

## Что такое "селфхарм" и почему люди намеренно вредят себе?

Научный руководитель – Решке Наталья Алексеевна

*Мазаева Ева Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Северо-Кавказский институт - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Факультет экономики и управления, Пятигорск, Россия

*E-mail: tuangel@yandex.ru*

XXI век впечатляет своим многообразием и неоднозначностью. С одной стороны стоят прогрессивные технологии, культ личности, стремление быть «не таким как все», а с другой – давление консерватизма, при котором «всё было хорошо, ни депрессии, ни других психических заболеваний не было, всё это идёт от безделья, а тогда люди много работали». Но, к сожалению, факторы «прогрессивного общества» иногда играют злую шутку с подростками, и, в принципе, с людьми, психика которых неустойчива. Именно из-за массовых интернет-движений, желая привлечь внимание к себе или своим проблемам появился такой феномен как селфхарм.

Селфхарм (с англ. self-harm) – самоповреждение, намеренное повреждение собственного тела. Это может проявляться по-разному: употребление таблеток в больших, но не смертельных количествах, порезы кожи, вырывание волос и многое другое [3]. Также селфхарм может выражаться в нанесении психологических травм: целенаправленная потеря работы, намеренное ведение антисоциального образа жизни с целью причинения себе моральных страданий, причиняющих боль. Человек может делать это скрытно или выставлять напоказ [2]. Страдающий селфхармом не задается целью совершить суицид. Он добивается того, чтобы его моральная боль перешла в физическую.

Эрвин Гоффман в работе «Тотальные институты» подробно описывает этапы болезни человека от начала (попадание в психиатрическую больницу) до конца (исход его болезни, ее влияние на человека) [1]. На начальном этапе человек замалчивает проблему, пока она не станет слишком явной или сразу прибегает к помощи психиатров. Иногда этот отрезок пути может проходить незаметно даже для самого больного.

Селфхарм чем-то схож с первыми этапами обнаружения психической болезни, но имеет одно весомое отличие – о нем знает только сам человек, занимающийся селфхармом, если не захочет поделиться этим с другими людьми.

Начиная заниматься селфхармом, человек зачастую не осознаёт, что наносит себе вред. В большинстве случаев начало этой «зависимости» происходит неосознанно, так как человек находится под влиянием стресса или апатии. Одной из главных причин селфхарма у людей являются проблемы в семье. Считается, что селфхарм – это способ преобразования моральной боли в физическую. Так человеку становится легче пережить трудности, с которыми он сталкивается. Но это всего лишь временное решение проблемы, не долгосрочное переключение с одной болезненной ситуации на другую. Путь человека, занимающегося селфхармом, не периодичен, потому что следующее эмоциональное обострение невозможно предугадать. Некоторые люди могут заниматься селфхармом на протяжении долгих лет, но не на постоянной основе.

В целях исследования был проведен опрос человека, который страдал селфхармом. Респондент ответил на ряд вопросов: Из-за чего началась его практика селфхарма? Что он испытывал во время акта самоповреждения? Какие мысли его посещали? Как относились близкие люди к его «зависимости»? Как завершилась его «карьера» селфхарма?

Все начинается со стрессовой ситуации (например, серьезный конфликт с родителями). Человек испытывает эмоциональную боль, страх, страдание. Многие стараются успокоить себя, заглушают этот негатив чем-то другим (изматывающие физические нагрузки, недоедание или наоборот заедание стресса). Такие методы тоже являются своего рода селфхармом, но никакого критического вреда в общественном понимании за собой не несут. Человек испытывает сильный стресс, но не хочет делать это продолжительное количество времени. Так как моральная боль ощущается намного сильнее, чем физическая, ее легче заглушить прямо здесь и сейчас ножницами, попавшими в поле зрения (имеются в виду несильные кожные повреждения). Так как человек – существо эгоистичное даже по отношению к себе самому, в критические моменты он отказывается думать, что с ним будет дальше, насколько это опасно, он действует: режет себя, глотает таблетки, рвет волосы. Плюс ко всему в таких ситуациях у многих включается злоба на самого себя, на свое поведение, поэтому селфхарм уже не кажется просто способом заглушить моральную боль, он становится способом наказать себя.

Когда акт самоповреждения совершен, человек временно чувствует облегчение. Теперь он испытывает обычную боль, которая постоянно встречается в жизни: случайно порезаться при готовке, удариться мизинцем о шкаф и т.д. Но период спокойствия, облегчения длится недолго, ведь вред себе нанесен, а проблема так и осталась нерешенной – процесс зависимости уже запущен. Это можно сравнить с пристрастием к курению, наркотическим веществам и алкоголю – все это дает лишь временное облегчение, но не решает проблему. Зависимый продолжает наносить себе вред после каждой критической ситуации. Такое состояние может длиться годами или закончиться через пару месяцев. Возникает вопрос: осознаёт ли человек, занимающийся селфхармом, эту взаимосвязь или нет? В данном случае все зависит от самой личности. В какой-то момент человек может понять, что селфхарм – это не выход, а, в каком-то смысле, отягощение обстоятельств, да и зависимый перестает испытывать тот эффект, который был вначале.

Человек, занимающийся селфхармом, может выбрать несколько вариантов своего дальнейшего пути:

1. Перестать заниматься селфхармом, потому что никакого положительного результата он не приносит (здесь большую роль играет осознанность и самоконтроль).
2. Продолжать самоповреждение (человек страдает зависимостью и не может остановиться).
3. Попросить помощи у близких (здесь большую роль играют отношения между зависимым и его родственниками).
4. Пойти к психотерапевту (этот вариант допустим, если человек осознает свою проблему, но не в состоянии справиться с ней без помощи специалиста).

Исходя из того, какой путь для себя выберет человек, он либо перестанет заниматься селфхармом, начнёт контролировать свои действия и не поддаваться желанию начать все снова, либо же продолжит вредить себе. В свою очередь, у этого пути тоже есть несколько исходов:

- прекратить после критического состояния (слишком глубокий порез, сильное отравление медикаментами и т.д.);
- прекратить после действий близких людей (без согласия зависимого);
- продолжить самоповреждение;
- в некоторых случаях даже летальный исход.

### Источники и литература

- 1) Гоффман Эрвин. Тотальные институты. М.: Элементарные формы, 2019

- 2) Мне сложно прожить без нового пореза: что такое селфхарм и зачем люди занимаются самоповреждением» // Дзен: <https://dzen.ru/a/YPfaX4QRg1Te9ipx>
- 3) Что такое Селфхарм (Self-harm) // Что Такое – ответы на популярные вопросы простыми словами: <http://что-такое.net/что-такое-selfxarm-self-harm>