АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ВИДЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

«Аутодеструктивное поведение связано с разными формами саморазрушения: от высокорискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений и суицидальных актов. Это поведение наносит ущерб (прямой или косвенный) собственному соматическому и психическому здоровью человека, представляет угрозу для целостности личности.

К основным функциям аутодеструктивного поведения можно отнести:

- 1) функцию саморегуляции: аутодеструктивные действия позволяют снять эмоциональное напряжение, восстановить чувство самоконтроля, избежать трудно переносимые эмоции;
- 2) функцию межличностной регуляции: аутодеструкция – способ коммуникации, установления близких отношений, способ влияния на окружающих и привлечения к себе внимания.

Одним из ключевых психологических механизмов формирования аутодеструктивного поведения является эмоциональная дисрегуляция – нарушение нормальной регуляции эмоций. Нарушения эмоциональной регуляции возникают тогда, когда несмотря на усилия, попытки регулирования эмоций не достигают своей цели, и эмоции, а также поведение, связанное с ними, не изменяются желаемым образом.

ПРИЗНАКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДИСРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКА МОГУТ БЫТЬ:

- преобладание негативных, болезненных эмоциональных переживаний;
- импульсивность;
- серьезные трудности в регулировании эмоционального возбуждения при достижении целей, не зависящих от настроения;
- эмоциональная опустошенность, бесчувственность при воздействии сильных стрессоров.

К ФАКТОРАМ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСКОЮНОШЕСКОЙ СРЕДЕ ОТНОСЯТСЯ:

- 1) семейное неблагополучие, социализация в девиантном окружении;
- 2) наличие психических расстройств в семье;
- 3) психотравмирующий опыт, связанный с насилием (физическим, эмоциональным, сексуальным);
- 4) внутриличностные проблемы: слабость самоконтроля и рефлексии, трудности понимания эмоций и управления ими, конформность, склонность к зависимому поведению, импульсивность, избегающий тип поведения, использование неадаптивных стратегий совладания с трудными ситуациями;
- 5) межличностные проблемы: узкий круг социальных контактов и отсутствие социальной поддержки, проблемы в установлении дружеских доверительных отношений, недоверие, избегание сближения или стремление к доминированию и эксплуатации в отношениях с другими людьми, социальная изоляция, одиночество, отчужденность.

Несмотря на многофакторность природы аутодеструктивного поведения, можно выделить ряд условий, характерных именно для подросткового и юношеского возрастов:

- негативное отношение к собственному телу,
- ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа,

- буллинг (кибербуллинг),
- насилие, которому подвергался и/или подвергается обучающийся в семье.

Формы аутоагрессивного поведения, характерные для подростковых и юношеских групп:

Суицидальное поведение – поведение, направленное на прекращение жизни. Проявления: суицидальные мысли, намерения и действия. Мотивы: избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной).

Несуицидальное самоповреждающее поведение – намеренное физическое повреждение кожных покровов. Проявления: самопорезы, самоожоги, проколы кожи, удары по собственному телу и др. Мотивы: восстановить контроль над эмоциями; расслабиться; наказать себя; преодолеть эмоциональную боль.

Нарушения пищевого поведения – манипулирование приемами пищи. Проявления: ограничительные диеты, очистительные манипуляции (вызывание рвоты после приема пищи, клизмы, прием слабительных и мочегонных препаратов). Мотивы: неудовлетворенность собственным телом; стремление изменить внешний вид и пропорции тела.

Безрассудное поведение – высокорискованное поведение, связанное с переживанием острых ощущений, чувства опасности, нового необычного опыта, сильных эмоций и собственной неуязвимости. Проявления: употребление психоактивных веществ; небезопасный секс; намеренное создание ситуаций, опасных для жизни (например, «зацепинг»). Мотивы: почувствовать сильные эмоции; пережить что-то неординарное; проверить себя; доказать что-то себе или другим; почувствовать себя особенным, неуязвимым, избранным» [1].

КОРРЕКЦИЯ АУТОАГРЕССИИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

«Чаще хвалите ребенка и поддерживайте даже тогда, когда он не прав. Допустим, если он кого-то обидел, помогите ему справиться с силами, чтобы извиниться. Подчеркивайте значимость для вас здоровья и красоты сына или дочери. Признайтесь ребенку, что вы очень сильно переживаете, если у него что-то болит, имеются синяки или ссадины. Не ленитесь объяснять ребенку причины вашего недовольства, испуга или раздражения. Только так он научится проговаривать собственные чувства и не бояться делиться ими. Это станет здоровой альтернативой аутоагрессии. Не занимайтесь самобичеванием в присутствии ребенка. Дети дошкольного возраста часто склонны винить себя в проблемах родителей. Дети младшего школьного возраста травмами могут вызывать сочувствие у родителей, заставить их пожалеть себя, хлопотать вокруг себя.

Пересмотрите требования, которые вы предъявляете к ребенку. Возможно, некоторые из них слишком высоки, и ребенок сам наказывает себя за невозможность соответствовать им, пытаясь таким образом избежать вашего недовольства, вызвав жалость. Аутоагрессия у подростков нередко проявляется в тяжелой форме – нежелании жить, а, может, и в конкретных попытках покончить с собой. Чтобы этого не допустить, нужно зорко наблюдать за настроением ребенка. Если оно «в упадке» уже продолжительное время, с подростком нужно разговаривать, выяснять, что его беспокоит, помогать с этим справиться. Покажите, что любите его, и что его нежелание жить вас пугает, а если он предпримет конкретные действия, то вы испытаете невероятные мучения. Такое поведение подростка – самозащита. Он просто не знает, как нужно действовать.

И родителям нужно направить его в верное русло. Можно поделиться своим опытом: родители ведь тоже когда-то были подростками и переживали ничуть не меньше. Но они с этим справились. Вот и расскажите ребенку, что вас тревожило в его возрасте, и как вы вышли из ситуации.

Если вы заметили, что ребенок постоянно находится в плохом настроении, его перестало радовать то, что радовало всегда, не откладывайте разговор по душам.

Не стесняйтесь обращаться к психологам за квалифицированной помощью» [2].

Использованная литература:

1. Методические рекомендации по вопросам профилактики М54 аутоагрессивного поведения среди детей и подростков / Автор-сост. А.В. Лукина. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2023. – 29 с.

2. Профилактика и коррекция аутоагрессивного поведения: учебное пособие / сост. Ю. А. Малюшина, Е. В. Милюкова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2017. – 72 с.