**, которая оборачивается постоянным нервным напряжением, при этом вырабатывается огромное количество гормона стресса, даже в состоянии покоя, как следствие физическое истощение.
2. **Обостренное чувство ответственности** в сочетании с чувством беспомощности и вины (перфекционизм, «я во всем виноват»), в результате подросток бессознательно ищет способ избавиться хотя бы на время от подавляющего чувства вины.
3. **Чувство недоверия, ненужности**, одиночества. В результате ищет способ убежать от одиночества.
4. **Утаивание своих чувств**, «дома не принято выражать свои чувства», в результате ищет быстрый способ улучшить себе настроение.
5. **Игнорирование своих потребностей** («потребности в любви и принятии»).
6. **Низкая самооценка**, чувство неполноценности, «хочется хотя бы на время почувствовать себя счастливым», в результате отклоняющееся поведение.
7. **Раздражительность** («подавление в себе чувства гнева») в результате яркие вспышки агрессии на окружающих и близких.
8. **Пассивность и депрессивное состояние**, здесь чувство гнева направлено на себя «Я ничтожен, я плохой и такой есть, раз они так считают» и должен быть наказан.

ОБЩИЕ ЧЕРТЫ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

- Приходят к убеждению, будто оставаться самими собой, быть искренними – *опасно*;
- Они *не уважают себя* и *не ценят*, нередко испытывают чувство страха и неуверенности в себе;
- *Не веря* в собственные *силы*, они начинают искать кого-то кто мог бы за них решить их проблемы или же пытаются подчинить себе других;
- Они могут научиться *извлекать выгоды* из царящей в доме атмосферы хаоса, из семейных драм и кризисов;
- Подвергнувшись, в детстве мучениям они сами могут впоследствии *мучить себя и/или других людей*
- У них на лицо весь спектр отрицательных эмоций: страх, стыд, сознание своей ненужности, гнев, раздражение, чувство недоверия к окружающим, ощущение собственной беспомощности, чувство одиночества при этом они *не знают что с этими чувствами делать*.

2. ВЛЮЛЕННОСТИ («НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ»)

- Ранние чувства — пожалуй, самые яркие, оставляющие следы и душевные раны на всю жизнь. **Гормональный всплеск, эмоциональная неустойчивость и повышенная восприимчивость** в подростковом периоде могут привести к непреодолимым сложностям на фоне несчастной любви.
- Все это делает юных «Ромео» и «Джюльетт» очень **уязвимыми и многократно умножает их страдания**. Кстати, как и взрослые, испытывающие несчастную любовь, подростки проходят несколько стадий ее «переживания». Это **отрицание** факта расставания, **гнев** и **чувство беспокойства, депрессия**, диалог (попытки найти объяснения произошедшему, желание поделиться проблемой), принятие ситуации (поиски новых увлечений), и, наконец, возврат к нормальной жизни (осознание собственной важности). Помочь пройти все эти этапы лучше родителям, а не приятелям во дворе, в школе или в соцсетях.

3. ДЕПРЕССИЯ КАК МЕХАНИЗМ НСПП

Симптомы депрессии у подростков:

- ▣ Снижение интереса к деятельности, *потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.*
- ▣ *Уклонение от общения:* нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
- ▣ *Снижение успеваемости* из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
- ▣ *Изменения сна и/или аппетита* (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
- ▣ *Вялость, хроническая усталость.*
- ▣ *Грустное настроение или повышенная* раздражительность. Идеи собственной малоценности, *никчемности.*
- ▣ *Телесное недомогание:* головная боль, проблемы с желудком.
- ▣ *Неряшливость, пренебрежение гигиеной.*
- ▣ Возможным проявлением депрессии может быть *отклонение от общепринятых норм поведения:*
 - показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ НСПП

- Заниженную самооценку, перфекционизм, негативное отношение к себе, чувство неудачи.
- Самоповреждение может быть связано с насилием как эмоциональным, так и сексуальным, полученной травмой дома и в школе
- Привлечение внимания к своим проблемам, косвенный призыв к помощи.
- Временное облегчение, получаемое при нанесении себе повреждений. Боль физическая вытесняет из внимания боль эмоциональную, тревогу, стресс. Происходит своеобразная диссоциация, отделение своих чувств от разума.
- Иллюзия контроля боли. Подросток причиняет себе боль, силу которой он может контролировать в отличие от той боли, которую он контролировать не способен.
- Порезы в области или близкой к области половых органов может представлять собой способ борьбы с нежелательными сексуальными импульсами или как наказание себя за то, что кажется недопустимым и неправильным.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ НУЖНО ПОМОГАТЬ

1. У некоторых подростков может развиться зависимость от данного поведения, учитывая вовлеченность в процесс эндогенных опиатов. Соответственно, самоповреждение может использоваться для получения удовольствия.
2. Формирование привычки решать проблемы через самоагрессию. Что и говорить, люди вокруг пугаются и становятся более сговорчивы (манипулирование);
3. Формирование поведенческой схемы, которая включается во всю жизнедеятельность и самоагрессия становится обыкновенной рутинной.
4. Самоповреждения становятся способом ответа на стресс. То есть легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить.

