

Причиняя себе вред, подростки хотят ВНИМАНИЯ?

Откуда у подростков возникает желание (и потребность) наносить себе повреждения – резать, колоть, душить или отравлять себя? Исследователи нашли несколько причин.



Один из десяти подростков в США намеренно причиняет вред своему телу. Чтобы прийти к этому выводу, ученые проанализировали информацию национальной базы данных по травматологии о более чем 286 тысячах подростков в возрасте 10-18 лет. **Те из них, кто обращался в пункты неотложной помощи, обычно наносили себе режущие или колющие повреждения –**

чаще всего это были девочки. Мальчики же иногда использовали даже огнестрельное оружие. Что касается падения с высоты, самоудушения и отравления, эти способы расправы над собой тоже привлекают молодежь, но реже.

Тем не менее не следует рассматривать эти случаи только как неудачные попытки суицида. «В основном самоповреждения не связаны с самоубийством. Однако это не значит, что родителям не стоит беспокоиться. **Любое повреждение – повод для тревоги, поскольку подростки, которые этим занимаются, чаще совершают и настоящие попытки суицида.**

Чтобы помочь подросткам, страдающим этой проблемой, психологи и исследователи пытаются выяснить, откуда возникает желание и потребность наносить себе повреждения. Многие говорят, что это помогает им высвободить накопившееся эмоциональное напряжение и испытать облегчение. Другим, напротив, физическая боль дает возможность «почувствовать себя живым».

«Обычно подростки наносят себе повреждения, чтобы им стало легче, и они не хотят, чтобы кто-то это видел, особенно родители. Тех, кто делает это демонстративно, чтобы привлечь к себе внимание, гораздо меньше.

Именно поэтому подростки режут, колют и прижигают те части тела, которые легко скрыть под одеждой, – бедра, предплечья, грудь. И по этой же причине мало кто из них получает необходимую помощь. Как показывают исследования, только 5% из тех, кто наносит себе травмы, имеют психиатрический диагноз. К самоповреждениям может подталкивать депрессия, посттравматический стрессовый синдром, а также биполярное расстройство.

К сожалению, избавиться от нездоровой привычки непросто. Психологи говорят, что многим пациентам трудно прекратить наносить себе вред, потому что для них это единственный способ дать выход внутренней боли. **Поэтому важно не воспринимать самоповреждения как способ привлечения внимания, а попытаться понять причину состояния подростка и попробовать помочь ему найти другой способ выразить боль.** Но для начала окружающим придется признать реальность страданий ребенка.

По материалам статьи Николая Проценко