

Когда болит внутри:



вся правда о селфхарме

Психологическая служба ФГБОУ ВО "БрГУ"
автор -составитель: Каменева Н.В.



Что со мной происходит?

(Анатомия и физиология самоповреждения)



Если внутри тебя бушует
невыносимый
эмоциональный шторм, а на
твоем теле появляются
порезы, ожоги или синяки,
которые ты тщательно
прячешь от друзей и
коменданта — **остановись и
выдохни.**

Ты не сошел со ума.

В психологии это состояние
называется **несуицидальным
самоповреждением
(селфхармом).**

Это не признак безумия и не
попытка «привлечь к себе
внимание».

Это твой крик о помощи и
единственный способ, который
твоя перегруженная психика
нашла, чтобы справиться с
душевной болью.

Что происходит на уровне тела (Физиология «облегчения»)



- ✓ Наш мозг устроен удивительно: он не умеет разделять душевную боль и физическую.
- ✓ Когда тебя затапливает невыносимая эмоциональная лавина (одиночество, стыд, паника, ненависть к себе), мозг буквально «плавится».
- ✓ В момент, когда ты причиняешь себе физическую боль, запускается экстренный спасательный процесс:



Эндорфиновый щит

Организм воспринимает физическую рану как смертельную угрозу и мгновенно выбрасывает в кровь огромную порцию **эндорфинов** — наших внутренних, природных гормонов-обезболивающих.



Иллюзия покоя

Эндорфины мгновенно гасят физическую боль, а вместе с ней — на пару минут — затихает и душевная боль.

В теле наступает резкое расслабление, покой и долгожданная тишина.

Замкнутый круг

(Что происходит на уровне ума)

В этом и кроется главная ловушка селфхарма.

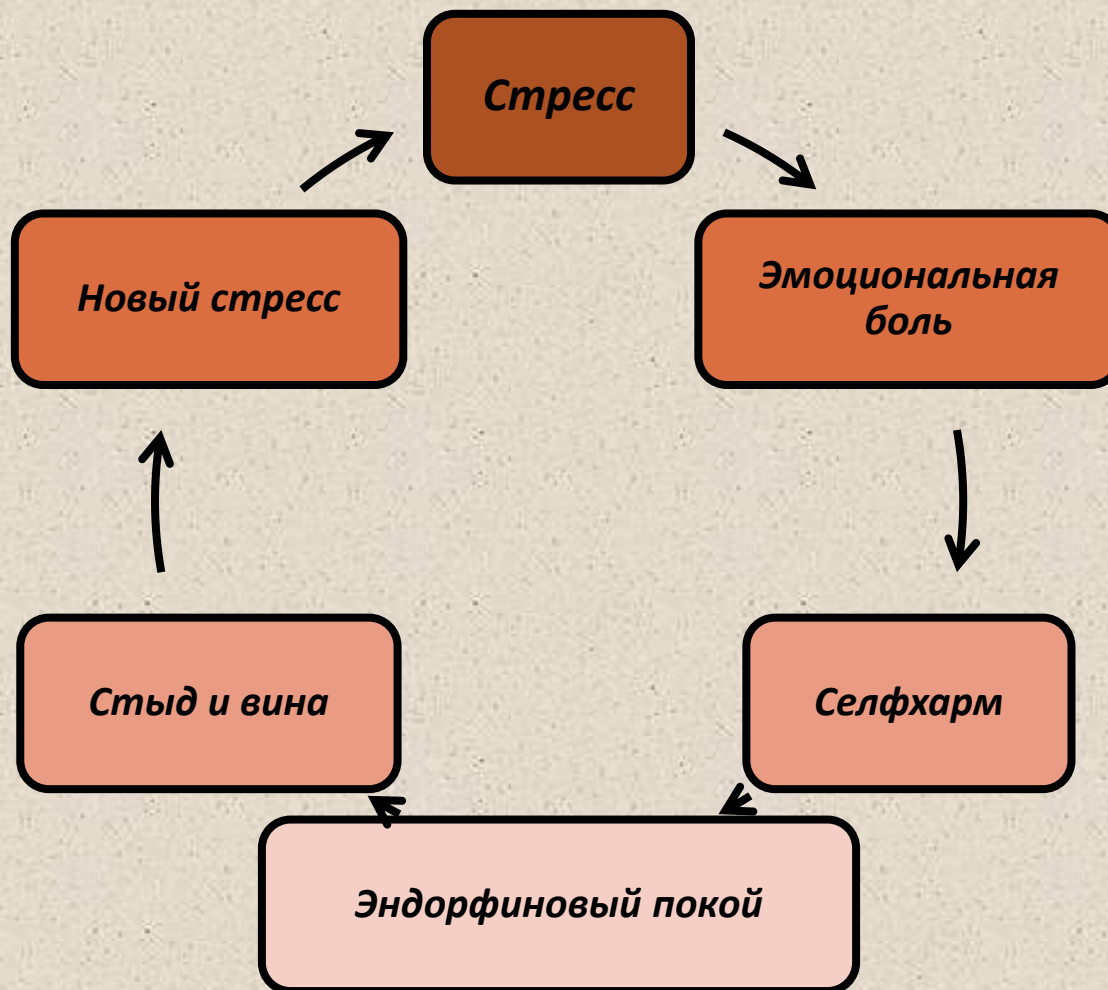
Мозг запоминает этот легкий способ:

