

Аутоагрессия у подростка

Признаки аутоагрессии

Внутренние. Подросток не использует свое имя. Он называет себя только обидными именами, прозвищами. Он постоянно говорит о своих недостатках, обвиняет себя. Систематически отказывается от еды и отдыха, даже если очень голоден или устал. Он постоянно хочет побыть один, часто плачет, перестал смеяться и улыбаться.

Внешние. Вы замечаете у подростка следы повреждений на теле: порезы, ожоги, царапины – их он объясняет случайностью или неловкостью. Например, кошка поцарапала или упал. Вы нашли кровь на одежде или его постельном белье. Он в любую погоду носит одежду с длинными рукавами и штанинами, а также много браслетов на запястьях.

Он кусает и бьет себя, если нервничает или злится. Стал поздно возвращаться домой, нашел экстремальные хобби: зацепинг, руфинг. Подросток открыто говорит, что хочет сделать пирсинг, татуировку, просит купить ему сережки для тоннелей.

Причины аутоагрессии

Внутренние. Подросток испытывает эмоциональный голод и ощущает себя ненужным. У него есть признаки депрессивного состояния. Он не может открыто и говорить о своих переживаниях – либо из-за речевых и познавательных трудностей, либо из-за запретов на выражение эмоций, которые есть в семье.

Он не может идти к долгосрочным целям, хочет получить все сразу. Не умеет переносить фрустрацию. Также подросток может демонстрировать признаки расстройств, потому что хочет ими болеть или проявляет шантажно-манипулятивное поведение.

Внешние. Подросток постоянно наблюдает семейные конфликты или видел развод родителей. Он перенес утрату близкого человека, насилие или смерть питомца. Взрослые систематически проявляют агрессию в адрес подростка.

Подростку сложно выстроить отношения с ровесниками. Он исполняет роль «громоотвода» – в семье или в классе на него сливают негатив.

Внимание! Аутоагрессия сама не проходит. Нуждается в психологической, а иногда медицинской помощи.