

*Соболева Мария Евгеньевна  
Ведущий юрисконсульт ООО «МедБизнесСервис»  
Россия, г. Москва*

## **АГРЕССИЯ НА СЕБЯ – СЕЛФХАРМ**

***Аннотация:** В настоящей статье рассматриваются причины возникновения данных поведенческих реакций подростков, психологической незрелости в конфликтном мире взросления и отношения взрослых к проблемам молодежи. Анализируется роль профилактики в сфере образования для целей раннего выявления наличия указанного состояния и помощь семье для предотвращения наступления реализации высшей степени данной агрессии - суициде.*

***Ключевые слова:** агрессивное поведение, предсуицидальное состояние, помощь.*

## **AGGRESSION ON YOURSELF – SELFHARM**

***Annotation:** This article examines the causes of these behavioral reactions of adolescents, psychological immaturity in the conflict world of growing up and the attitude of adults to youth problems. The role of prevention in the field of education is analyzed for the purpose of early detection of the presence of this condition and assistance to the family to prevent the onset of the highest degree of this aggression - suicide.*

***Key words:** aggressive behavior, pre-suicidal state, help.*

Все мы стремимся реализоваться.

Но если что-то тормозит нас, мы ищем выхода в боли.

Ищем её для себя, или причиняем её другим.

Особенно уязвимы в этом отношении подростки.

Юность пробует свою силу множеством способов.

Фрэнк Херберт, из книги «Бог-император Дюны»

Современная жизнь - жизнь цифрового ускорения в погоне за статусом, успешностью, наличия массового признания. Большой поток информации, которая несет в себе разрушительные аспекты (нивелирование семейных ценностей, рост числа медиа-личностей, которые влияют на социокультурные настроения в обществе и т.п.), что для восприимчивой психики подростков, является одним из толчков возникновения аутоагрессивного поведения в виде нанесения себе повреждений на теле.

Причины возникновения стрессовых ситуаций поколений подростков в целом схожи, аспекты реагирования и отношение к своей личности изменяется, если ранее, например, при подготовке к экзаменам подростки сильно крутили себе волосы, что бывает и выдирали их, или обкусывали ногти, то теперь вид нанесения себе повреждений может определяться как возникновение своеобразного течения интересов подростков, принадлежность к группе несуициального поведения. Почему подростки наносят себе увечья, возможно, что многие растут в защищенном пространстве «укутанного детства»<sup>1</sup>, когда взрослые берут на себя решение всех проблем, что причинение боли, носит характер возврата к себе, чувствования, что Я-ЕСТЬ. Или наоборот, когда жестокость семейных взаимоотношений делает подростка сильным лишь при причинении боли себе, когда нет иных ресурсов для противостояния насилию в семье.

---

<sup>1</sup> См. книгу Е. Поповой «Укутанное детство. Не прячьте детей от жизни»

Селфхарм носит массовый, социальный характер, что охватывает сферы образования (обеспечение наблюдения за учащимися), здравоохранения (психическое здоровье подростков). Необходимо отметить, что ненормативными актами введено понятие несуйцидальное самоповреждающее поведение - наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия<sup>2</sup>.

В связи с этим, в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351<sup>3</sup>) акцентируется внимание на создание условий на укрепление здоровья детей и подростков.

Обеспокоенность состоянием психического здоровья современной молодежи обсуждается и Государственной думе, так 18 марта 2022г. состоялось заседание Экспертного совета фракции «Справедливая Россия – за правду» на тему «Законодательные аспекты сбережения здоровья детей в современной школе». В заседании приняла участие первый заместитель председателя Комитета Госдумы по просвещению, депутат фракции «Справедливая Россия – За Правду» Я. Лантратова, которая подняла проблемы психологического здоровья детей в школах, буллинга, детского суицида, негативного влияния деструктивной информации, полученной в интернете. Призвала всех внимательнее относиться к детям, интересоваться все ли у них в порядке, нужна ли помощь<sup>4</sup>.

Накал эмоций, может быть уменьшен путем нанесения себе повреждений в виде порезов, одна боль перекрывает другую.

---

<sup>2</sup> Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» // Справочно-правовая система Консультант плюс, дата обращения 21 марта 2022г.

<sup>3</sup> Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Справочно-правовая система Консультант плюс, дата обращения 28 марта 2022г.

