**Разбираемся, что такое селфхарм и чем он опасен.**

**Источник:**

**(https://mcunic.ru/2021/04/25/razbiraemsya-chto-takoe-selfharm-i-chem-on-opasen/)**

Селфхарм – это сознательное нанесение себе какого-либо вреда, причинение боли. Цели такого действия могут быть самые разные. Эта тема крайне серьёзная и актуальная, и чтобы разобраться в ней, мы поговорили с представителями двух сторон: с человеком, пострадавшим от этого, и с психиатром Александрой Макаровой.

«Честно говоря, я не помню момент, когда всё началось. Примерно в 2014 – 2015 году. Надо мной издевались в школе. Я сама себя ненавидела. Казалось, что всё не так: люди вокруг плохие, никто меня не слышит и не понимает, выгляжу ужасно, в голове пусто. Кроме этого, навалились личные проблемы. Я постоянно плакала по ночам, чтобы никто не видел. В то время началась романтизация разных расстройств и селфхарма. Тогда я узнала, что к нему кто-то прибегает и решила попробовать. Первые попытки не заставили себя долго ждать. Помню, у меня не было ничего «подходящего» для этого под рукой, так что я использовала маникюрные ножницы. После в голове засела мысль, что причинение физической боли заглушает душевную (на самом деле это так не работает).

Всё было на эмоциях, без какого-либо страха. Один порез, второй, третий… Я выплескивала всю злость, наказывала себя за то, что не соответствую каким-то собственным идеалам. Из-за адреналина я практически ничего не чувствовала во время самого процесса, мне было легко. Больно становилось потом, когда рана подсыхала и начинало тянуть кожу. Но я не жалела о содеянном. Считала, что заслужила это.

Об этом никто не знал. Если кто-то и замечал, то оправдывалась, говоря, что просто поцарапалась где-то. Селфхарм появлялся в моей жизни всё чаще, а орудия становились острее. Доходило до того, что я занималась им каждый день.

Однажды был совсем жёсткий случай. Мне было очень плохо, и я, как в тумане, изрезала себя, а потом просто лежала и истекала кровью. Тогда я впервые задумалась о том, что с этим надо заканчивать. Я испугалась, что когда-нибудь не смогу остановиться и натворю глупостей, о которых буду жалеть. Или умру.

С последнего раза прошло два года. Это не очень большой срок, и желание повторить иногда снова появляется в моей голове. Но я стараюсь его сдерживать. Я выросла, поумнела, стала адекватнее. Понимаю, что если есть такие проблемы, надо обращаться за помощью к специалистам, а не вредить себе».

Эта история – страшный и печальный пример того, что переживает человек, увлекающийся членовредительством. Всё это сложно для понимания и осмысления. Психиатр медицинского центра «Корсаков» Александра Макарова объяснила нам все причинно-следственные связи селфхарма и рассказала о чувствах пациентов с врачебной точки зрения.

Виды селфхарма

Они достаточно разнообразны. Базово — это поверхностные самоповреждения: порезы, ожоги. Есть другие формы, присущие более импульсивным или брутальным личностям. Они выбирают удушения, битьё головой или кулаками о стену. Всё зависит от существующей психопатологии.

Есть менее ярко выраженные виды: злоупотребление наркотиками, алкоголем, быстрая езда на автомобиле без заботы о безопасности и другие. Обычно их не напрямую относят к селфхарму, так как всё-таки более распространены иные виды повреждений, которые используются при описании пограничного расстройства личности (ПРЛ).

Чем всё это опасно? Банально, селфхарм причиняет реальный вред. Можно случайно порезать себя слишком глубоко и вызвать кровотечение, которое приведет к смерти.

Причины селфхарма

Если мы рассматриваем классическую модель в рамках ПРЛ, заставить причинять себе боль может сама психопатология. Люди с расстройством постоянно испытывают чувство внутренней пустоты и сильно выраженнуюэмоциональную дисрегуляцию, проявляющуюся в повышенной реакции на различные раздражители. Например, что-то происходит, триггер на самом деле не очень значительный, но реакция на него бурная. Совладать с ней сложно, поэтому на «помощь» приходит самоповреждение, которое успокаивает личность и позволяет переключить внимание на другое.

