

К вопросу о профилактике самоповреждающего поведения

Большинство людей один-два раза в жизни посещали мысли типа «лучше умереть» или «так невыносимо жить». Но это мимолетные мысли, часто человек даже не обращает на них внимания и продолжает жить дальше. Однако есть люди, чьи переживания и мысли настолько тяжелы и болезненны, что становятся опасными для него самого, и мысли начинают сводиться к реальным действиям. Часто проблемы создают атмосферу отчаяния, которая заставляет справляться с этими проблемами нездоровыми способами. Одним из таких способов является самоповреждающее поведение - это причинение себе вреда без намерений лишиться себя жизни, чтобы справиться с чувствами и облегчить эмоциональную боль (злость, грусть, беспокойство).

К самоповреждающему поведению относят:

- нарушения пищевого поведения (анорексия и булимия);
- излишнее количество татуировок и пирсинга и ряда навязчивых действий: обкусывание губ, ногтей и околоногтевых валиков;
- выдергивание волос, щипание кожи, вывихи суставов пальцев;
- царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен;
- самопорезы, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом);
- уколы (булавками, гвоздями, проволокой, пером ручки и др.);
- самоожоги (чаще – сигаретой);
- злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения);
- глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок.

В качестве триггера (спускового крючка) самоповреждающего поведения могут выступать:

- психологическая травма;
- продолжительное эмоциональное напряжение, вызванное страхом, фобиями;
- смерть близкого родственника, друга или любимого человека;
- психические расстройства;
- физическое и/или сексуальное насилие;
- трудные отношения с одноклассниками, сверстниками, близкими родственниками, родителями или друзьями;
- запугивание

Причины

Ребенок, осознанно причиняющей себе вред, может так объяснять свое поведение:

-«чтобы переключить внимание с эмоциональной боли на физическую»;

-«чувствую себя виновным, наказание себя»;

-«чтобы почувствовать себя живым, чтобы хоть как-то себя чувствовать, избавиться от внутренней пустоты»;

-«хоть как-то выразить свои болезненные эмоции».

Механизм самоповреждения довольно прост: переживая негативные эмоции, ребенок интуитивно хочет улучшить настроение. Физическое увечье вызывает компенсирующий выброс эндорфинов в ответ на боль, это естественная реакция организма, помогающая пережить первый острый момент травмы.

Чем дольше человек прибегает к самоповреждению, тем сложнее ему будет отказываться от этого способа. Возникает

замкнутый круг: определенная ситуация вызывает негативную мысль, она вызывает сильные эмоции и побуждает человека причинять себе вред. Или сама проблема, вызывающая разрушительные мысли и эмоции, не решилась, и снова запускается тот же замкнутый круг. Так человек оказывается в своеобразной ловушке и справиться с этим состоянием без помощи специалиста невозможно.

Родители! Если вы наблюдаете за ребенком подобное поведение – пришло время начать разговор об этом с психологом, психотерапевтом или психиатром.

Первоначально Вы можете обратиться за помощью к школьному педагогу-психологу в каб. 104 (т.24-04-33)

Комиссия по делам
несовершеннолетних
администрации Ленинского района
г.Могилева

ГУО «Социально-педагогический
центр Ленинского района
г.Могилева»

К вопросу профилактики самоповреждающего поведения

Могилев, 2023