Самоповреждения: 4 основные причины

Селфхарм (от англ. Self-harm – самоповреждение) - умышленное причинение повреждений собственному телу (порезы, ожоги, проколы и т.д.). Рана может выглядеть как попытка самоубийства, однако, в большинстве случаев, это не так. Данная проблема имеет гораздо большее распространение, чем можно себе представить.

Наиболее распространенный пример селфхарма – это порезы. Зачастую привычка резать себя берет свое начало в подростковые годы – в среднем, в возрасте 12-14 лет. Исследования показали, что у 13-23% подростков имелись порезы или самоповреждения, нанесенные иными способами. Однако привычка наносить себе повреждения в юном возрасте может оставаться до конца жизни. Таким образом, вне зависимости от восприятия и принятия, пирсинг или татуировка, которую сделал ваш ребенок, не будет расцениваться, как селфхарм. Исключением являются те случаи, когда бодимодификация (тату, пирсинг, шрамирование) начинает принимать масштабные обороты. Однако порезы, ожоги, вырезание символов и слов на коже, болезненное выдёргивание волос или даже битьё головой о стену, несомненно, заслуживают большого внимания.

Селфхарм может быть следствием психических расстройств (шизофрения, депрессия) и пограничных состояний. Однако стоит разделять самоповреждения, нанесённые себе в период острых психозов и других состояниях искаженного восприятия реальности, от самоповреждений, нанесённых себе относительно психически здоровым человеком. Чаще всего именно тревожные расстройства и неврозы становятся основным триггером к селхарму.

Так что же происходит с этими людьми? Что толкает их на то, чтобы причинять себе повреждения? Существует 4 основные причины:

Причина 1: «Я делаю себе больно, чтобы переключить внимание с эмоциональной боли на физическую»

Физическая боль от порезов не только заглушает негативные эмоции, но и создаёт временное ощущение спокойствия и облегчения. Эффект проявляется почти мгновенно. Люди, которые сами себя резали, описывают свои ощущения как освобождение от давления или побег. Впоследствии мозг начинает связывать наступающее облегчение от эмоциональной травмы с порезами. Это создаёт довольно прочную связь и/или даже тягу, которой довольно трудно противостоять. Частота повреждений также варьируется; некоторые делают это ежедневно, в то время как у других между эпизодами могут пройти недели, месяцы или даже годы.

У подростков, помимо основной причины, самоповреждения могут носить истерический демонстративный характер. Так происходит, если ребёнок недополучает внимания родителей. После нанесения травм он старается сразу же их продемонстрировать.

Причина 2: «Я чувствую себя виновным»

В 2014 году было проведено исследование, в котором студентов разделили на две группы. Первая группа состояла из тех, кто периодически наносит себе самоповреждения, вторая группа была контрольной и состояла из студентов без склонностей к повреждениям. Было дано задание: вести дневники своих эмоций в течение двух недель. Результаты показали, что люди с самоповреждениями чувствовали себя неудовлетворенными гораздо чаще. Эта неудовлетворённость проявлялась как суровая самокритика и виновность: «Я не оправдываю ожидания других людей». Были случаи, когда они вырезали слова, отражающие критику, на собственной коже: «Жирный», «Тупой», «Неудачник».

К этой же причине относятся некоторые люди с диссоциальным расстройством личности (социопаты, психопаты) и священнослужители. Например, сидящие в тюрьмах преступники вставляют себе иголки под ногти или прижигают себя сигаретами. Главенствующая идея подобного поведения – аутоагрессия и болезненное чувство вины за определённые поступки и даже собственное существование. Таким образом, они пытаются наказать себя, после чего опять же наступает временное облегчение. У священнослужителей самоповреждения тесно связаны с религиозным аспектом, чувством греховности, желанием усмирить либидо, вытеснить сексуальную энергию.

Яркий пример «виновного поведения» показан в кинофильмах «Пианистка» (2001 г.) и «Код Да Винчи» (2006 г.).

Причина 3 «Я хочу почувствовать себя живым»

Люди с депрессией или глубокой эмоциональной травмой наносят себе повреждения для того, чтобы взять контроль над болью и почувствовать что-либо, кроме внутренней «пустоты».

Причина 4 «Альтернативный выход эмоциональной боли»

Дети, воспитанные в семьях, где грусть, боль и разочарование не признаются и подлежат нападкам со стороны родственников, начинают верить в то, что чувствовать себя плохо - ненормально. И наиболее «приемлемый» способ почувствовать боль при недозволенности ощутить её эмоционально – нанести себе физические повреждения.

Оригинальная статья: Ellen Hendriksen, Ph.D. — Self-Injury: 4 Reasons People Cut and What to Do . Psychology Today, October, 2016
Автор перевода: Ярцева Ульяна Геннадиевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: селфхарм, патомимия, самоповреждения, боль, эмоциональная боль

Источник фото: unsplash.com

