**Самоушкоджуюча поведінка у підлітків**

Самоушкоджуюча поведінка у підлітків (не суїцидальна). Коли бити тривогу?

«Коли ти тримаєш всі свої проблеми всередині себе, та так, що відчуваєш крик зсередини,стискаєш зуби… І коли ти ріжеш себе – біль стає тілесним. Це так, начебто ти випустив свій крик…»

Самоушкодження в підлітковому віці на сьогоднішній день є епідемією серед молоді взахідноєвропейському світі. Більше 10% підлітків ушкоджували себе в певний момент свого життя. Частина з них робила це раз або кілька разів. Для інших це поведінка, яку складно контролювати. За статистикою, поширена серед молоді -10%, серед дорослого населення - 4%.

Поширеність серед чоловіків і жінок однакова, тільки методи самоушкодження різні. Хлопці частіше б’ють себе і обпалюють, а дівчата, як правило, ріжуть. 65% випадків починається у віці до17 років, середній вік 12-16 років. Доведено зв’язок самоушкоджуючої поведінки із «соціальнимінфікуванням», тобто, якщо один демонструє свої шрами плюс ще в соціальних мережах ця темарозкручується, романтизується, то виникає велика ймовірність того, що ще незріла психікапідлітка прийме цей нездоровий патерн поведінки.

Які фактори ризику такої поведінки?

• Сам підлітковий вік, який ставить багато завдань перед незрілою психікою підлітка, є ***кризою ідентичності.***

• Низька самооцінка.

• Булінг в школі.

• Сензитивний тип темпераменту.

• Імпульсивність, нездатність давати раду емоціям.

• Межовий розлад особистості.

• Депресія.

• Тривожні розлади.

• Посттравматичний стресовий розлад. (ПТСР), дитячі травми.

• Порушення харчової поведінки і т.д.

• Складні стосунки в сім’ї.

*Основна функція самоушкоджуючої поведінки серед підлітків полягає в тому, 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, а часто навіть романтизується,

то «ворота відкриті».

Які наслідки самоушкодження?

Виділяють позитивні і негативні. До позитивних відносять: швидке зменшення емоційної напруги, вихід з «емоційного оніміння» (коли нічого не відчуваєш) та інтенсивна реакція оточення (близькіналякані, відразу звертають увагу).

До негативних наслідків відносять: залежність від цих дій (це як протоптана доріжка в головномумозку, чим більше робиш, тим більше хочеться «по ній ходити»), сором, страх показати своє тіло,негативні реакції оточення, сприйняття як «божевільного».

Як реагувати батькам, підлітки яких ушкоджують себе?

Як правило, поведінка батьків коливається від ігнорування до сильної паніки, страху та відчуття провини. Що точно не варто робити, так це:

– Ігнорувати;

– Панікувати;

– Звинувачувати себе;

– Крутитися навколо підлітка, ставити його в центр всесвіту, даючи йому потужний інструмент можливої маніпуляції вами;

– Критикувати підлітка! Чим більше ви будете критикувати або дорікати типу: «Коли я була підлітком, такого навіть в думках не було, а ти!», тим більша ймовірність накопичення емоційної напруги, і як наслідок, самоушкодження.

– Не знецінювати його почуття. Фрази типу: «Що тобі ще потрібно, все є, в теплі, в добрі й таке робиш!» ще більше «вганяють» підлітка в почуття провини і підвищують ризик самоушкодження.

*Позиція батьків до цієї проблеми повинна 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 важливішебудь-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. Важливі акценти при бажанні зашкодити собі:

1. УВАГА – змінити фокус уваги з середини назовні.

2. ТІЛО (холодна вода в обличчя; біг, душ, дихання)

3. ПОЧУТТЯ (заземлення через органи чуття (запах, звук, їжа і т.д.)

4. ДУМКИ (Рима, повторювана фраза, молитва, те, що зніме зацикленість)

5. ДІЇ (соціальна підтримка або дія, на якій можна довго зосередитися).

Коли необхідно звертатися за допомогою психолога?

За психологічною допомогою необхідно звертатися в тому випадку, якщо самоушкоджуюча поведінка стає регулярним і єдиним способом зняти напругу. Якщо самоушкодження носить характер поодиноких випадків, то з часом все пройде. І, нарешті, хороша новина, за статистикою, до 20-23 років підлітки переживають цей непростий період свого життя під назвою «підлітковий вік» і самоушкоджуюча поведінка проходить сама собою. Але, щоб пережити цей непростий період без особливих наслідків, шановні батьки, рекомендую озброїтися батьківською усвідомленістю, яка полягає в формуванні здорової батьківської позиції, що б не відбувалося!

У чому полягає допомога психолога?

Найважливіша задача психолога полягає в тому, щоб допомогти підлітку «впоратися зі своїми почуттями, а саме, навчитися навичкам емоційної регуляції без самоушкодження.

Уявіть, що ви стоїте на березі океану і спостерігаєте шторм 8 балів. Величезні хвилі накочуються одна на одну і з шумом розбиваються о беріг. Що буде якщо людина впаде в безодню? Швидше за все, потоне.. Так і з почуттями, можна залишатися на березі та спостерігати за ними, поки не вщухнуть, а можна кинутися в безодню… Це вибір кожного.

***Автор тексту: Тетяна* Василенко**

Інтернет ресурс: https://k-s.org.ua/psykholohiya\_dlya\_doroslykh/samoushkodzhuyucha-povedinka-u-pidlitkiv/