«Хочешь тишины в голове? Сделай порез».

Но этот покой — суррогатный и очень короткий.

Вслед за ним неизбежно накатывает вторая, еще более тяжелая волна чувств: **дикий стыд, вина перед близкими, страх, что шрамы увидят в общаге, и отвращение к себе.**

Эти новые чувства создают еще больший стресс, префронтальная кора снова не справляется, и формируется жесткий замкнутый круг (зависимость):



Виды и скрытые причины



Селфхарм многолик. Это не только порезы лезвием. Психологи относят к самоповреждениям любые намеренные действия против своего тела:



Расцарапывание кожи до крови, преднамеренные ожоги (сigaretетами, зажигалкой).



Удары кулаками или головой о стену, намеренное сдирание корочек от ран.



Выдергивание волос (трихотилломания) или жесткое расчесывание кожи.

К селфхарму прибегают тогда, когда:

- ✓ Необходимо справиться с негативными эмоциями;
- ✓ Надо вернуть ощущение контроля над собственной жизнью;
- ✓ Необходимо слить агрессию;
- ✓ Наказать себя за «плохие поступки», «плохие мысли»...

3 главные психологические причины селфхарма

Эмоциональная регуляция (Переключатель)

Когда душевное напряжение зашкаливает настолько, что его невозможно терпеть, физическая боль помогает «заземлиться» и вернуться в реальность из кокона паники.

Наказание себя (Жестокий Внутренний Критик)

Если человек вырос в деструктивной или перфекционистской семье, он привык чувствовать себя «всегда виноватым». Селфхарм становится способом наказать себя за плохую оценку, ошибку или «неправильные» чувства.

Борьба с внутренним онемением (Попытка почувствовать себя живым)

При глубокой депрессии человек проваливается в леденящую пустоту, когда он не чувствует вообще ничего. Физическая боль становится способом доказать себе:

*«Я еще существую,
я еще живой».*

Как это лечится?

(Свет в конце туннеля)

Самое главное, что нужно знать: **селфхарм полностью и успешно лечится**. Это не пожизненное клеймо. Твоя психика просто временно разучилась (или не знала как) справляться со стрессом по-другому.

Твои шрамы — это не позор. Это свидетельство того, что тебе было невыносимо плохо, но ты выжил.

Тебе больше не нужно прятаться под длинными рукавами. Из этого лабиринта можно выйти.

В современной доказательной психотерапии этот процесс раскладывается на три шага:

1

Замена механизмов: Не забираем у тебя твой единственный способ спасения просто так. Сначала учим твой мозг получать тот самый спасительный «эндорфиновый покой» через безопасные, не оставляющие шрамов техники (лед, красный маркер и канцелярская резинка). Твое тело больше не страдает.



2

Прокачка префронтальной коры: Учим замечать шторм до того, как он накроет с головой. Учим называть свои эмоции по именам и выдерживать их без боли.



