**Как правильно разговаривать с аутоагрессивным подростком**

*Почему некоторые люди склонны к аутоагрессивному поведению? Какие формы аутоагрессии свойственны подросткам? Есть ли связь между нанесением самоповреждений и суицидом? Как помочь подросткам с аутоагрессивным поведением? Ответы на эти вопросы найдете в материале эксперта нашего журнала.*

**А**утоагрессия — разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя. Аутоагрессия может проявляться в нанесении себе физических повреждений, в особо тяжелых случаях — в попытках суицида.

**Знать, почему подростки совершают аутоагрессивное действие**

В переходном возрасте проблема эмоционального неблагополучия становится актуальной для подростков. В этот период их психика нестабильна: школьники могут отличаться повышенной раздражительностью или тревожностью, с трудом контролировать эмоции и демонстрировать склонность к аутоагрессивному (саморазрушающему) поведению.

Совершая аутоагрессивное действие, подростки чаще всего хотят привлечь внимание или заглушить эмоциональные переживания физической болью. В более тяжелых ситуациях могут возникать истинные суицидальные намерения из-за невозможности справиться с ситуацией, приносящей страдание.

«*Недавно я порезала вены из-за конфликта с родителями. Они так ругались, что у меня просто закончились силы их слушать! Сначала родители испугались, но теперь снова ругаются при мне. Каждый раз я хочу снова порезать руки, чтобы они прекратили!*»

«*Не могу терпеть постоянные унижения, лучше просто умереть. Может быть, тогда родители пожалеют, но мне будет уже все равно. В этом мире нет для меня ничего хорошего.*»

**Опирайтесь в разговоре с аутоагрессивным подростком на четыре основных принципа**

Основные принципы общения взрослого и аутоагрессивного подростка:

* создайте отношения доверия и безопасности;
* признайте его страдания и помогите выразить чувства;
* поддержите его;
* помогите найти альтернативное решение.

Задача беседы с аутоагрессивным подростком — снизить интенсивность его переживаний и мотивировать к разрешению проблемной ситуации

Вы должны заверить подростка в том, что сможете быть чутким и помогающим слушателем, который серьезно относится к его жизненной ситуации. Побеседуйте, оцените степень суицидального риска и помогите подростку осознать и выразить болезненные чувства. Побудите его к поиску новых опор, альтернативных решений проблемы или мотивируйте к тому, чтобы он обратился к профильному специалисту, если вы таким не являетесь.

Телефоны экстренной психологической помощи:

Всероссийский Детский телефон доверия

**8 (800) 2000–122**

Неотложная психологическая помощь

**8 (800) 250-11-91**

**Оказать реальную помощь ребенку, который проявляет аутоагрессию**

Основная проблема людей, склонных к аутоагрессии, — низкая стрессоустойчивость и эмоциональная нестабильность. Аутоагрессивный подросток нуждается не в осуждении и высмеивании, а в понимании и помощи. Хорошо, если рядом с ним окажется друг — ровесник или взрослый, готовый помочь найти новые способы выхода из проблемных ситуаций.

Некоторым подросткам удается справиться со своей проблемой самостоятельно, и они прекращают наносить себе порезы или как-то иначе травмировать себя. Но иногда на фоне серьезных эмоциональных переживаний подросток продолжает саморазрушение: совершает рискованные поступки, употребляет психоактивные вещества или даже совершает суицидальные попытки. С согласия родителей или законных представителей посоветуйте ему пройти лечение в кризисном центре. Сочетание назначенных врачом антидепрессантов и психотерапии (в том числе семейной) поможет обрести контроль над своим состоянием. В большинстве случаев квалифицированной амбулаторной психологической помощи будет достаточно, чтобы восстановить душевное равновесие. В ситуации серьезной депрессии с суицидальным риском может потребоваться госпитализация.

