

АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКА: КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕДУГОМ?



*Аутоагрессия подростков –
довольно распространенное
явление, с которым
сталкиваются подростки*

«Аутоагрессия» дословно переводится с латинского языка как «нападение на себя самого». В основе такого поведения лежат действия, направленные на причинение себе вреда.

Агрессия по отношению к себе является способом адаптации к социальным условиям. Нередко подростки оказываются заложником семейных или личностных конфликтов, которые возникают в окружении (с учителями или сверстниками).

К основным причинам, влияющим на развитие такого поведения, относят:

- Агрессивное поведение взрослого человека по отношению к подростку

Дети сильно зависимы от своих родителей, а также многие из них чувствительны к словам или действиям других взрослых людей. В ответ на обиду или насилие не может ответить на агрессию взрослого, в результате чего объектом для вымещения злости становится его собственное тело.

- Индивидуальные особенности личности

Известно, что аутодеструктивное поведение чаще наблюдается у подростков, которые крайне чувствительны к состоянию окружающих людей, имеют низкую самооценку, замкнуты и необщительны. Таким образом их психика подвержена большему влиянию.

К основным причинам, влияющим на развитие такого поведения, относят:

- Отношения в семье

Нередко подростки неосознанно копируют поведение родителей. Если после конфликта в семье мать или отец отгораживаются от остальной семьи или лишают себя обеда, ребенок будет поступать точно также. В его голове формируется некий поведенческий стереотип, который довольно трудно сломать.

- Страх перед наказанием

Многие родители предъявляют к своим детям слишком высокие и жесткие требования, а также бывают к ним очень строги. В прессе описано множество случаев, когда подростки убегали из дома или калечили себя, чтобы не навлечь наказание.

- Дефицит внимания

Манипуляция — один из способов получить желаемое. В этом случае самоповреждение вызывает беспокойство родителей, в результате чего они начинают уделять больше внимания ребенку.

Разновидности аутоагрессии:

Выделяют две основных разновидности аутоагрессии: вербальная (унижение себя как личности) и физическая (прямое повреждение своего тела).

Саморазрушение может иметь следующие формы:

- «селф-харм»: нанесение на тело порезов, ушибов, ожогов или укусов;
- изменения пищевого поведения: отказ от приема пищи, булимия, употребление потенциально опасных для здоровья продуктов;
- пагубная зависимость: курение, наркомания, алкоголизм;
- приверженность к фанатичному культу или секте, следование принципам которых наносит ущерб психике;
- отказ от любых социальных контактов, замкнутость;
- виктимное поведение: провокации и подстрекания других людей на совершение агрессивных действий в отношении себя;
- суицидальные наклонности: желание лишиться себя жизни.

Чем опасно подобное поведение?

Саморазрушительное поведение как реакция на любые стрессовые и сложные ситуации может стать причиной формирования проблем в дальнейшей жизни.

Психика подростка, страдающего от аутоагрессии, не подготовлена к различным конфликтам. Он не обладает необходимыми коммуникативными навыками, не может отстаивать свое мнение, старается во всем угодить окружающим, не обращая внимания на личные интересы. При длительном прогрессировании и тяжелой форме аутоагрессии подростки могут нанести себе серьезные увечья.



Профилактика аутоагрессии:

При появлении первых подозрительных признаков необходимо обратиться к специалисту.

Лечение аутоагрессии носит комплексный характер, а основной целью его является обучение ребенка реагировать на любые дискомфортные ситуации иным путем. Грамотно подобранная психотерапия позволяет решить проблему.

Профилактика саморазрушительного поведения начинается с самого раннего возраста: тогда не понадобится психотерапия в дальнейшем. Специалисты рекомендуют строить в семье чуткие и доверительные отношения, не игнорировать проблемы и просьбы ребенка, а также по возможности учитывать его мнение.

У подростка должно быть собственное место и время для отдыха и расслабления, где он сможет тем или иным образом выразить накопившиеся эмоции.

Аутоагрессия подростков – проявление подросткового возраста, с которым непросто бороться, но для любящих родителей нет ничего невозможного!

