

## Для лечения самоповреждающего поведения существуют разные подходы:

- **Психотерапия** (психоанализ, психодинамическая, когнитивно-поведенческая терапия) работа с эмоциями подростка.
- **Психофармакотерапия** (применение психотропных препаратов).
- **Психолого-педагогические беседы с семьей.**

Подход специалист определяет исходя из длительности и тяжести проблемы.

## Способы предупреждения аутоагрессивного поведения у подростков:

1. Обучение навыкам совладания со стрессом и поведения в стрессовой ситуации
2. Выявление и профилактика депрессивных состояний, которые часто маскируются под самоповреждающее поведение.
3. Обучение навыкам эмоциональной регуляции.
4. Устранение дисгармоничности в семейных отношениях, межличностных отношениях

## ⚡ РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ ОЧЕНЬ ВЕЛИКА! ⚡

- Важно:**
- Разговаривать с ребёнком
  - Не требовать категорично, уважать мнение ребенка, не кричать, перестать быть агрессором
  - Поддерживать и хвалить за достижения,
  - Стараться понимать и принимать, признавать чувства ребёнка
  - Помогать найти хобби, научить мечтать и ставить цели
  - Помочь ребёнку научиться принимать себя и свою внешность

- Постараться научить ребёнка способам управления конфликтами или работе со стрессом
- Родитель в глазах ребёнка – самый главный человек и ребёнку важно, чтобы этот человек чувствовал себя хорошо: уверенно, жизнерадостно, или хотя бы просто спокойно.
- Ребёнок «считывает» состояние «своего» взрослого бессознательно, минуя разум, и мгновенно заряжается теми же чувствами.
- «Не надо воспитывать детей. Воспитывайте себя, а дети сами вас скопируют»



Текст буклета подготовлен Воловой Татьяной Леонидовной, врачом-психиатром высшей квалификационной категории, заведующей детско-подростковым психиатрическим отделением ГБУЗ АО «АКПБ», главным внештатным специалистом психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Адрес: 163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж



Телефон: 8 (8182) 21-30-36



E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)



Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)



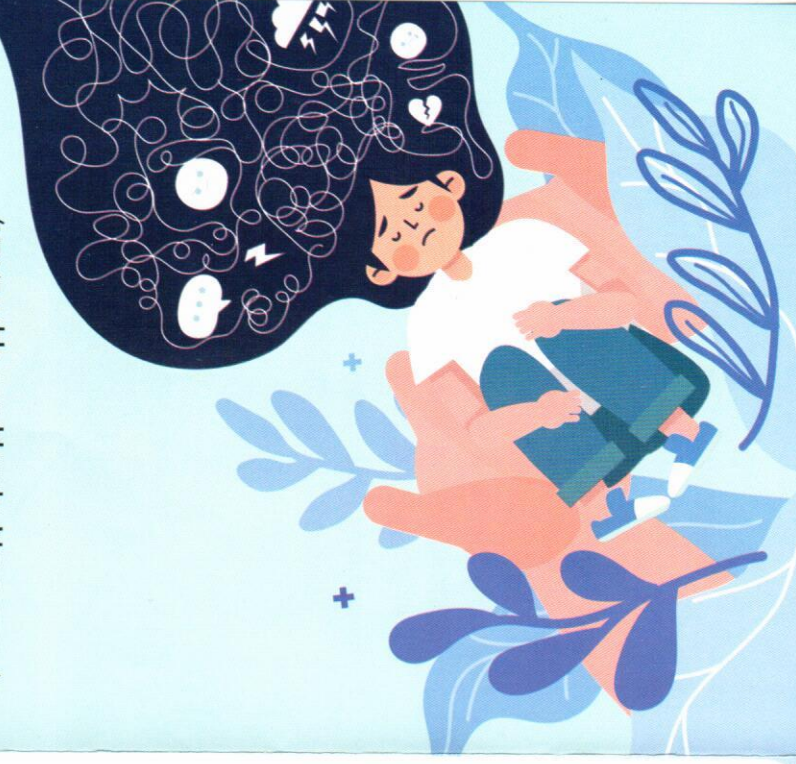
[vk.com/zdorovie\\_29](http://vk.com/zdorovie_29)

[ok.ru/zdorovie29](http://ok.ru/zdorovie29)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# САМОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ: ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ (РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)



**ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ** — период значимых неврологических и биологических сдвигов, проблем в учёбе и работе, романтических отношений, роста ответственности и независимости. В этом возрасте возрастает частота аутоагрессивных (агрессивных по отношению к себе) действий.



Есть два основных вида аутоагрессивного поведения: самоповреждающее и суицидальное.

Также отдельно выделяют так называемое «**рискованное поведение**». К нему относятся: малоподвижный образ жизни, избыточный вес и дефицит массы тела, интенсивное использование Интернета, увлечение видеоиграми, неумеренное употребление алкоголя, никотина, злоупотребление ПАВ, экстремальные виды спорта и опасные физические упражнения (скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеология, триал).

**Самоповреждающее поведение** (парасуицид, self-injury, self-harm) — преднамеренное нанесение физического вреда самому себе без суицидальных намерений, связано с попыткой человека облегчить собственное эмоциональное состояние.

На начальных этапах самоповреждающее поведение не является проблемой или признаком болезни, но служит сигналом психологического стресса и неумения справиться с ним разумными способами.



**Психологи выделяют 7 типов самоповреждающего поведения и их целей:**

- **Релаксационное** (снятие эмоционального напряжения и улучшение настроения).
- **Манипулятивное** (демонстрация самоповреждений для манипуляции ближайшим окружением и достижения своей цели).
- **Инфантильно-демонстративное** (для доказательства любви, самоутверждения, «на спор»).
- **Призыв** (с целью обратить на себя внимание).
- **Инфантильно-подражательное** (подражая другим с целью доказательства «силы воли»).
- **Инфантильно-мазохистическое** (получение удовольствия от нанесения самоповреждений).
- **Симулятивное** (для уклонения от службы в армии).



Причин аутоагрессивного поведения очень много, что усложняет процесс диагностики и терапии подростков и детей.

В любом случае, независимо от причин, необходимо найти и предложить новые приемлемые способы совладания с эмоциями.

**Социальные факторы, которые приводят к самоповреждениям:**

- психотравмирующий опыт, связанный с насилием,
- семейное неблагополучие,
- факты самоповреждения в дружеском и семейном окружении,
- раннее приобщение к курению, употребление психоактивных веществ, участие в неформальных подростковых группах асоциальной направленности.



Риск самоповреждения повышается при наличии психических заболеваний.

Длительность аутоагрессивного поведения очень важна: чем дольше подросток практикует нанесение самоповреждений, тем труднее ему отказаться от такой модели совладания с эмоциями.

Выявлена связь между наличием симптомов депрессии и стремлением навредить себе. Чем дольше длится депрессия, тем выше риск самоповреждения, мыслей о суициде, суицидальных действий.



Таким образом, нанесение самоповреждений у подростков — это способ совладать с избытком негативных эмоций и снять напряжение от внешнего давления. Большая часть подростков хотела бы прекратить это, но не знает, как сделать это самостоятельно. Именно поэтому так **важна психотерапевтическая работа** с подростками и **психолого-педагогическая поддержка**.

Важно заметить трудности, вовремя обратиться к психологу (психиатру) и начать лечение на ранней стадии. **Цели терапии** — изменить поведение, помочь адаптироваться к жизни, социализироваться, как следствие, предупредить суицидальные мысли и действия.