**1. Введение.**

Из статьи психолога Оксаны Суржиной:

«Когда открылась дверь, и они вошли в кабинет, я не сразу поняла, кто из них мама, а кто тринадцатилетняя дочь. Девочка была почти на голову выше матери, а по весу… По весу дочь равнялась двум мамам. Причина обращения банальна - девочка не хочет ходить в школу. Живут они вдвоем, папа попал под машину несколько лет назад на глазах у девочки. Мама, когда девочка вышла из кабинета, тихо сказала: «Обратите внимание на ее руки. Она их режет».

Настя, назовем девочку так, несмотря на жаркую погоду, одета в рубашку с длинными рукавами. Резать начала себя год назад. Увидела в интернете картинку - рука в шрамах, а под ней надпись: «Вы делаете больно мне, я делаю больно себе». Там же обсуждение. Все говорят, что становится легче. Попробовала. И черная дыра пустоты уменьшилась. Боль, капли крови… и забытое ощущение себя. «Я - есть!»

Физическая боль вытеснила душевную. Черная дыра перестала засасывать в себя.

Но ненадолго.

Настя стала резать себя все чаще. Перед этим ощущала жар внутри, он не позволял отвлечься от единственного желания - увидеть капли выступающей крови, почувствовать физическую боль и, наконец, как вспышка простое:

Я ЕСТЬ!

Облегчение, эйфория. А потом приходит стыд от сделанного. И с каждым разом все быстрее. Настя начинает себя укорять, от этого страдает, ее переполняют отрицательные эмоции, с которыми она какое-то время пытается справиться. Напряжение нарастает, паника, жар внутри… И все повторяется.»

**2. Что такое аутоагрессия?**

Человеку не свойственно направлять агрессию на самого себя, так как это противоречит его основной задаче — жить.

Но когда человек по каким-то причинам не может направить агрессию на внешний объект, из-за которого он возник, он перенаправляет его на себя. Подобный «поворот против себя» и называется аутоагрессия.

**Аутоагрессия или автоагрессия** — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. С точки зрения психоанализа относится к механизмам психологической защиты. Распространенный тип этой психологической девиации(отклонения) – так называемый «селф-харм», что в дословном переводе с английского означает «самоповреждение».

**3. Самоповреждение как часть аутоагрессии.**

В большинстве случаев, осознанно или неосознанно, самоповреждение является ответом на сильную эмоциональную, психологическую боль. Из-за того, что внимание человека переключается на чувство физической боли, эмоциональная боль притупляется — могут временно ослабнуть чувство депрессии, чувство вины, ощущение тревоги, стресса, мучительные воспоминания. Этому способствуют эндорфины — вещества, естественным образом выделяющиеся в организме при физической травме и способные уменьшать боль и улучшать эмоциональное состояние. Однако после затухания физической боли и прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечёт необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку.

В некоторых случаях самоповреждение вызвано, наоборот, ощущением внутренней эмоциональной пустоты, потерянности, одиночества. В этом случае физическая боль помогает человеку почувствовать, что он ещё жив. Это состояние опустошённости может возникнуть как у здорового человека, так и быть вызвано психическим расстройством.

«Я резал себя, просто чтобы почувствовать боль. Это давало мне ощущение, что я реально существую, что я не сон»

Часто самоповреждения вызваны чувством вины, действительной или мнимой. В этом случае человек наказывает себя, нанося самоповреждения.

«Мне необходимо было причинить себе вред, наказать себя за то, каким ужасным человеком я был, как мне казалось, и чтобы рассеять туман в голове. Как только я причинял себе вред, я снова чувствовал, что контролирую ситуацию, чувствовал спокойствие, как будто в моей голове была нажата кнопка перезагрузки».

**4. Агрессия и аутоагрессия. Различия.**

Некоторые используют самоповреждения в качестве способа снятия агрессии. Это связано с тем, что человек не всегда может направить агрессию на внешний объект: из-за страха потерять любовь или уважение этого объекта, из-за недоступности его в этот момент или порицания общества.

Агрессия проявляется в следующих действиях:

• Скандалы и конфликты по отношению к близким, друзьям, коллегам;

• Разрушение материальных предметов;

• Нанесение физического ущерба другим людям (насилие);

• Провокации посторонних людей;

• Буйство, зачастую немотивированное.

В то время как, аутоагрессия выражается в таких действиях как:

• Намеренный отказ от еды и пищи (нервная анорексия);

• Нанесение вреда себе и своему здоровью (порезы, синяки);

• Целенаправленное желание попасть в аварию или катастрофу;

• Суицидальные попытки;

• Злоупотребление алкоголем, никотином и наркотиками «для снятия стресса»;

• Жертвенное поведение (внушение близким и окружающим тем наподобие «я умру, а ты пожалеешь»);

• Мелкие девиантные факторы (человек давит прыщи до крови, грызет ногти, срывает корочки с язв и ран).

**5. Лечение аутоагрессии.**

Аутоагрессия поддается лечению на любой стадии, однако первоочередным для продвижения по пути выздоровления является осознание происходящего как проблемы, выходящей за пределы нормы.

Первоначальным этапом является выявление причин, из-за которых аутоагрессия появилась или получила развитие, для того чтобы в дальнейшем найти новые, менее травматичные пути преодоления непереносимых переживаний. Для самостоятельной работы может подойти переориентация поведения и замена разрушительных действий другими.

При непереносимой боли и других сильных эмоциях может помочь выразить свои переживания в тексте или рисунке, лист потом можно разорвать или сжечь.

При стремлении к успокоению хорошо помогает массаж, принятие ванны или душа, контакты с домашними животными, прослушивание успокаивающей музыки.

При ощущении внутренней пустоты и желание хоть что-то почувствовать, можно принять холодный душ, съесть что-то с ярким вкусом (острое, кислое, терпкое), пообщаться с незнакомыми людьми.

При переполняющей злости можно заняться спортом, поколотить подушки, разорвать бумагу, покричать.

В свою очередь, очень важна помощь родных и близких человеку с аутоагрессией. Окружающие люди могут помочь, проявляя свою заботу, оказывая поддержку, проявляя любовь. Важно оставаться рядом при тяжелых эмоциях, показывая, что принимаете человека с его проблемами, что он может вам открыться. Чаще хвалите и меньше критикуйте, избегайте унижающих и оскорбляющих высказываний.

Если самостоятельная работа невозможна или безрезультатна, то необходимо обратиться за лечением к врачам.

**6. Список литературы:**

# Самоповреждение // Википедия — свободная энциклопедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5

# Аутоагрессия // Википедия — свободная энциклопедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F

# ИРА МОРГУНОВА: Синдром саморазрушения: почему мы себя не любим // the-challenger.ru URL: https://the-challenger.ru/soznanie/emotsionalnoe-zdorove/sindrom-samorazrusheniya-pochemu-my-sebya-ne-lyubim/

# Шрамы под длинными рукавами. Самоповреждения у подростков // www.b17.ru URL: https://www.b17.ru/article/self-harming/

# АУТОАГРЕССИЯ: ГНЕВ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО // mjusli.ru URL: https://mjusli.ru/zhenskoe\_zdorove/other/autoagressiya-gnev-napravlennyj-na-sobstvennoe-telo

# Аутоагрессия // ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ URL: https://psihomed.com/autoagressiya/

# Нэнси Мак-Вильямс ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА Понимание структуры личности в клиническом процессе // ЛитМир - Электронная Библиотека URL: https://www.litmir.me/br/?b=49251&p=#section\_1