

20 примеров аутоагрессии: дети говорят, почему они наносят вред сами себе

Стремление к самоповреждению — распространенное и объяснимое явление. Большинство людей, страдающих аутоагрессией, скрывают эту привычку. Другие люди могут иметь неправильное представление о своих близких с саморазрушающим поведением.

Вот факты, которые рассказали люди, страдающие аутоагрессией, о самих себе. Речь преимущественно пойдет о подростках.

1) Дети ранят себя не только для привлечения внимания окружающих. «Я хочу, чтобы люди знали, что это не для того, чтобы обратить на себя внимание или быть крутым. Я начала наносить себе порезы в подростковом возрасте. Единственной моей целью было наказать себя. Никогда не собиралась хвастаться этим или показывать следы самоповреждения, чтобы вызвать жалость. Для меня это была интимная вещь. Я причиняла себе физическую боль, потому что не знала, как по-другому заглушить душевные страдания».

Екатерина, 21 год

2) Некоторые, нанося себе повреждения, ставят цель стать заметными для тех, кто им небезразличен. «Это был мой способ попросить о помощи. В то время я думал, что это единственный шанс быть понятым. Я искренне надеялся, что родные заметят и поймут меня. Для многих аутоагрессия является методом просигнализировать, что они срочно нуждаются в помощи».

Георгий, 18 лет

3) Самоповреждение — это не только когда подросток режет себе руки. Существует много способов, которые используют люди с целью навредить себе. «Порезы — это самый известный метод нанесения повреждений, однако есть и многие другие. Некоторые из них оставляют шрамы или следы на долгое время. В узкой среде подростков с этой патологией все они «легализованы» и требуют внимания взрослых, чтобы вовремя заметить их».

Тимур, 16 лет

4) Аутоагрессия в детском сознании помогает снять тяжелое состояние при психических расстройствах, различных формах использования, в том числе домашнем насилии, а не только при депрессии. «Я заметила, что в СМИ самоповреждение часто упоминается, как симптом депрессии. Это справедливое утверждение, но важно помнить, что причины самоагрессии не ограничиваются этим расстройством».

Арина, 20 лет

5) Наличие аутоагрессии не означает, что человек — суицидник, но это возможно. «Самоповреждение классифицируется, как нанесение себе травм без суицидальных целей. По определению, это несуйцидальное расстройство, то есть ребенок может ранить себя, не имея цели умереть, даже не думая в этот момент о смерти. Человек, склонный к суициду, может заниматься самоповреждением, а не пытаться убить себя, до самовольного ухода из жизни, однако аутоагрессия, сама по себе, не является попыткой самоубийства».

Ариана, 17 лет

6) Иногда человек делает это, провоцируя боль, которую он может контролировать. «Я связывала это с самоконтролем. Владением моим телом, эмоциями и своей жизнью».

Лида, 15 лет

7) Чтобы почувствовать что-то физически, когда в душе все онемело. «В жизни бывают такие моменты, когда все ваши переживания и плохие события накапливаются до такой степени, что просто ошеломляют или шокируют. Тогда приходит ошибочная мысль: чтобы почувствовать, что ты живой, нужно причинить себе боль».

Галя, 23 года

8) Самоповреждение помогает некоторым подросткам получить временную эмоциональную разрядку, когда их переполняют чувства. «Я резал себе руки, когда меня переполняли негативные эмоции. Печаль, беспокойство, плохое настроение из-за неудачи или ненависть к себе я глушил тем, что наносил себе повреждения. Это позволяло сконцентрироваться на том, что на тот момент было важно».

Антон, 14 лет

9) Причиной аутоагрессии у многих детей является необходимость постоянной борьбы с эмоциональными страданиями и желание хотя-бы на некоторое время от них избавиться. «Некоторые люди наносят себе повреждения любым выбранным способом, чтобы на физическом уровне представить или увидеть свою эмоциональную боль. Это всегда помогало мне терпеть душевные страдания. Вид моей крови делал психические мучения осязаемыми».

