

РКПБ им В.М. Бехтерева

**АУТОАГРЕССИЯ
И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

**медицинский психолог
Невоструева Л.М.**



« Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость.

Этим средством он руководствуется от собственной душевной боли.»

Эрих Фромм

- Одной из разновидностей агрессивного поведения является аутоагрессия, которая проявляется в демонстративных суицидальных попытках и истинном суициде. А.Н. Абрамов считает, что суицидальное поведение, т.е. весь комплекс мыслей, намерений и действий, которые связаны с суицидом, есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта.

Аутоагрессия или нанесение вреда самому себе помогает выразить чувства, которые человек не в состоянии передать словами, отдалиться от собственной жизни или выпустить наружу эмоциональную боль по средствам физической. Это может доставить облегчение, но лишь на короткое время.



- **Человек, которому свойственна аутоагрессия, имеет внутренний конфликт, а также не умеет полноценно взаимодействовать с окружающим миром, приспосабливаться к нему.**
- Подобное поведение, по мнению многих специалистов, является разновидностью психологической самозащиты.
- Когда по каким-то причинам ребенок не может направить агрессию на человека, доставляющего ему переживания (самый простой пример – дети зависят от родителей, поэтому не могут «наказать» их), он направляет ее на себя.

Аутоагрессия — злость не по адресу

Основная причина аутоагрессии — неумение выражать свою злость по адресу. Способов это сформировать может быть множество: ребенка бьют по рукам, заставляют придумывать самому себе наказание, оставляют наедине с проблемой.



Симптомы аутоагрессии

- нанесение порезов или сильных царапин на кожу;
- обжигание себя;
- нанесение себе побоев или удары головой о твердые предметы, стены;
- «бросание» своего тела на стены или твердые предметы;
- приклеивание объектов, приносящих боль к коже;
- намеренное сдерживание уже существующих ран (расчесывание, раздираание);
- глотание инородных объектов.



Как распознать аутоагрессию?

- **Необъяснимые раны или шрамы** от порезов, синяки, ожоги, зачастую на запястьях, руках, бедрах или груди.
- **Пятна крови** на одежде, полотенцах или постельном белье, салфетки с кровью.
- **Острые объекты или режущие инструменты**, такие как бритвы, ножи, иглы, осколки стекла или бутылочные крышки среди вещей человека.
- **Частые "несчастные случаи"**. Часто люди, которые наносят себе физические случаи, говорят о собственной неуклюжести или неаккуратности в попытках объяснить появление новых признаков увечий.
- **Попытки надеть больше одежды**. Такие люди склонны носить одежду с длинными рукавами или длинные штаны даже в очень жаркую погоду.
- **Желание оставаться в одиночестве** длительные периоды времени, особенно в спальне или в ванной комнате.
- **Изоляция и раздражительность**.

Чем помогает нанесение себе физического вреда?

- «Это выражает эмоциональную боль или чувства, которые я не в состоянии выдержать. Это позволяет мне избавиться от болезненных внутренних ощущений».
- «Это способ контролировать свое тело, поскольку я больше не могу контролировать ни что иное в своей жизни».
- «Я ощущаю в середине себя огромную черную пустоту, лучше чувствовать боль, чем вообще ничего не ощущать».
- «После нанесения себе порезов я ощущаю спокойствие и облегчение. Эмоциональную боль медленно превосходит боль физическая».

Причины, по которым человек наносит себе физический вред могут включать:

- Выражение чувств, которые невозможно выразить словами.
- Высвобождение боли и напряжения, которые ощущаются внутри.
- Способ почувствовать контроль над ситуацией.
- Способ отвлечься от подавляющих эмоций или сложных жизненных обстоятельств.
- Способ облегчить чувство вины и наказать себя.
- Способ почувствовать себя живым, или почувствовать хоть что-то вместо пустоты.

Чем опасна аутоагрессия?

- Несмотря на то, что аутоагрессия оказывает временное облегчение, у всего есть своя цена – **частые ранения повышают риск опасных инфекций и развития неизлечимых болезней.**
- Чувство **облегчение очень кратковременное**, а за ним следуют еще более глубокое чувство стыда и отвращения к самому себе.
- Аутоагрессия не позволяет искать другие способы справиться со сложившейся ситуацией.
- Если Вы не научитесь справляться с эмоциональной болью, в дальнейшем это может привести к наркомании, алкоголизму или суициду.
- **Нанесение себе физического вреда может стать зависимостью.** Очень часто это превращается в навязчивое поведение, которое, кажется, невозможно остановить.
- Помните, **нанесение себе вреда не позволяет избавиться или решить проблемы**, которые Вас к этому привели изначально, а лишь временно утишают эмоциональную боль посредством ее подмены на физическую!

Лечение аутоагрессии

- **Доверьтесь кому-то**
- Если Вы уже осознали, что у вас проблема и готовы к лечению аутоагрессии, первым шагом станет поиск человека, которому можно довериться.



