

**Аутоагрессия** – форма отклоняющегося поведения, характеризующаяся враждебными действиями, направленными на себя.

Слово «аутоагрессия» имеет латинское происхождение, переводится как «нападение на самого себя». Данный тип поведения также называют аутоагрессией, аутодеструкцией, поворотом против себя. Аутоагрессия является патологическим вариантом реакции при стрессе и угрозе дезадаптации.

### Причины аутоагрессии :

Причин, как правило, может быть много. Наиболее распространенными являются:

- неурядицы в личной жизни (несчастливая любовь, непонимание окружающих, негативные отношения с близкими людьми);
- проблемы на работе (конфликты с коллегами, руководством);
- материальные проблемы (финансовые проблемы, отсутствие жилья); проблемы со здоровьем;
- религиозный фанатизм, ритуальное самоубийство;
- психические болезни (депрессия, биполярное аффективное расстройство, шизофрения);
- идеологические (политические, неприятие ценностей социума в целом);

### Симптомы аутоагрессии:

<i><b>Прямые формы</b></i>	<i><b>Косвенными формами</b></i>
нанесение ушибов (удары кулаком, ногой, головой об стену), порезов, укусов.	пристрастие к пирсингу, татуажу, <u>шрамированию</u> , выдавливанию прыщей.
мысли о самоубийстве, планирование, попытки.	пищевая или химическая зависимость в форме переедания, отказа от еды, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Основная проблема подростков, склонных к аутоагрессии, – *низкая стрессоустойчивость и эмоциональная нестабильность.*

Подросток находясь на грани самоубийства, ощущает себя в изоляции и считает, что никто не может понять глубину его страданий, ему не хватает опыта для нахождения других решений.

Не пытайтесь отговорить подростка от самоубийства, ссылаясь на религиозные догмы, нормы морали, чувство долга и другие абстрактные внешние факторы. Подросток должен почувствовать ответственность за свою жизнь, поэтому решение продолжать жить должно быть его собственным. Если он мучительно раздумывает над возможностью самоубийства, значит все-таки хочет жить. Проведите аналогию с зубной болью. Во время её пика кажется, что она будет длиться бесконечно. Но вылечив зуб, о боли быстро забываешь. Укажите подростку на абсурдность самоубийства: глупо убивать себя, если через некоторое время любая проблема так или иначе решится.

Расскажите о своих переживаниях и о том, как вы их преодолевали.

Сознание подростка сужено до восприятия одного момента своей жизни. Необходимо показать ему перспективу, например: «Убивая 15-летнего Сашу, ты убиваешь 20-летнего, 40-летнего, его детей».

### **Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:**

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

9) не предлагайте упрощенных решений;

10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

.

**Не стесняйся обратиться к специалистам!**  
**Телефон доверия круглосуточно, анонимно, бесплатно –**  
**8 800 200 01 22**  
**Педагог-психолог – 67-23-28 (117)**  
**Социальный педагог – 67-23-28 (221)**