Потан, 17 лет

10) Нет такого понятия, как слишком маленький для диагноза аутоагрессия. «Аутоагрессия привела меня к госпитализации. Все думали, что я хотела покончить жизнь самоубийством. На тот момент мне было 10 лет. Из всех, кто был в отделении, я была самой младшей. Другим пациентам было 12-18 лет и они говорили мне: «Ты еще маленькая, чтобы иметь повод наносить себе травмы». Такое желание или даже потребность может прийти в любом возрасте. Я хочу, чтобы другие это знали».

Магдалена, 11 лет

11) Аутоагрессия, как зависимость, от нее нелегко избавиться. Нельзя просто сказать «стоп» и прекратить это навсегда. «Самоповреждение вроде наркомании. Побороть привычку избавляться от внутренней боли, причиняя себе физическую, не легче, чем бросить курить. Придется долго стараться, желательно, чтобы была поддержка со стороны родственников и другой, более адекватный способ выброса негативных эмоций. Люди не осуждают вас, аутоагрессия не мешает жить в обществе, потому что почти никто не знает об этой вашей черте. Такую зависимость порой даже труднее побороть».

Жанна, 22 года

12) Периоды восстановления и приступов аутоагрессии нестабильны. Для кого-то это никогда не заканчивается. «Я спокойно живу несколько месяцев, и нет мыслей о причинении себе вреда, затем неожиданно наступает рецидив. Психолог, к которому я обратилась, сказал, что моменты, когда я снова неосознанно или специально травмирую себя, не аннулируют того, как долго я продержалась без агрессии, направленной на саму себя».

Рита, 11 лет

13) Если вам хочется расспросить другого человека о недавно появившихся шрамах, порезах, большом количестве ожогов или синяков, не делайте этого. Если повреждения появились у вашего ребенка, расспросите его мягко. «Я думаю, вы делаете это из лучших побуждений (надеюсь, не из любопытства). Знайте, вы только акцентируете внимание на проблеме и вызываете негатив к себе! Все, что нужно мне, это скорее забыть о кошмаре, о том, что я сделала со своим телом. У меня остались шрамы. Потребовалось много месяцев, чтобы я смогла уговорить себя носить одежду с коротким рукавом. Последнее, что я хочу услышать, это упоминание о моих шрамах».

Руфина, 14 лет

14) Шутки об аутоагрессии никогда не бывают милыми или забавными. «Не шутите о самоповреждении, потому что вы не знаете, занимается ли этим кто-нибудь из вашего окружения. Они могут всерьез обидеться. Я ненавижу, когда люди шутят над моими или чужими рубцами, предполагая аутоагрессивное поведение! На самом деле, это не весело».

Тая, 13 лет

15) В СМИ говорят о самоповреждении, но выставляют это заболевание в романтическом свете. Когда подросток, например, режет себя, знайте, это не романтика, это острая психическая проблема, которая может перерасти во что-то большее. «Романтизация селф-харма — это глупо. Это не круто, когда в ванной кровь, закручиваясь, утекает в сток. Нельзя назвать красивой трагической историей использование края банки для того, чтобы порезать свое тело. Ваши близкие не подумают, что вы достигли чего-

то или в порядке, если обнаружат куски бритвы, разбросанные по комнате».
Максим, 16 лет

16) Нормально, если вы не имеете представления, почему кто-то практикует самоповреждение. Гораздо важнее просто быть рядом с этим человеком и пытаться понять его, насколько для вас это возможно. «Я не знаю точно причину, почему врежу себе. Я просто хочу, чтобы ко мне прислушивались и понимали». Полина, 7 лет Не думайте, что люди, вредящие себе, не пытаются избавиться от этой привычки, найти новые, здоровые способы преодоления проблем. «У меня аутоагрессия. 2 раза в неделю я хожу к психологу, принимаю препараты. У меня много хороших дней, но есть и плохие».

Эдик, 18 лет

Помните! Аутоагрессия- это зависимость,
от которой нужно избавляться.
Берегите себя!