

Что такое самоповреждающее поведение: причины, последствия, помощь.

Информация подросткам

Почему происходит самоповреждающее поведение или селфхарм?

Ваш мозг одинаково воспринимает боль как эмоциональную, так и физическую, фиксируя своё внимание на самой опасной в данный момент. Поэтому, когда человек не может справиться с душевной болью, он может начать причинять себе физическую боль, мозг переключается на неё и, кажется, что эмоциональная боль ушла.



НО!

1. Боль никуда не уходит, просто откладывается.
2. Пока мы сосредотачиваемся на физической боли – эмоциональная растёт и крепнет.
3. С каждым разом приходится усиливать воздействие, чтобы получить желаемый результат.
4. ПРОБЛЕМА НЕ РЕШАЕТСЯ! Происходит самоповреждение.



Воронка травмы:



Альтернатива №1:



«Пустой стул».

Возьмите стул, поставьте его перед собой и сядьте напротив. Представьте, как человек или что-то символическое (например, обида или внутренний голос) садится на пустой стул. Дайте волю эмоциям и выскажите «воображаемому собеседнику» то, что чувствуете, не стесняясь в выражениях. (Все эмоции, высказанные вслух, теряют силу и власть над вами).

«Ведите дневник».

Заведите привычку выписывать свои мысли и чувства в специально заведённую для этого тетрадку или блокнот. Старайтесь писать искренне, из расчёта, что никто это читать не будет. Помимо прочего, это поможет вам отследить все изменения в своей жизни, так как «без бумажки» сложно отличить один день от другого, так как перемены происходят постепенно. (Для самоанализа во много раз эффективнее писать, чем обдумывать).

Альтернатива №2:



«Автоматическое письмо».

Выписываете всё, что приходит вам в голову, очищаете своё внутреннее пространство от накопившейся боли. Например, записывать всё, что приходит на протяжении 10–15 минут. Рекомендации к письму:

- пишите письмо максимально искренне, не фильтруйте себя;
- не перечитывайте письмо во время написания, не редактируйте;
- желательно, чтобы почерк был разборчивым;
- после завершения своего письма — можно начать писать ответ от другой личности;
- ведите переписку, пока не разрешатся все конфликты в отношениях;
- когда переписка исчерпала себя — письма можно сжечь!

Альтернатива №3:



«Спортивная боль».

Чтобы переключить боль, не обязательно истязать себя. Можно направить этот механизм в конструктивное русло – заняться спортом (боль в мышцах действует не хуже любой другой). Те, кто не любит спорт, может выбрать для себя более подходящие физические упражнения, например: тренировать ловкость рук.

Альтернатива №4:



Творчество.

Самый универсальный и действенный способ выразить накопившиеся эмоции наружу, чтобы они не разъедали нас изнутри. Творчество может быть абсолютно любым, на ваш вкус: рисовать, писать стихи или рассказы, лепить...да что угодно, главное – создавать!

Альтернатива №5:



Обратитесь к специалисту.

Не бойтесь обращаться за помощью к тем, кто разбирается в таких вещах (психолог, психотерапевт, психиатр). Это миф, что вы столкнетесь с последствиями, если получите подобную помощь. А вот если не обратитесь, то последствия вполне вероятны.

Альтернатива №6:

