

Селфхарм: как распознать признаки саморазрушения и вовремя помочь себе



Иногда шрамы на душе заживают дольше, чем на теле...

— Я себя постоянно царапаю. Знаю, что это неправильно, но остановиться не могу. Поделиться проблемой с мамой не решаюсь: боюсь, что она сдаст меня в психушку. Что мне делать? (звонок на Детский телефон доверия 88002000122, девушка 14 лет)

Итак, что делать? Попробуем разобраться. Для начала, осознать проблему. Если ты постоянно грызешь ногти под корень, давишь прыщи до крови, выдергиваешь брови или ресницы, щиплешь себя, чтобы сконцентрироваться на боли вместо страха, то тем самым потихоньку разрушаешь свое тело и травмируешь психику. Самоповреждение — порезы, царапины, укусы, голодовки, прижигание кожи — это серьезно и опасно. Подобное поведение называется селфхарм (self-harm) и является реакцией на различные стрессовые раздражители.

Первый шаг — определить причину

Многие ребята, обращавшиеся на Детский телефон доверия с этой проблемой, не понимают до конца, зачем намеренно причиняют себе боль. При анализе ситуаций обычно обозначаются следующие причины:

- способ успокоиться: причинение боли кажется единственным способом

справиться с грустью, ненавистью к себе, пустотой, чувством вины и злобой;

- мнимое ощущение контроля своей жизни: кажется, что ты можешь управлять своим состоянием, вызывать боль или определенное душевное состояние после нее;
- ты глушишь душевную боль физической, пытаешься отвлечься от интенсивных эмоций или сложных жизненных ситуаций;
- иногда на душе так паршиво, что требуется жесткое возвращение к реальности;
- возникают суицидальные мысли, но понимая, что это не выход, ты начинаешь медленное самоистязание;
- ты не знаешь, как справиться со страхами и комплексами, и таким образом наказываешь себя за слабость.

Выявление причин — первый шаг к искоренению проблемы, к тому, чтобы перестать причинять вред своему телу. Определи и проанализируй причины своего селфхарма. Разберись, какие эмоции запускают желание нанести себе травму?

— Я просто не вижу альтернативы, как еще остановить свои загоны и приступы страха. Я жестко подсел на это. Я не могу контролировать себя. Помогите! (звонок на Детский телефон доверия 88002000122, парень, 15 лет)

Альтернатива есть!

Что делать, чтобы перестать быть угрозой для самого себя?

Осознанность и самоконтроль — наше все!

- Не стоит стесняться этой проблемы и прятать ее: как и любую другую ее можно решить. Для этого необходимо обратиться к психологу. Не добавляй себе трудностей и начни работать со специалистом.
- Проанализируй, какие потребности, мотивы, обстоятельства, переживания тебя провоцируют и «триггерят» на такие действия, в какой момент возникает желание причинить себе боль. И что, наоборот, останавливает, переключает на другое, неразрушительное действие. Без анализа первопричин селфхарм трудно победить.
- В самом начале очень трудно отказаться от привычки вымещать на себе душевную боль. Попробуй безопасные прикосновения к телу, чтобы сохранить ощущение воздействия на кожу, но без вреда для нее. Например, води по рукам квадратиком льда, ватной палочкой, акварельной кистью; надень резинку на руку и потяни ее; обведи руку фломастером и рисуй внутри ее контура и т.д. Возьми любую ненужную одежду (старые джинсы и футболки отлично подойдут) и разрисуй ее маркерами или фломастерами, рисуй по ней любыми цветами, пока не станет легче.
- Как только почувствуешь, что готов сорваться, переключай внимание: налей себе чаю, включи музыку, начни выполнять любые физические упражнения; нарисуй то, что тебя беспокоит, заштрихуй рисунок, позвони другу или знакомому,

посерфи в интернете новый трек или фильм; переложи вещи так, чтобы поменять обстановку, вспомни приятные события и ощущения, начни глубоко дышать, прими душ.

- В момент желания повредить себя замени тело любым предметом или материалом: царапай коробку, фольгу, режь или рви бумагу, пакеты, ломай спички и т.д.
- Особенно важно изучать свою тревогу и учиться брать ее под контроль в момент яркой вспышки. Вместо того, чтобы хвататься за циркуль или нож, следуй **ЭТИМ шагам**.
- Возьми за правило не подавлять свои чувства, а открыто выражать их. Проработать этот навык тебе помогут **подсказки**.

Отфильтруй деструктив и негатив

- Отпишись от токсичных пабликов и профилей тех, кто активно пропагандирует self-harm, выкладывает соответствующие посты и фото. Знай, красивые мысли об искусстве причинения себе боли — это просто хайп на общей боли таких, как ты. Таким образом накручивают и удерживают подписчиков на остром материале. Те, кто понял, что это серьезная проблема, давно уже переориентировали свои паблики на помощь, и постят о том, как от этого освободиться.
- Избавься от предметов, которыми повреждал себя.

Замени уныние на удовольствие

- Найди любые другие способы почувствовать «себя живым» всеми органами чувств. В этом отлично помогают спорт, приятные и яркие запахи, селфи в классном луке, занятия любимым делом. Не забывай радовать себя чем-нибудь вкусным. Селфхарму чаще всего предшествует уныние. А оно появляется из-за бездействия и застоя.
- Начни свой личный челендж «5 радостей»: составляй на каждую неделю список удовольствий в виде чек-листа в телефоне и ставь + после исполнения. Это поможет повысить уровень эндорфина (гормон, который вызывает чувство радости) вместо адреналина от повреждений.
- Заведи в своем дневнике или в профиле в соцсетях рубрику «благодарности» и ищи, за что самому себе, окружающим людям и ситуациям можно сказать спасибо. Это может быть хорошая оценка, помощь другу, доброе дело, смелый поступок, выраженные эмоции, моменты заботы о себе, добрые слова, внимание семьи, вкусный ужин от мамы, солнце за окном, твоя или чужая улыбка, достижения. И особая благодарность — за то, что удержался от самоповреждения.

Селфхарм — серьезное психологическое следствие твоих проблем из-за отсутствия поддержки в их решении. Чтобы перестать причинять себе вред, нужно признать проблему и необходимость профессиональной помощи. И ты в любой момент

можешь ее получить.

Начать можно с обращения в службу Детского телефона доверия. Вместо острого предмета возьми на этот раз телефон в руки и набери

8 800 2000 122.

Психологи помогут тебе справиться с душевной болью без саморазрушения.