**СЕЛФХАРМ: УЗНАТЬ, УВИДЕТЬ, ПРИНЯТЬ МЕРЫ**

 С английского, буквально означает – самовред.

Также существует еще одно понятие селфхарма - «несуицидальное самоповреждающее поведение» (НССП).

 В классификации психических расстройств несуицидальное самоповреждеющее поведение выделено в отдельную рубрику – «состояния, рекомендованные для дальнейшего изучения»

 Речь идет о нанесении себе повреждений, не поддерживаемых желанием уйти из жизни, но с целью привлечения к себе внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия. В отличии от суицидальных попыток при НССП работает инстинкт самосохранения. Человек не стремится умереть, поэтому травмы редко бывают опасными для жизни.

 Признаки несуицидального самоповреждающего поведения.

- преднамеренность;

- повторяемость;

- целенаправленность;

- социальная неприемлемость;

- отсутствие суицидального намерения;

- самоповреждающему акту предшествует чувство напряжения или тревоги;

- чувство облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

 В зависимости от степени воздействия селфхарм можно разделить на два вида: косвенный и непосредственный.

 Косвенный селфхарм – нарушение питания, употребление различных вредных веществ, отказ от ухода за собой

 Непосредственный – нанесение физических увечий различными способами, экстремальные занятия, контакт с горячими предметами, укусы животных, от которых человек не пытается уклониться, многочисленные татуировки или пирсинг, пережимание конечностей, удары головой или другими частями тела о стену и т.д.

 Самоповреждение не является самостоятельным заболеванием, его считают симптомом других душевных недугов. Чаще всего причиной является желание заглушить стресс.

 На что человек рассчитывает, когда намеренно причиняет себе физическую боль:

1. создается иллюзия, будто он сам контролирует то, что с ним происходит

2. физическая боль перетягивает на себя внимание и притупляет боль душевную.

 Как видно, работает популярный психологический прием переключения внимания.

Самоповреждение, повторяемое несколько раз, фиксируется в форме поведенческого паттерна. Основой его является использование самоповреждения вместо поиска конструктивных решений сложных жизненных ситуаций и способов борьбы с негативными эмоциями. Как следствие, человек становится зависимым от самоповреждений.

 К последствиям селфхарма можно отнести:

- инфицирование и воспаление ран;

- заражение крови;

- появление шрамов на коже;

- непреднамеренное убийство

Шрамы от селфхарма, как правило, имеют однотипное расположение. Области, которые подвергаются шрамированию: руки, ноги, живот. Увечья наносят в тех местах, которые легко доступны и их затем можно скрыть под одеждой.

Опасность занятий селфхармом увеличивается в подростковом возрасте, и это вполне логично. Подростковый возраст – период заострений черт характера и поведенческих нарушений. Многие подростки имеют низкую стрессоустойчивость, стресс вызывает в них сильнейшие эмоциональные переживания, которые в ряде случаев могут переходить в эмоциональную боль.

 Способов причинить себе вред существует очень много. Относить это к проявлениям селфхарма или нет – вопрос сложный. Важно помнить, что при самоповреждении есть намерение причинить себе физическую боль в целях вытеснения боли душевной.