Кроме этого, у таких людей нарушено восприятие своего тела. Они не всегда понимают, кем являются и как выглядят. У них имеются деперсонализационные расстройства, то есть им кажется, что они – это не они, а окружающее пространство какое-то нереальное. Из-за этого инстинкт самосохранения работает не так, как надо, что подталкивает к селфхарму.

Другие проявления этой телесной диссоциации связаны с тем, что у лиц с ПРЛ часто нарушена половая идентификация и возникают вопросы по поводу своей сексуальной ориентации (то есть чаще всего они бисексуалы). Девочки думают, что они мальчики, а потом, что снова девочки. Смешанная история, в которой проявляются признаки и того, и другого пола. Также это выражается в расстройствах пищевого поведения, при которых они испытывают ненависть к своему телу. Перечисленные признаки упрощают процесс причинения себе боли.

После первого раза повторно к такому решению сложных ситуаций прибегают только люди с ПРЛ. Все остальные практически никогда этого не делают. Исключения составляют лишь демонстративные самоповреждения у личностей с истерическим радикалом. Но в этом случае появляется другая мотивация: манипуляция и желание обратить на себя внимание. Последствия здесь безобиднее: поверхностные и редкие раны. Пограничные же иначе характеризуют необходимость в селфхарме. Они говорят, что именно эта невыносимая внутренняя боль заставляет их так наказывать себя. У них могут быть полностью изрезаны предплечья, бёдра, имеются сильные ожоги в области кистей. И они совершают это в уединении.

Последствия селфхарма

Самые очевидные уже описаны выше. На более глубоком уровне последствия селфхарма несколько другие. Он влияет на трансформацию семейной системы. Рано или поздно, но недемонстративный пациент тоже начинает понимать манипулятивную силу членовредительства и вовлекает в это своих родителей. Он управляет ими, избегает каких-либо обязанностей. Всё это ведет к тому, что нарушается воспитательный процесс. В таких ограничительных условиях окружающие боятся каждого его действия и относятся к нему как к больному, что сильно инвалидизирует личность с точки зрения возможностей социальной адаптации. Так как обычно проблема селфхарма появляется в 12-13 лет, к 18-19 годам формируется человек, который не только не может регулировать свои эмоции, но ещё и не научился находиться в обществе. Эти факторы негативно сказываются на всей его дальнейшей жизни.

Как понять, что кто-то из окружения причиняет себе вред?

Во-первых, это можно просто увидеть на открытых участках тела. Человек даже может всё рассказать или жаловаться на чувство внутренней пустоты, тревогу, суицидальные мысли, нежелание заниматься делами, напряженные семейные и любые взаимоотношения. Он пойдет на большие компромиссы, лишь бы всё сохранить в неизменном состоянии, так как стресс крайне сильно его дестабилизирует. Если после напряженных ситуаций человек надолго пропадает, а потом появляется в кофте с длинными рукавами, стоит проверить, что под ними скрывается.

В основном к селфхарму предрасположены девушки (75% пациентов с этим расстройством – женщины). Начинается расстройство в раннем пубертатном возрасте (12-13 лет) и сопровождается неопределенной сексуальной ориентацией, чрезмерно стройным телосложением, экстравагантным стилем в одежде и нестандартной внешностью (ярко-фиолетовые или ярко-красные волосы, большое количество пирсинга, тату). Однако всё равно надо рассматривать ситуацию в целом, а не какие-то отдельные возможные признаки.

Как помочь такому человеку?

Ответ прост: его надо отправить на консультацию к психиатру. Обычная поддержка или серьёзные разговоры здесь не сработают, так как очень важно стабилизировать состояние больного. После этого уже возможен вариант наблюдения у психотерапевта, но по-прежнему с участием первого врача.

P. S. если вы заметили похожие черты в поведении у себя или у своих знакомых и друзей, обязательно обратитесь к специалисту. Не занимайтесь самолечением. Всё намного сложнее, чем кажется на первый взгляд.