<sup>4</sup> Состоялось заседание Экспертного совета «Справедливой России - За Правду» по вопросу сбережения здоровья детей в современной школе, режим доступа <https://spravedlivo.ru/11919610>, дата обращения 25 марта 2022г.

Для многих подростков характерна низкая стрессоустойчивость, и стресс вызывает сильнейшие эмоциональные переживания, которые в ряде случаев могут переходить в эмоциональную боль. Частым способом материализации эмоциональной боли является самоповреждение, причинение себе физического дискомфорта, т. е. селфхарм<sup>5</sup>.

Распространённость, мотивация, особенности предсуицидального состояния (далее – ПС) отличаются в зависимости от возраста. Основными проявлениями кризисного состояния являются повышенная утомляемость, соматическое недомогание, эмоциональная нестабильность, нарушение сна, аппетита, патологическое фантазирование на тему собственной смерти и похорон. Попытка самоубийства часто оказывается неожиданным событием для близких. Подростки с СП и их близкие склонны уклоняться от специализированной профессиональной помощи, мало соответствующей возраст-специфическим и эластичным по мере развития их потребностям, что побуждает развитие новых форм в русле матрицы общественного здравоохранения, ориентированного на личностно-социальное развитие (восстановление).

Основными мишенями профилактики в работе с подростками с СП являются следующие.

1. Обучение навыкам совладания со стрессом и расширение репертуара паттернов поведения в стрессовой ситуации.
2. Выявление и профилактика депрессивных состояний, которые часто маскируются под самоповреждающее поведение.
3. Обучение навыкам эмоциональной регуляции и дифференциации эмоционального состояния.
4. Устранение дисгармоничности в семейных отношениях.

---

<sup>5</sup> Студенческий электронный журнал «СТРИЖ». № 1(30). 31 января 2020 [www.strizh-vspu.ru](http://www.strizh-vspu.ru) 50 УДК 316.6 Л.Н. ПОЛЕТАЕВА Волгоградский государственный социально-педагогический университет САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Профилактика СП подростков как бипсихосоциального феномена является актуальной проблемой, решение которой возможно лишь на междисциплинарном и межведомственном уровнях<sup>6</sup>.

Таким образом, нанесение самоповреждений у подростков – это способ совладать с избытком негативных эмоций и снять напряжение от внешнего давления. Большая часть подростков хотела бы прекратить это, но не знает, как сделать это самостоятельно. Именно поэтому так важна психотерапевтическая работа с подростками и психолого-педагогическая работа с их семьями в условиях обучающих учреждений<sup>7</sup>.

Важно понимать, где проходит граница между «нормой» данного вида поведения и возникновения психического заболевания, например в случаях, когда применение насилия в отношении себя улучшает самочувствие, что может создать предпосылки того, что нанесение себе увечий, является одномоментно особенностью получения удовольствия от данных действий.

Ситуация становления внутреннего мира человека, социальная среда предполагают распространение действий самоповреждающего характера в молодежном сообществе. Для подростка, юноши проявление такого неадаптивного поведения становится средством облегчения от негативных мыслей, средством решения межличностных проблем, получения положительных эмоций. Вместе с тем, существует опасность выработки соответствующей стратегии поведения совладания с собственными эмоциями и получения социального резонанса – повышенного внимания к себе со стороны взрослых и сверстников, поднятия самооценки за счет своеобразного

---

<sup>6</sup> Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. N 15-2/И/2-2645 О методических рекомендациях "Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)", режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74231984/>, дата обращения 25 марта 2022г.

<sup>7</sup> Лукашук А.В., Меринов А.В., 2016 УДК 616.89-008.441.44-053.6 САМОПОВРЕЖДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПОДХОДЫ К ТЕРАПИИ

«смелого» поступка. Следующим шагом для молодого человека с самоповреждающим поведением может стать суицидальное поведение.<sup>8</sup>

В классификации психических расстройств DSM 5, несуйцидальное самоповреждающее поведение (НССП) выделено в отдельную рубрику в секции III – «Состояния, рекомендованные для дальнейшего изучения». Проведённые исследования показали, что несуйцидальное самоповреждающее поведение достаточно широко распространено в популяции и по некоторым данным до 20% людей родившихся после 1980 года хотя бы раз на протяжении жизни наносили себе самоповреждения. Пик самоповреждающего поведения приходится на подростковый и ранний взрослый периоды. Конечно, у большей этих людей в дальнейшем не развивается никаких признаков психического расстройства, а НССП сменяется более «зрелыми» способами совладания с эмоциями. В тоже время НССП часто встречаются при некоторых психических расстройствах, например при пограничном расстройстве личности, биполярном расстройстве, нарушениях пищевого поведения и зависимостях от психоактивных веществ.<sup>9</sup>

