

## **Что такое селфхарм**

Селфхарм – это преднамеренное причинение себе какого-либо вреда без суицидальных намерений. Выразаться это может в любом поведении, вызывающем чувство боли или дискомфорта. Обычно при упоминании селфхарма сразу представляются порезы в области кистей или предплечий, но это далеко не единственный способ себе навредить. Кроме порезов, которые могут быть как на руках, так и на ногах, в области лодыжек, бедер и на прочих частях тела, самоповреждение может проявляться через нанесение себе ожогов, ударов, царапин, шипков, вырывание волос, биение о твердые предметы, ограничение себя в еде, употребление алкоголя и наркотиков. Иногда самоповреждение может приобретать такие формы, как занятие опасными видами спорта, агрессивное вождение с попаданием в ДТП и прочее. Таким образом, поведение может быть любым; главный критерий в том, что функция этих действий – осознанное причинение себе ущерба.

## **Кто склонен к селфхарму**

Наиболее уязвимая группа – подростки (распространенность селфхарма среди них, по данным различных исследований, достигает 10%). По российским исследованиям, 10–14% старших школьников и студентов указали на один или несколько случаев самопорезов, а 3% отметили, что наносят себе порезы довольно часто. Если говорить о гендерных особенностях, то общемировые исследования показывают, что самоповреждения чаще регистрируются у девушек, тогда как у юношей они более тяжелые

## **Причины селфхарма**

Один из наших самых сильных природных инстинктов – инстинкт самосохранения. Почему же люди начинают делать нечто столь противоестественное – калечить собственное тело и причинять себе боль? Причин может быть множество, и прежде всего, это **трудности эмоциональной регуляции**. Эти проблемы часто возникают в период полового созревания, когда молодые люди только учатся понимать и контролировать свои эмоции и у них не всегда это получается (в том числе за счет изменения гормонального фона и созревания коры головного мозга). Но иногда сложности с управлением эмоциями проявляются не только в связи с естественными физиологическими процессами, но и вследствие различных патологий – например, при пограничном расстройстве личности.

**Чаще всего самоповреждающее поведение выполняет три основные функции:**

- 1. Совладать с сильной эмоцией.** То есть перевести эмоциональную боль в физическую и таким образом эффективнее с ней справиться. Всем нам понятно, что делать с синяком или порезом, а вот с душевной болью – далеко не всегда, особенно если чувство зашкаливает.
- 2. Попытаться почувствовать хоть что-то.** При депрессиях, сенсорных перегрузках, деперсонализации пациент зачастую плохо ощущает собственное тело, возникает «болезненное оупение», которое расценивается как довольно неприятное чувство. Самоповреждение помогает вернуть ощущение контакта со своим телом и контроля над ним.
- 3. Наказать себя.** Если человек страдает от собственной никчемности, одиночества, испытывает чувство вины и стыда, нанесение самоповреждений как бы помогает расплатиться за собственные ошибки.

## **К чему приводит селфхарм**

К сожалению, иногда самоповреждения бывают чреваты довольно неприятными последствиями для здоровья и внешности. Порезы могут инфицироваться, воспаляться и гноиться, оставлять шрамы. Более того, иногда повреждения наносятся в труднодоступных местах (часто для того, чтобы их легче было

скрыть от других людей), что может быть смертельно опасно, так как самовредитель может легко задеть жизненно важные сосуды и нервы.

Кроме того, селфхарм подвергается довольно сильной стигматизации в обществе. Боясь порицания со стороны окружающих, люди часто избегают обращаться за помощью, что может привести к еще более серьезным последствиям.

### **Как избавиться от селфхарма**

#### **Что можно сделать самостоятельно**

- Для начала надо понять, что именно в поведении человека относится к самоповреждению. Можно выписать все эти действия, чтобы держать список перед глазами.
- Затем проанализировать, в каких ситуациях появляется это поведение либо тяга к нему. Часто самоповреждению предшествуют достаточно однотипные ситуации и триггеры – важно увидеть, что запускает этот механизм, что общего в этих ситуациях.
- Далее нужно осознать, чем человеку помогают самоповреждения, то есть определить их функцию.
- Найти замещающее поведение, которое поможет решить ту же задачу без нанесения себе повреждений.

#### **Что можно сделать при помощи других**

- Пожалуй, самое сложное в борьбе с самоповреждениями – то, что они, как правило, происходят наедине с собой. Возможность обратиться за помощью к другим людям, рассказать им о своих переживаниях, получить поддержку – важные условия, позволяющие предотвратить такое поведение.
- Кроме того, человеку в тяжелом эмоциональном состоянии зачастую сложно определить, какое именно чувство он испытывает. Близкие могут в этом помочь, сказав: «Тебе сейчас плохо, потому что ты чувствуешь тревогу, или вину, или грусть», – и затем предложить другие, более здоровые, способы с этим справиться. Если мы поняли, что с нами происходит, найти решение становится гораздо проще.
- Стоит всегда иметь под рукой контакт друга или близкого человека, который всегда выслушает и поддержит, либо аудиозапись или ободряющую записку от него на случай, когда вы не можете разговаривать. Чат, в котором всегда можно выговориться (семейный, дружеский или чат психологической группы), также может быть отличной поддержкой.

### **Зачем обращаться к врачу**

Самостоятельно выяснить, в чем причина нанесения самоповреждений, как правило, крайне сложно. Кроме того, селфхарм – это потенциально жизнеугрожающее поведение. Именно поэтому очень важно своевременно обратиться к специалистам, работающим с такими проблемами. Для начала врач-психиатр проведет диагностику состояния и определит причину. После этого на первый план выйдет либо медикаментозное лечение, либо психотерапия; чаще всего это будет их сочетание. Лекарства нужны для стабилизации эмоционального состояния, уменьшения симптомов, а психотерапия помогает научиться быстро распознавать ситуации, когда у вас возникает желание нанести себе повреждение, и выбирать другой способ с ними справиться. Например, научиться понимать свои эмоции и контролировать их, применяя техники самопомощи.

### **Как помочь другому справиться с селфхармом**

Часто этим вопросом задаются родители, которые начинают замечать проявления селфхарма у детей. К сожалению, редко когда они знают, как им помочь. Самое важное – вовремя среагировать, не обесценивать проблему, не ругать ребенка, а попробовать выяснить, что с ним происходит, без осуждения.

#### **Что может указывать на то, что близкий человек страдает от селфхарма?**

- Слишком часто появляющиеся царапины или порезы, которые нельзя объяснить контактом с животными, активными играми либо занятиями спортом.
- Наличие крови на одежде, белье или кровати.
- Попытки не появляться на людях в одежде, которая открывает руки, большую часть ног, живот и так далее. Особенно дома и в жаркую погоду.
- Если вы заметили подобные признаки, то важно дать понять, что вы рядом и готовы помочь – без осуждения. Следует мягко и аккуратно поговорить с близким и объяснить необходимость проконсультироваться у специалиста.

#### **Важно знать**

Селфхарм не равняется суицидальному поведению и его не следует расценивать как первый звоночек на пути к самоубийству. Суицидальное поведение направлено именно на то, чтобы уйти из жизни; самоповреждение не имеет такой цели – напротив, это способ (хоть и ущербный) справиться со своим состоянием, чтобы продолжать жить.

Причин селфхарма может быть множество, и чаще всего к такому поведению приводят трудности с регуляцией эмоций, их осознанием и контролем. Поэтому важно вовремя обращаться к врачу и не осуждать людей, на теле которых заметны следы от самоповреждений, которые, возможно, появились у них в сложные моменты жизни.