Несмотря на то, что может сложиться впечатление, что подросток все это делает целенаправленно, он действительно нередко затрудняется сказать, почему он себя порезал или сделал что-то в этом роде. В момент атаки на свое тело сознание может сужаться и осознание поведения значительно падать.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Должны насторожить фразы **«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», и вопрос: «а что бы ты делал\а, если бы меня не стало?».**
2. Обратит особое внимание при появлении **1- 2** признаков:
 - утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
 - пренебрежение собственным видом, неряшливость;
 - появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
 - резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
 - внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
 - плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
 - склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
 - проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
 - безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
 - стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
 - самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
 - шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Наши дети обращаются с нами так, как мы сами позволяем с собой общаться. Уважая себя, вы продолжая любить своих близких, устанавливаете баланс.

Первый шаг: постарайтесь понять, что понукая ребенка и ощущая себя цербером и жертвой одновременно, очень сложно вырастить из него самостоятельного и ответственного человека. Ответственности и самостоятельности нигде не учат как в семье.

Второй шаг: это ответ на вопрос «Чего я хочу вместо неудовлетворенных отношений?» Часто отвечая на этот вопрос, говорят что должны сделать другие, не замечая, что сами остаются пассивной стороной.

Третий шаг: продумать буквально по пунктам, что вы можете сделать для того, чтобы добиться желаемого. Очень важно при этом найти и сохранить хорошее, что есть в вашей жизни сейчас. Не поленитесь, потратьте время, найдите.

Четвертый шаг: полный пересмотр ваших личных качеств для того, чтобы понять, какие из них могут помочь вам осуществить задуманное.

Сделав эти четыре шага, вы пройдете первый этап на пути к сбалансированным отношениям и самоуважению.

ВТОРОЙ ЭТАП ВАШИХ ИЗМЕНЕНИЙ

- Теперь когда вы прекрасно понимаете чего хотите, какими ресурсами вы обладаете вам необходимо подготовиться к отстаиванию своей позиции в отношениях с «трудными» подростком (а может быть мужем, сестрой, родителями, начальством):

Во-первых: нужно настроиться на то, что вы встретитесь с активным сопротивлением и вам понадобятся **терпение и настойчивость**

Во-вторых: должны смириться с мыслью, что все подростки считают своих родителей скучными, «отсталыми», не исключено, что все обстоит именно так, но это не означает, что они не должны считаться с вами. А вы всегда с уважением относитесь к своему подростку?

В-третьих: надо расстаться с мыслью, что «мир любой ценой» лучше конфликта. Это неправда! Конфликт – это нормально, здоровое явление в любом обществе. Только не путайте конфликт со скандалом! Конфликт – это встреча противоположных интересов, и, грамотно разрешенный, он намного полезнее «худого мира».

В-четвертых: отказаться от мысли, что вы тем или иным способом будете продолжать управлять всеми сферами жизни своего «взрослого, но совсем глупого» чада, даже ради его блага. Невозможно достичь одновременно двух противоположных целей: вырастить человека, ответственного за свои поступки и при этом не дать ему испытывать на себе, что же такое настоящая ответственность.

ДЛЯ ЧЕГО МЫ НУЖНЫ РЕБЕНКУ?

- Что бы быть рядом, когда ему очень плохо или он попал в беду;
- Если он вас попросит – только если попросит!!! – помочь принять сложное решение;
- Для того, что бы он знал, что и «хороший» и «ошибающийся», и счастливый, и несчастный – он всегда любим и ему всегда рады;
- Вы рядом для того, что не нотациями, а собственным примером показать ему, как можно;
- Любя человека, не вмешиваться в его жизнь, считаться с его интересами и при этом не терять себя и не становиться тираном, ни жертвой.
- Семья это всегда одна команда;
- Позволить ребенку приобрести свою мудрость;

Родительская роль — быть рядом душой (а не стоя над душой). Если надо, подставить плечо, помочь, поддержать.

Ключевое слово — если надо.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Важно соблюдать следующие правила:

- -будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- - будьте терпеливы;
- - не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
- - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:
«Ты не можешь навредить (убить) себе, потому что...»;

делайте все от вас зависящее

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!

... можно я
просто ТЕБЯ обниму?

OPEN.AZ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