Субкультуры современных подростков, такие их объединения, где организующим началом становятся особенности мировоззрения или деятельности, весьма специфичны: если раньше их представителям, для того чтобы заявить о себе, достаточно было эпатажно выглядеть, то теперь молодежь «существует» в виртуальных мирах, создавая виртуальные сообщества, самовыражаясь и ища поддержки именно там. Количество тематических форумов молодежи, интернет-сообществ, обсуждающих,

---

<sup>8</sup> А.Е. Тарасова. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи. Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. The Collection of Humanitarian Researches. Electronic scientific journal №1 (16) 2019 [www.j-chr.com](http://www.j-chr.com), с. 23, дата обращения 21 марта 2022г.

<sup>9</sup> День осведомленности о самоповреждающем поведении. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Научно-практический психоневрологический центр имени З.П. Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы, режим доступа <https://npcpn.ru/novosti/den-osvedomljonnosti-o-samopovrezhdajushchem-povedenii>, дата обращения 20 марта 2022г.

например, тему самоубийства, постоянно растет. Существуют виртуальные группы, муссирующие темы смысла жизни и смерти<sup>10</sup>.

Причинами самоповреждающего поведения могут являться:

- Потребность принадлежать референтной группе;
- Потребность почувствовать себя настоящим, живым при психических и психологических травмах;
- Уменьшение чрезмерного напряжения и давления стресса.;
- Физическое выражение эмоциональной боли;
- Повреждения как забота о себе. Синдром Мюнхгаузена;
- Наказания себя, ненависть к себе;
- Манипуляция.
- Попытка восстановить контроль над собственным телом и жизнью.

Немаловажную роль в формировании СПП играет чувство гнева, возникающее в детстве в ответ на агрессию и физическое насилие, которое в условиях хроничности накапливается, вытесняется и кристаллизуется в бессознательном, проявляясь в стремлении уничтожить эту часть себя. Ту часть, которая была «виновата в беспомощности». Часто подобное находит отражение у подростков, систематически подвергающихся избиениям, травле и/или насилию. Причинение себе боли – заменитель гнева по отношению к насильнику и/или агрессору (особенно это актуально в ситуациях культурного запрета на эмоциональный ответ обидчику)<sup>11</sup>.

Аутоагрессия — вид деструктивного поведения, при котором агрессия по каким-либо причинам (преимущественно социальным - когда вызвавший агрессию объект значим) не может быть обращена на раздражающий объект и направляется человеком на самого себя. Аутоагрессия выражается в самоунижении, самообвинении, нанесении собственному телу телесных

---

<sup>10</sup> А.Н. Алехин, Е.Е. Малкова. Саморазрушающее поведение подростков как феномен и научная проблема. *Universum: Вестник Герценовского университета.*2/2012, с. 194

<sup>11</sup> Кульнева О. А. Самоповреждающее и суицидальное поведение несовершеннолетних. Диагностика, профилактика, коррекция : [методическое пособие] / Кульнева О. А., Шахова Т. Ю. – Череповец : Череповецъ, 2020. – 130 с.: ил., с. 9

повреждений, саморазрушительном поведении (алкоголизме, наркомании, выборе опасных профессий, экстремальных видов спорта). Самым тяжелым ее проявлением является суицид<sup>12</sup>.

В акте самоповреждения подросток символично воспроизводит травмирующую ситуацию, исполняя одновременно и роль агрессора, и роль жертвы, что позволяет ощутить контроль над травмирующей ситуацией<sup>13</sup>.