3

Исцеление первопричины: Бережно убираем те старые триггеры — чувство вины, детские травмы, созависимость, — которые заставляют тебя наказывать себя.

Как можно предотвратить

- ✓ Вербализовать (проговорить вслух) то, что хочется сделать. Когда потребность проговаривается вслух – она осознаётся. Осознание возвращает контроль за собственными действиями.
- ✓ Можно надеть на запястье резинку (обычную канцелярскую) и щёлкать ею (= причинять минимальную боль), когда есть острое желание навредить себе.

Как можно предотвратить

- ✓ Рвать бумагу, старые газеты резкими движениями. Можно при этом рычать или кричать.
- ✓ Иногда помогает бить кулаками подушку.
- ✓ Если есть колючий мячик или эспандер, можно сжимать его в руке.
- ✓ Топать в холодной воде (набрать в ванную по щиколотку)



Аптечка для души (что посмотреть)

1. Фильм «Две жизни» (28 Days, 2000)

Потрясающая драма с Сандрой Буллок. Героиня попадает в реабилитационный центр, где сталкивается со своими скрытыми деструктивными привычками и душевной болью. Фильм очень честно, но с надеждой и хорошим юмором показывает, как человек учится не убегать от тяжелых эмоций и не наказывать себя, а проживать их, опираясь на поддержку других людей.

2. Фильм «Прерванная жизнь» (Girl, Interrupted, 1999)

Культовое кино с Вайноной Райдер и Анджелиной Джоли. Главная героиня Сюзанна сталкивается с эмоциональной нестабильностью и селфхармом. Фильм невероятно глубоко показывает, что самоповреждение — это не «сумасшествие», а временный тупик, способ справиться с хаосом в голове. Самый главный инсайт фильма: *выход из этого состояния начинается тогда, когда ты принимаешь решение перестать подыгрывать своей боли и выбираешь реальную жизнь.*



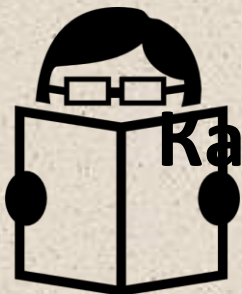


Аптечка для души (что почитать)

1. Сесилия Ахерн, «Клеймо»

Сильная подростковая антиутопия, где людям за их ошибки буквально выжигают клейма на теле. Книга дает потрясающий метафорический эффект: она учит, что шрамы и отметины на коже (включая шрамы от селфхарма) не делают человека «дефектным» или плохим. Это история о том, как принять свое несовершенство и научиться защищать свое внутреннее достоинство вопреки любому осуждению.





Как работать с проблемой самостоятельно

1. Шэри Ван Дейк, «ДБТ для подростков и молодежи. Как справиться с сильными эмоциями, обрести баланс и взять жизнь под контроль»

Это абсолютный хит для самостоятельной работы. Книга написана специально для студентов и старшеклассников. В ней простым языком, без заумных медицинских терминов, даны пошаговые упражнения, как пережить пик душевной боли, как переключить мозг с помощью тела и как бережно относиться к себе в дни срывов.

2. Мэтью Маккей, Джеффри Вуд, «Рабочая тетрадь по диалектической поведенческой терапии»

Это чистый воркбук-тренажер! Можно распечатать его или заполнять в телефоне. Внутри — десятки готовых таблиц и бланков для развития навыков «Стрессоустойчивости» (как раз те самые техники со льдом и резинками, только развернутые в целую систему) и «Осознанности», которые помогут тебе навсегда разорвать замкнутый круг самоповреждений.

Твоё безопасное пространство — на бумаге



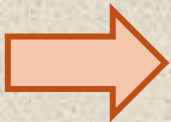
Знать теорию — здорово, но пережить и отпустить боль помогают только конкретные шаги.

Наш рабочий лист создан для того, чтобы ты мог побыть наедине со своими мыслями без осуждения и масок.

Скачай рабочую тетрадь
[«Когда болит внутри»](#)



Узнай пошаговую «Цепочку событий» своего шторма



Включи безопасные техники замены (лед, маркер, резинка)



Запусти личный бережный «Протокол пощады»

