**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКА -ЭТО ОПАСНО! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!»**

Что же такое аутоагрессия?

Аутоагрессия – форма отклоняющегося поведения, характеризующаяся враждебными действиями, направленными на себя. Возникает в ситуациях переноса агрессии с внешнего социального, либо физически недоступного объекта. Проявляется на ментальном уровне – самообвинением, самоуничижением, навязчивыми мыслями, и на уровне действий – причинением физического вреда напрямую и косвенно (порезы, суицидальные попытки, пирсинг, анорексия).

Слово «аутоагрессия» имеет латинское происхождение, переводится как «нападение на самого себя». Данный тип поведения также называют автоагрессией, аутодеструкцией, поворотом против себя. Аутоагрессия является патологическим вариантом реакции при стрессе и угрозе дезадаптации. Разнообразие форм проявления – от самообвиняющих мыслей и увлечения [пирсингом](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/piercing/) до попыток [суицида](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/suicide) – не позволяет определить эпидемиологию. Статистическому учету подвергаются наиболее опасные формы аутоагрессии: самоубийства (0,02%), [наркомании](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/narcomania) (1,5-1,7%), [алкоголизм](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/alcoholism) (4,5-4,8%). Аутоагрессивному поведению, особенно его тяжелым формам, более подвержены мужчины.

**Причины аутоагрессии**

Стресс активизирует защитные механизмы, позволяющие сохранить равновесие на психическом и физиологическом уровне. Аутоагрессия возникает как критическая реакция, ее развитию способствуют триггеры – ситуационные, часто социальные факторы, изменяющие порог стрессоустойчивости. У взрослых к причинам запуска аутоагрессивного поведения относят:

* *Последствия неправильного воспитания*. Аутодеструкция проявляется как закрепившаяся поведенческая реакция после унижений и отсутствия любви родителей. Причиной могут стать завышенные требования, частые обвинения, необоснованная критика, сравнение с успехами других, лишение общения и заботы в качестве наказания.
* *Пережитое насилие.* Жертвы насильственных действий совершают аутоагрессивные действия, чтобы снять накапливающееся напряжение, выплеснуть неотреагированные эмоции (ненависть, злобу, гнев). В группе риска люди, подвергавшиеся физическим наказаниям в детстве, побоям супруга, участники боевых действий.
* *Приверженность идеологии.* Чрезмерное увлечение религией, философскими и эзотерическими знаниями, системами питания, физическими нагрузками иногда сталкивается с невозможностью соблюдать запреты, выполнять требования. Внутреннее напряжение растет, возникает ненависть к себе, стыд, чувство вины.
* *Неудовлетворенность работой, учебой, семьей.* Аутодеструктивное поведение формируется при невозможности открытого реагирования на конфликты, запреты, ограничения, неприемлемые требования. Нанесение вреда себе позволяет снять напряжение и сохранить социальные отношения (работу, брак, другое выгодное партнерство).
* *Психические и соматические заболевания.* Причиной аутоагрессии становится невыносимая боль, тяжелая [депрессия](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/depression), переживание физической беспомощности. Пациенты совершают попытки самоубийства, [самоповреждения](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/self-injurious-behavior).
* *Стремление к манипуляции.* Демонстративная аутоагрессия распространена среди подростков и лиц с истероидными чертами характера. Истинной целью является потребность во внимании окружающих, получение выгоды.

**Патогенез**

Стрессовая ситуация, предшествующая развитию аутоагрессии, возникает на социальной основе – на базе синдрома утраты (потери значимого лица, статуса), отсутствия поддержки социальных институтов (семьи, коллектива), резкого повышения уровня агрессивности в популяции, общественной неопределенности. Компенсаторные механизмы человека истощаются, формируется состояние дезадаптационной готовности. При воздействии триггерного фактора (причины) развивается защитно-приспособительное поведение – аутоагрессия. Она является защитным механизмом, позволяющим сохранить психофизиологическое равновесие.

Происходит перенаправление агрессивных тенденций с объекта на собственную личность. Невозможность открытого вымещения негативных эмоций на другом человеке может быть связана с физической или временной недосягаемостью, потребностью сохранить доброжелательные отношения (конфликты с начальником по работе, парнем/девушкой, женой/мужем). В подобных ситуациях аутоагрессия становится наиболее приемлемым способом реакции на состояние стресса и угрожающую дезадаптацию.