Советы, как начать разговор об этом:

- **Сконцентрируйтесь на своих чувствах.**
Сконцентрируйте внимание на том, что заставляет вас носить себе увечья.
- **Общайтесь так, как вам комфортно.** Если Вам неудобно говорить о проблеме с глазу на глаз, постарайтесь избегать непосредственного контакта с человеком, ограничивайтесь общением по электронной почте или перепиской в он-лайн чате.
- **Дайте человеку время осознать информацию.** Точно так же, как людям бывает сложно открыться, людям бывает сложно осознать и воспринять информацию, которую им предоставляют, особенно, если этот человек является близким родственником или другом

Определите причину возникновения проблемы

- **Понимание причины, по которой человек это совершает, является первым шагом на пути к выздоровлению.**
- **Если Вы определите причину, по которой наносите себе физические увечья,**
- **Вы сможете найти новые способы справиться со своими переживаниями – которые в свою очередь снизят желание нанести себе вред.**

Найдите свои эффективные способы решения проблем

Если Вы делаете это, чтобы выразить боль и
непосильные эмоции:

- Постарайтесь выразить это в рисунке
- Опишите свои переживания в личном дневнике
- Напишите песню или стих, выражающий Ваши чувства
- Напишите обо всех негативных эмоциях, а затем разорвите этот лист
- Послушайте музыку, которая соответствует Вашему настроению

Если Вы делаете это с целью успокоиться:

- Примите ванную или душ
- Погладьте или поиграйте с домашним животным
- Закутайтесь в теплое одеяло
- Помассажируйте себе шею, руки или ступни
- Послушайте успокаивающую музыку

Если причиной служит ощущение пустоты:

- Позвоните другу (не обязательно ему рассказывать о том, что Вы наносите себе физический вред)
- Примите холодный душ
- Приложите кубик льда к сгибу руки или ноги
- Пожуйте что-то с острым вкусом, например, перец чили или грейпфрут
- Зайдите на сайт или в чат и пообщайтесь с кем-то незнакомым

Если причиной служит желание выразить гнев:

- Займитесь физическими упражнениями — танцами, бегом, прыжками и т.п.
- Попробуйте побить подушку или матрас, или покричать в них
- Сожмите в руке резиновую игрушку
- Порвите что-нибудь (листок бумаги или журнал)
- Наделайте шума (громко поиграйте на инструменте или ударьте по кастрюлям)



Советы родителям

- ПЕСОК И КАМНИ.
- Чтобы помочь ребенку дать выход злобе и обиде, можно рисовать на песке или рыть в нем ямки. Также можно бросать камушки в песок, в воду или на землю. **Главное — научить ребенка бросаться камнями и песком не в людей, а в цель.** Тогда это будет и весело и безопасно, а агрессия в будущем трансформируется в достижение цели.

Гуашь, газета, гвозди и драка

- **КАЛЯКИ-МАЛЯКИ.**
- И детям, и взрослым можно рисовать свою злость. С аутоагрессией **отлично работает рисунок руками на ватмане.** На лист формата А1 или А2 надо вылить разноцветную гуашь, разбавленную водой, и руками перемешивать, рисуя каляки-маляки. В итоге все краски смешаются, рисунок превратится в грязно-черно-серую массу.
- Его надо высушить, а потом, по желанию, либо разорвать и выбросить, либо смыть водой. Во втором случае на бумаге появятся орнаменты, в которых можно разглядеть образы и символы. **То, что там увидится, может многое рассказать.** Вымытый рисунок можно дорисовать, повесить на стену в рамочке.

● ДАРТС.

- Эта простая игра помогает освободить свои чувства. Замечено — попадает в цель всегда самый злой. Главное — обеспечить безопасность в игре и разрешить себе выплеснуть свои эмоции (можно даже кричать).
- **Слушай и ищи глагол**
- **"Я ВСЕХ ПОРВУ"**. Произносящему эту фразу надо купить побольше газет и рвать. Притом с размахом. С детками можно продолжить игру – **подбрасывать кусочки, посыпать ими голову, бросаться.** Прекрасный выход эмоций. Также можно **лопать воздушные шарики.** Сначала выдуть в них всю злость, а потом взять что-то острое и бабахнуть.

● "Я НА ВСЕХ ЗАБИЛ".

- Любителям забивать следует предоставить такую возможность и выдать гвозди, молоток, любую доску.
- Малышам для "забивательных" игр можно купить специальные наборы, где все необходимое сделано из пластмассы. И конечно не забываем бить подушки. Если человек признается: "хочу его побить", спросите: "А рукой или ногой?". Если рукой – вперед на подушечные бой, если ногой – игры с мячом.
- Обычно забивательные игры заканчиваются смехом. **Взрослые понимают абсурдность ситуации**, а ребенку просто становится весело,



Необходимо научить подростков:

- навыкам позитивного общения,
- взаимодействия с другими членами социума,
- умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.



Рекомендации для родителей

- **Во-первых,** старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- **Во-вторых,** следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- **В-третьих,** необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти . Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей).



Умеренная *дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня,* могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.

Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок.

Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.



Для ребенка *необходимо рациональное чередование сна и отдыха*, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети приходят в школу невыспавшиеся и озлобленные.





«Золотые правила»



- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребёнку каких бы то не было условий.
- Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
- Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка.
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему – либо.
- Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.
- Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность!
Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ !**

