

# 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 в західноєвропейському 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 до **17** років, середній вік **12-16** років. Доведено зв'язок самоушкоджуючої поведінки із «соціальним інфікуванням», тобто, якщо один демонструє свої шрами плюс ще в соціальних мережах ця тема розкручується, романтизується, то виникає велика ймовірність того, що ще незріла психіка підлітка 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 головному мозку, 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 важливіше 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. 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.

Інтернет ресурс: [https://k-s.org.ua/psykholohiya\\_dlya\\_doroslykh/samoushkodzhuyucha-povedinka-u-pidlitkiv/](https://k-s.org.ua/psykholohiya_dlya_doroslykh/samoushkodzhuyucha-povedinka-u-pidlitkiv/)