## Симптомы аутоагрессии

В качестве наиболее очевидного проявления аутоагрессивного поведения рассматривается самоповреждение. Существуют его прямые формы – нанесение ушибов (удары кулаком, ногой, головой об стену), порезов, укусов. Косвенными вариантами самоповреждения считаются пристрастие к пирсингу, татуажу, [шрамированию](https://www.krasotaimedicina.ru/salon/tattoo/scarification), выдавливанию прыщей.

Другой очевидной формой аутоагрессии является суицидальная активность – мысли о самоубийстве, планирование, попытки. Пищевая или химическая зависимость реализуется в форме переедания, отказа от еды, наркомании, [токсикомании](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/toxicomania), алкоголизма.

Неприемлемость открытого проявления аутоагрессии приводит к участию в фанатичном поведении. Человек, наказывая себя, вступает в деструктивные религиозные и политические группировки, движения спортивных болельщиков. В их составе он совершает поступки, которые с высокой вероятностью могут принести физический вред и осуждение обществом. При аутическом поведении самонаказание реализуется посредством ограничения потребности в общении, при виктимном – стремлением (сознательным или подсознательным) к ситуациям насилия, опасным для жизни и здоровья. Занятия экстремальным спортом – вождение транспорта по маршруту с препятствиями, на высокой скорости, прыжки с парашютом – являются одним из относительно одобряемых обществом видов аутоагрессии.

##

## Осложнения

При отсутствии психотерапевтической помощи тяжелые варианты аутоагрессии заканчиваются летальным исходом в результате прямых и косвенных суицидальных попыток, интоксикации психотропными веществами, алкоголем. К другим осложнениям относится депрессия, развивающаяся на основе чувства вины и вытесненной агрессии. Существует высокий риск возникновения физических травм, соматических заболеваний. Среди наиболее распространенных – ушибы, [переломы позвоночника](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/spine-fracture) и конечностей, растяжения мышц и связок, инфекции кожи и слизистых оболочек, тяжелые интоксикации, [кома](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/coma).

## Прогноз и профилактика

Прогноз аутоагрессии определяется индивидуально, зависит от формы расстройства, своевременности диагностики и лечения, мотивации пациента к выздоровлению. Профилактика основана на развитии социальных навыков и повышении стрессоустойчивости. Риск аутоагрессии снижается при умении открыто и корректно выражать свои чувства, отстаивать собственное мнение. **В ситуации невозможности демонстрации негативных чувств – гнева, злости, агрессии – важно уметь переносить их во времени и перенаправлять на другой объект во внешнем пространстве.**

***Пример***: посещать занятия спортом (боксом, борьбой) после учебы, рабочего дня. Необходимо научиться анализировать ситуации социального взаимодействия, которые вызывают внутреннюю напряженность, находить время для развлечений, отдыха, занятий творчеством или другим любимым делом.

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.

 В подростковом возрасте аутоагрессия иногда становится серьезной проблемой и проявляется в виде мыслей о суициде или даже попыток самоубийства. Если вы заметили, что ребенок постоянно находится в плохом настроении, его перестало радовать то, что радовало всегда, не откладывайте разговор по душам. Расскажите о своих подростковых переживаниях и о том, как вы их преодолевали. Не забывайте: ребенок думает о самоубийстве, потому что ему не хватает опыта для нахождения других решений. Сознание подростка сужено до восприятия одного момента своей жизни. Основная проблема подростков, склонных к аутоагрессии, – низкая стрессоустойчивость и эмоциональная нестабильность. Некоторым подросткам удается справиться со своей проблемой самостоятельно. Они прекращают регулярно наносить себе порезы, но эмоциональное неблагополучие может продолжать проявлять себя. Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке. Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности. Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение. Скажите о своем желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы этого подростка. Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем и поделитесь своими мыслями, предложите помощь. Расскажите ему, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев. Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны. По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту.

**Если испытываете трудности – ПОЗВОНИТЕ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ!**

**8 800 2000 122** (**действует всегда и круглосуточно**) и короткий номер **124** (действует с января по февраль 2025 года)

Информацию подготовила педагог- психолог: Заруднева Л.А. (январь, 2025г)