Селфхарм – сознательное причинение самому себе физического вреда в попытке взять под контроль свою жизнь справиться с тревожными мыслями и чувствами, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно переживать. На что, необходимо обратить внимание :

- стремление изолироваться от внешнего мира, сокращение количества контактов;
- частые и резкие смены настроения;
- признаки депрессии (упадок духа, плаксивость, отсутствие мотивации к чему-либо);
- изменения в привычном режиме еды и отдыха;
- появление раздражительности;
- злоупотребление наркотиками или алкоголем;
- рискованное поведение (намеренное несоблюдение правил безопасности);
- низкая самооценка;
- необъяснимые порезы, ушибы, одежда с длинными рукавами в жару<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Долгополова В.С. АУТОАГРЕССИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 665-667;

URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10627> (дата обращения: 21.03.2022).

<sup>13</sup> Мельникова М.А., Польская Н.А. Роль травмы в самоповреждающем поведении подростков. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Сухаревские чтения. Семья и психическое здоровье ребенка» 12-13 декабря 2019 года г., г. Москва. Сборник статей под общей редакцией кандидата медицинских наук М. А. Бебчук, М. — 2020. — 232 (с. 139)

<sup>14</sup> Керре Н. Осторожно, пубертат! Как понять, что происходит в голове у подростка и что с этим делать/ Наталья Керре, Иван Кудряшов; М.: Альпина Паблишер, 2022. – 288 с. (с. 143, 146)

Как видим, селфхарм является социокультурной проблемой современного общества, требующая изучения и открытости, практической реализации и помощи для семей с подростками. Необходим диалог и повышения роли профессиональных сообществ в сфере образования и здравоохранения для создания условий не шаблонного следования инструкции, а персонализированного подхода в отношении становления будущности сегодняшнего поколения, для выстраивания ценностного отношения к жизни.

### **Библиографический список:**

1. Книга Е. Поповой «Укутанное детство. Не прячьте детей от жизни»
2. Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» // Справочно-правовая система Консультант плюс, дата обращения 21 марта 2022г.
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Справочно-правовая система Консультант плюс, дата обращения 28 марта 2022г.
4. Состоялось заседание Экспертного совета «Справедливой России - За Правду» по вопросу сбережения здоровья детей в современной школе, режим доступа <https://spravedlivo.ru/11919610>, дата обращения 25 марта 2022г.
5. Студенческий электронный журнал «СтРИЖ». № 1(30). 31 января 2020 [www.strizh-vspu.ru](http://www.strizh-vspu.ru) 50 УДК 316.6 Л.Н. ПОЛЕТАЕВА Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ
6. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. N 15-2/И/2-2645 О методических рекомендациях "Суицидальное поведение

несовершеннолетних (профилактические аспекты)", режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74231984/>, дата обращения 25 марта 2022г.

7. Лукашук А.В., Меринов А.В., 2016 УДК 616.89-008.441.44-053.6  
САМОПОВРЕЖДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПОДХОДЫ К ТЕРАПИИ

8. А.Е. Тарасова. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи. Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. The Collection of Humanitarian Researches. Electronic scientific journal №1 (16) 2019 [www.j-chr.com](http://www.j-chr.com), с. 23, дата обращения 21 марта 2022г.

9. День осведомленности о самоповреждающем поведении. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Научно-практический психоневрологический центр имени З.П. Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы, режим доступа <https://npcpn.ru/novosti/den-osvedomljonnosti-o-samopovrezhdayushchem-povedenii> дата обращения 20 марта 2022г.

10. А.Н. Алехин, Е.Е. Малкова. Саморазрушающее поведение подростков как феномен и научная проблема. Universum: Вестник Герценовского университета.2/2012, с. 194.

11. Кульнева О.А. Самоповреждающее и суицидальное поведение несовершеннолетних. Диагностика, профилактика, коррекция: [методическое пособие] / Кульнева О.А., Шахова Т.Ю. – Череповец: Череповець, 2020. – 130 с.: ил., с. 9

12. Долгополова В.С. АУТОАГРЕССИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 665-667; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10627> (дата обращения: 21.03.2022).

13. Мельникова М.А., Польская Н.А. Роль травмы в самоповреждающем поведении подростков. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Сухаревские чтения. Семья и психическое здоровье ребенка» 12-13 декабря 2019 года г., г. Москва. Сборник статей под общей редакцией кандидата медицинских наук М. А. Бебчук, М. — 2020. — 232 (с. 139)

14. Керре Н. Осторожно, пубертат! Как понять, что происходит в голове у подростка и что с этим делать/ Наталья Керре, Иван Кудряшов; М.: Альпина Пабlishер, 2022. – 288 с. (с. 143, 146).