**Аутоагрессия у подростков: причины и последствия**

Аутоагрессия — это форма самоповреждения, которая может проявляться как порезы, синяки, ожоги, злоупотребление алкоголя или наркотиков, а также в ином поведении, направленном на саморазрушение. В последние годы наблюдается рост случаев аутоагрессии среди подростков, что вызывает беспокойство у родителей, педагогов и психологов.

Мы рассмотрим основные причины, способствующие проявлению аутоагрессии у подростков, а также возможные последствия такого поведения:

**1. Эмоциональные и психологические факторы**

Одной из основных причин аутоагрессии является эмоциональная боль. Подростки часто испытывают сильные эмоции, такие как тревога, депрессия, одиночество и безысходность. Эти чувства могут быть вызваны различными факторами:

• с**оциальное давление**: в подростковом возрасте молодые люди сталкиваются с давлением со стороны сверстников, что может привести к чувству неполноценности и низкой самооценке;

• с**емейные проблемы**: конфликты в семье, развод родителей или отсутствие поддержки могут вызвать у подростка чувство покинутости и безысходности;

• т**равмы и потери**: переживание травмирующих событий, таких как смерть близкого человека или насилие, может спровоцировать аутоагрессивное поведение как способ справиться с горем.

**2. Поиск контроля**

Подростки находятся в процессе формирования своей идентичности и часто чувствуют себя неуверенно в мире, который кажется им хаотичным. Аутоагрессия может стать способом вернуть контроль над своей жизнью. Нанесение вреда себе может восприниматься как единственное действие, которое подросток может контролировать, когда все остальные аспекты жизни кажутся неуправляемыми.

**3. Копинг-стратегии**

Для многих подростков аутоагрессия становится способом справиться с внутренними конфликтами и стрессом. Это может быть связано с тем, что они не умеют выражать свои эмоции словами или не знают других способов справляться с трудными ситуациями. В этом контексте самоповреждение может восприниматься как временное облегчение от эмоциональной боли.

**4. Влияние культуры и медиа**

Современные медиа и культура также играют свою роль в формировании отношения подростков к аутоагрессии. Подростки могут видеть примеры самоповреждения в фильмах, сериалах или социальных сетях, что может создать иллюзию нормальности такого поведения. Это может привести к тому, что они начинают воспринимать аутоагрессию как способ привлечь внимание или выразить свои чувства.

**Последствия аутоагрессии**

Аутоагрессия может иметь серьезные последствия как для физического, так и для психического здоровья подростка. Физические травмы могут привести к инфекциям, рубцам, смертельному исходу. Психологически такие действия могут усугублять депрессию и тревожность, создавая порочный круг, а также закрепляться в поведении подростка.

Кроме того, подростки, которые проявляют аутоагрессию, могут столкнуться с осуждением со стороны окружающих, что может привести к изоляции и ухудшению социальных связей.

Понимание причин аутоагрессии у подростков является важным шагом к оказанию помощи тем, кто страдает от этого поведения. Необходимость в поддержке и внимании со стороны взрослых неоспорима. Родители, педагоги и психологи должны быть внимательны к признакам аутоагрессии и готовы предложить помощь и поддержку. Открытый диалог о чувствах и эмоциях может помочь подросткам найти более здоровые способы справляться с трудностями и избежать самоповреждения.

В детской поликлинике г.Полоцка психологическую помощь подросткам оказывает психолог Центра, дружественного подросткам, «Откровение», кабинет 115. Запись по телефону 74-04-05.

23.01.2025

*Татьяна Павловна Ловейко,*

*главный специалист ЦДП «Откровение»*