

Самоушкоджуюча поведінка у підлітків.

Як реагувати батькам?

Самоушкоджуюча поведінка (селфхарм, із англійської self-harm) – це комплекс дій аутоагресивного характеру, націлених на заподіяння фізичної шкоди власному тілу.

Чому підлітки вдаються до самоушкоджуючої поведінки?

Щоб:

- Позбутися душевного болю, перевести його в тілесний. Доведено, що при самоушкодженні виділяється «ендорфін» в головному мозку, який діє як знеболююче.
- Вийти із стану емоційного оніміння («хоч щось відчувати»).
- Покарати себе.
- Запобігти суїциду.
- Зняти пік напруги, отримати приємний емоційний стан.
- Висловити протест, відстояти свою автономію («це моє тіло, що хочу, те і роблю»).
- Належати групі. Якщо в колективі така поведінка заохочується, часто навіть романтизується, то «ворота відкриті».

Які фактори ризику такої поведінки?

- Сам підлітковий вік, який ставить багато завдань перед незрілою психікою підлітка, є кризою ідентичності.
- Низька самооцінка.
- Конфлікти, проблеми в навчальному закладі.
- Тип темпераменту.
- Імпульсивність, нездатність давати раду емоціям.
- Межовий розлад особистості.
- Депресія.
- Тривожні розлади.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), дитячі травми.
- Складні стосунки в сім'ї.

Ознаки того, що ваша дитина може завдавати собі шкоди:

- незрозумілі порізи, подряпини, синці, сліди укусів на тілі або інші рани;

- часті повідомлення про випадки травми або травми, які важко пояснити;
- приховування, наприклад, носіння довгих рукавів або довгих штанів, навіть влітку;
- відмова йти у роздягальню або переодягатися у навчальному закладі;
- замкнутість, проведення багато часу наодинці у своїй кімнаті;
- труднощі у відносинах з оточуючими;
- поведінка та емоції, які швидко змінюються та є імпульсивними, інтенсивними.

Способи самоушкоджувальної поведінки:

- порізи;
- переїдання або недоїдання;
- укуси, опіки, втикання предметів, удари, передозування, надмірні фізичні навантаження, видирання волосся, участь у бійках;
- вживання їжі або напоїв, які можуть викликати болісні відчуття (наприклад, надмірно гостра їжа, газовані напої);
- блювання.

Як реагувати батькам, підлітки яких ушкоджують себе?

Позиція батьків має бути усвідомленою і дорослою, а саме:

1. Приймати і не критикувати за почуття, валідизувати їх. Часто батьки бачать страждання, але не знаючи, що з цим робити, відразу починають переживати, метушитися. Просто прийміть той факт, що підлітку погано і все. Фраза: «Я бачу як тобі боляче, я відчуваю твій біль. Чим я можу тобі допомогти?» сама по собі може мати терапевтичний ефект.
2. Розмовляйте! Якщо підліток ділиться, то кидайте все і слухайте. Це зараз набагато важливіше від будь-яких домашніх справ.
3. Вчіться слухати не критично. Будь-яка критика зіграє проти вас.
4. Тримайте лід в морозильній камері, його дія подібна дії при самопорізах (при сильному бажанні порізати себе, використовувати лід на внутрішню поверхню руки, холодну воду).
5. Запропонуйте допомогу психолога/психотерапевта.