### ЧТО ТАКОЕ АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

**Аутодеструктивное поведение** определяют как намеренное причинение себе вреда или совершение действий, которые имеют негативные последствия для индивида. К ним наиболее часто относят самоубийство, суицидальные попытки и самоповреждение. Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода.

**Самоубийство (суицид)** — намеренное, осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты манипулятивности, так и реальное желание покончить с собой. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные попытки, угрозы, мысли, высказывания.

**Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) — это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу. Даже в случае полного отсутствия мотивов смерти суицидальные акты могут носить тяжелые последствия вследствие недоучета ребенком (подростком) обстоятельств, незнания летальности определенных средств (медикаменты, химикаты).

**Самоповреждение** сами подростки часто называют **селфхарм** (от англ. self-harm). Этот термин можно встретить и в специальной англоязычной литературе. Под этим явлением понимается преднамеренное повреждение своего тела. К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги. Однако в специальной литературе можно встретить и менее очевидные действия, которые тоже относят к самоповреждению. Например, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях — попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, промискуитетные (беспорядочные половые контакты) отношения и т. д.

Примеры поведения, которые могут являться **признаками риска** развития аутодеструктивного (самоповреждающего) поведения:

* самообвиняющие реакции на ситуации неудач;
* оглашение себя как обременительного для общества;
* импульсивность как черта характера;
* исключенность из социальных групп, переживание социального поражения или личного унижения;
* выражение принятия суицида как способа решения проблем;
* тотальная безрадостность;
* изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
* выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и само убийствами;
* значительное снижение социальной активности, избегание связей с ближними.

Кроме того, существует угроза склонения несовершеннолетнего к суицидальному поведению со стороны третьих лиц. Это может быть спонтанным актом поведения сверстников, но может и быть субкультурой суицидальной направленности.

К обстоятельствам, которые могут указывать на **вовлечение подростка в суицидальную субкультуру**, следует отнести:

* резкое изменение настроения и поведения, преобладание подавленного состояния;

значительное время пребывания в информационном пространстве (практически все свободное время), переживание тревоги, негативные эмоции при невозможности выхода в сеть Интернет даже короткое время;

* пользование социальными сетями в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, усталость и плохая успеваемость в школе;
* сокрытие от взрослых своих страниц и действий в сети Интернет, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
* ведение в соцсетях одновременно нескольких страниц под разными именами или с разной половой принадлежностью;
* выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к животным и другим людям или с самоповреждениями (порезы на руках или теле и т.д.);
* появление в речи и на страницах соцсетей рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением (например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лифты несут людей в небеса» и др.).

### ПОЧЕМУ ПОДРОСТКАМ СВОЙСТВЕННЫ АУТОДЕСТРУКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ?

Часть подростков, попробовав самоповреждающие действия, все же не повторяют их в дальнейшем, справляясь с нервным напряжением какими-то другими способами. Или, возможно, решается проблема, которая выступала источником стресса (например, подросток переживал из-за экзаменов, а после них его состояние стабилизировалось). Но для какой-то части подростков само- повреждения остается преимущественным способом на время заглушить свои переживания.

Чтобы понять физиологический механизм действия само- повреждения, давайте вспомним, что люди часто используют не очень здоровые способы преодоления негативных переживаний. Например, алкоголь нередко используется как способ преодоления стресса в моменты жизненных трудностей. Так и некоторые подростки обнаруживают, что острая физическая боль может отвлекать от боли душевной. Доставляя себе физическую боль, человек получает два результата.

Во-первых, он чувствует, что сам контролирует момент и причину наступления боли. Это снижает чувство неопределенности, которое лежит в основе чувства любого психологического дискомфорта. Во-вторых, человек ожидает снижения физической боли через некоторое время, а вместе с ней — и снижение эмоциональной боли. Дело в том, что при физической и эмоциональной боли активируются примерно одни и те же отделы мозга. Физическая боль провоцирует выброс в мозг обезболивающих гормонов, в первую очередь эндорфинов. Таким образом, когда физическая боль проходит, она отчасти проходит вместе с эмоциональной: могут временно ослабнуть депрессивное состояние, чувство вины, ощущение тревоги, стресс, мучительные воспоминания.

Однако после затухания физической боли и прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечет за собой необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь, постепенно увеличивая тяжесть повреждений. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку (что в каком-то смысле «роднит» его с зависимым поведением, где объектом аддикции выступают собственные (эндогенные) эндорфины).



ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022