

САМОПОВРЕЖДЕНИЯ: ЗАЧЕМ СЕБЕ ВРЕДЯТ ПОДРОСТКИ И ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Самоповреждение, согласно Международному Классификатору Болезней, является признаком пограничного расстройства личности. Но пациенты с другими психологическими и психическими расстройствами могут проявлять подобную симптоматику. Например, при шизофрении, депрессии, расстройствах пищевого поведения, в период белой горячки или на фоне посттравматического стрессового расстройства. Самоповреждение распространено среди подростков и должно обязательно вызвать внимание и настороженность у родителей и учителей.

Причин у подобного поведения несколько:

☞ реакция на сильнейшую душевную боль. В этом случае боль физическая переключает на себя внимание человека и душевная боль отступает.

☞ наоборот, притупленность чувств, жизнь “за пыльным стеклом”, ощущение, что не живешь, а существуешь. В этом случае причиняемая себе боль возвращает “в тело”, дает понять, что тело живо, возвращает в реальность.

☞ желание избавиться от чувства вины. Прямая связь между совершенным “проступком” и наказанием. Если про проступок никто не знает, или люди оценивают его, как недостаточно серьезный, человек сохраняет напряжение и ощущение, что ситуация не получила разрешения. Мнение других в данном случае не имеет никакого значения. Только наказав себя, сделав себе “соразмерно” больно, человек получает способность мыслить дальше, у него появляются силы, он испытывает облегчение и радость.

☞ потребность во внимании. Бывает так, что другого способа привлечь к себе внимание или заявить о потребностях подросток не видит. Или он говорит о своих потребностях, но их по каким-то причинам, отказываются удовлетворять. В этом случае повреждения будут носить демонстративный характер. Повреждения, которые наносят по другим мотивам обычно стремятся спрятать, о них молчат и обнаружены они могут быть только случайно.

Что необходимо знать и помнить родителям?

!Помните, что под каким-либо предлогом, Вы должны иметь возможность видеть руки, ноги и торс своего ребенка регулярно. Требовать этого – не экологично по отношению к подростку. Найдите способ сделать это мягко и незаметно для него.

!Если Вашей семье пришлось пережить трагедию в недавнем прошлом или Вы знаете, что Ваш ребенок проживает какую-то свою печальную историю – будьте внимательнее и заботливее, чем Вы обычно бываете.

!Если Вы заметили перемены в настроении и поведении своего ребенка, которые раньше не были свойственны и они проявляются в неадекватных ситуациях – задумайтесь, будьте внимательны, терпеливы и лояльны.

!Найдите хорошего психолога, который будет работать не только с ребенком, но и с Вами, так как в подавляющем большинстве, корни проблем лежат в семье.