

# Аутоагрессия у подростка: как справиться с недугом?

## Консультация для родителей

Известно, что каждый родитель желает для своего малыша только самого лучшего: именно поэтому многие неосознанно пытаются оградить детей от внешнего мира. Однако рано или поздно наступает период, когда подростки выходят из-под контроля и начинают творить совершенно невообразимые вещи, вводя родных в ужас. Одним из проявлений такого поведения служит аутоагрессия — довольно распространенное явление, с которым сталкиваются многие юные пациенты в возрасте от 3-х до 17-ти лет. В чем же кроются причины этого состояния и как можно ненавязчиво помочь в такой ситуации?

### **Аутоагрессия: почему подростки ведут себя таким образом?**

«Аутоагрессия» дословно переводится с латинского языка как «нападение на себя самого». Синонимами этого термина выступают слова саморазрушение или аутодеструкция. В основе такого поведения лежат действия, направленные на причинение себе вреда: [подростки](#) могут наносить себе увечья, отказываться от еды или намеренно подвергаться опасности. Некоторые специалисты считают, что аутоагрессия представляет собой защитно-приспособительную реакцию на определенные внешние факторы. Известно, что такой феномен чаще обнаруживается у мальчиков, имеющих некоторые невротические или поведенческие расстройства.

Агрессия по отношению к себе является способом адаптации к социальным условиям. Нередко подростки оказываются заложником семейных или личностных конфликтов, которые возникают в окружении (с учителями или сверстниками). К основным причинам, влияющим на развитие такого поведения, относят:

- Агрессивное поведение взрослого человека по отношению к нему

Дети сильно зависимы от своих родителей, а также многие из них чувствительны к словам или действиям других взрослых людей. В ответ на обиду или насилие маленький человек не может ответить на агрессию взрослого, в результате чего объектом для вымещения злости становится его собственное тело.

- Индивидуальные особенности личности

Известно, что аутодеструктивное поведение чаще наблюдается у детей и подростков, которые крайне чувствительны к состоянию окружающих людей, имеют низкую самооценку, замкнуты и необщительны. Таким образом их психика подвержена большему влиянию.

- **Отношения в семье**

Нередко подростки неосознанно копируют поведение родителей. Если после конфликта в семье [мать](#) или отец отгораживаются от остальной семьи или лишают себя обеда, ребенок будет поступать точно также. В его голове формируется некий поведенческий стереотип, который довольно трудно сломать.

- **Страх перед наказанием**

Многие родители предъявляют к своим детям слишком высокие и жесткие требования, а также бывают к ним очень строги. В прессе описано множество случаев, когда подростки убегали из дома или калечили себя, чтобы не навлечь наказание. В такой ситуации потребуются длительное посещение психотерапии, чтобы избавиться от страха.

- **Дефицит внимания**

Манипуляция — один из способов получить желаемое, который многие [дети](#) успешно используют с самого раннего возраста. В этом случае самоповреждение вызывает беспокойство родителей, в результате чего они начинают уделять больше внимания ребенку.

### **Разновидности и симптомы аутоагрессии: как изменяется психика**

Выделяют две основных разновидности аутоагрессии: вербальная (унижение себя как личности, гиперболизация недостатков) и физическая (прямое повреждение своего тела). Саморазрушение может иметь следующие формы:

- «селф-харм»: нанесение на тело порезов, ушибов, ожогов или укусов;
- изменения пищевого поведения: отказ от приема пищи, булимия, употребление потенциально опасных для здоровья продуктов;
- пагубная зависимость: курение, наркомания, алкоголизм;
- приверженность к фанатичному культу или секте, следование принципам которых наносит ущерб психике;
- отказ от любых социальных контактов, замкнутость;
- виктимное поведение: провокации и подстрекания других людей на совершение агрессивных действий в отношении себя;
- суицидальные наклонности: желание лишиться себя жизни.

## **Чем опасно подобное поведение?**

Саморазрушительное поведение как реакция на любые стрессовые и сложные ситуации может стать причиной формирования проблем в дальнейшей жизни. Психика маленького человека, страдающего от аутоагрессии, не подготовлена к различным конфликтам. Он не обладает необходимыми коммуникативными навыками, не может отстаивать свое мнение, старается во всем угождать окружающим, не обращая внимания на личные интересы. При длительном прогрессировании и тяжелой форме аутоагрессии подростки могут нанести себе серьезные увечья.

## **Лечение и психотерапия**

При появлении первых подозрительных признаков необходимо обратиться к специалисту. Лечение аутоагрессии носит комплексный характер, а основной целью его является обучение маленького человека реагировать на любые дискомфортные ситуации иным путем. По мере взросления используются разные методики: грамотно подобранная психотерапия позволяет решить проблему. Основные схемы лечения:

- Коррекция отношений в семье

Организуются семейные встречи и беседы, а также практические занятия. Маме и папе необходимо исключить возможные факторы, провоцирующие приступ аутоагрессии, а также уметь сглаживать конфликтные ситуации. Специалисты предлагают рассмотреть безопасные способы выражения эмоций: игры, рисование, пение и иное творчество.

- Групповые занятия

В процессе общения детей из одной или разных возрастных групп учат формировать стратегию общения, а также искать компромиссы, не нарушая личное пространство другого человека. Реакции сверстников являются видом обратной связи, на который можно ориентироваться.

- Медикаментозное лечение

В отдельных случаях может потребоваться применение седативных средств. Транквилизаторы и антидепрессанты используются преимущественно в лечении подростков.

## **Профилактика аутоагрессии: нужно ли ребенку личное пространство?**

Профилактика саморазрушительного поведения начинается с самого раннего возраста: тогда не понадобится психотерапия в дальнейшем. Специалисты рекомендуют строить в семье чуткие и доверительные отношения, не игнорировать проблемы и просьбы ребенка, а также по возможности учитывать его мнение. У подростка должно быть собственное место и время для отдыха и расслабления, где он сможет тем или иным образом выразить накопившиеся эмоции.