СЕЛФХАРМ. Рекомендации для родителей и педагогов.

Говорить с людьми о том, что они наносят себе физические повреждения, сложно, особенно если это родные или друзья. Какими словами? Какими фразами можно помочь, а какими — навредить? Издание Self ответило на эти вопросы и подготовило пять полезных фраз, которые можно сказать другу, калечащему себя, и три — которые нельзя говорить ни при каких обстоятельствах.

Селфхарм или самоповреждение — это нездоровый механизм облегчения эмоциональных страданий, гласит определение Национального альянса по психическим заболеваниям (NAMI).

Чаще всего люди наносят сами себе повреждения, чтобы освободиться от сильных чувств, которые они не умеют выражать другими способами. Еще селфхарм может быть следствием попыток выйти из состояния эмоционального онемения, унять тревожные воспоминания, попросить о помощи, наказать себя или ощутить чувство контроля, согласно описанию Национальной библиотеки медицины США.

Учитывая, что каждый отдельный сценарий селфхарма имеет свои особенности, дать какой-то универсальный совет слишком трудно. То, как человек будет решать этот вопрос, во многом зависит от конкретной ситуации. Тем не менее специалисты по психическому здоровью могут дать несколько рекомендаций — как стоит и как не стоит начинать такой разговор.

Прежде чем что-нибудь сказать, надо выбрать подходящий для обоих момент

«Куй железо, пока еще не горячо», — говорит Илэйна Зендеги, доктор психологических наук из Школы медицины Икана медцентра Маунт-Синай. Это значит, что не надо набрасываться на друга или близкого, как только он переступил порог дома после утомительного рабочего дня или когда у него явно дурное настроение. Также следует учитывать и локацию разговора: «Выберите место, подходящее для спокойной беседы, ведь это разговор не из легких».

Зачастую, когда выясняется, что близкий человек действительно подвержен селфхарму, первая инстинктивная реакция — шок, ужас или огорчение. Но, как бы то ни было, тот, кто хочет оказать помощь и поддержку, не должен драматизировать или осуждать, реагировать надо спокойно, советует Джоан Фримен, магистр психологических наук, основатель некоммерческих центров предотвращения самоубийств и селфхарма в Ирландии и Нью-Йорке.

Вот что следует говорить:

1. «Я заметил у тебя на руке раны, меня это беспокоит, я переживаю за тебя. Ты наносишь себе повреждения?»

Если ваш друг не рассказывал вам о селфхарме, но вы это подозреваете, начните разговор прямо и просто, рекомендует Зендеги. «Опишите, что вы заметили, объясните, почему вас это беспокоит, почему вызывает тревогу, и задайте прямой вопрос».

Если страшно задать прямой вопрос, можно спросить обобщенно, например: «Что с тобой происходит?». Вероятно, человек сам захочет поделиться. Но может статься, что он солжет или ответит уклончиво, в любом случае важно дать человеку возможность рассказать о селфхарме без принуждения, ведь это может стать его первым шагом на пути к выздоровлению, считает Памела Кантор, клинический психолог и экс-президент Американской ассоциации суицидологии.

Двадцатидевятилетняя Меган С. наносила себе повреждения в течение двух лет, пока училась в колледже. Девушка признается, что «испытала облегчение», когда близкая подруга спросила, не причиняет ли она сама себе вред. «Наверное, в глубине души я хотела, чтобы меня спросили, все ли у меня хорошо», — рассказывает она.

2. «Я вижу, что тебе очень больно. Хочешь рассказать мне, что случилось?»

«Вы можете признать боль, которую испытывает человек, не акцентируя внимание на самоповреждении, — советует Зендеги. — Как вариант, можно сказать что-нибудь вроде: «Не знаю, что именно у тебя происходит, но я вижу, что тебе сейчас очень трудно».

Следом надо попробовать обсудить, что именно вызывает такую боль, причем слушать. Пока человек не перестанет рассказывать. «Не пытайтесь тут же дать совет или соотнести его признания с собственным опытом».

3. «Что вызывает у тебя желание причинять себе вред?»

После того как близкий человек дал понять, что готов разговаривать, стоит задать еще несколько вопросов, чтобы разобраться в его переживаниях, объясняет Зендеги. «Попробуйте выяснить, какие эмоциональные триггеры предшествуют самоповреждению, какие последствия оно вызывает. Нужно определить чувства, сопутствующие действию, но не осуждать само действие», — добавляет Фриман.

По мнению Кантор, вполне уместны такие вопросы, как «Ты отметил, какие чувства вызывают у тебя желание причинить себе вред?», «Как ты чувствуешь себя после?» и «Сколько длится чувство облегчения?». Это поспособствует не только лучшему узнаванию о переживаниях человека, но и может дать ему возможность высказаться, причем так, как он еще никогда не делал.

4. «Я сделаю для тебя все возможное, но я не смогу помочь тебе в одиночку. Может быть, обратимся за помощью?»

По мнению NAMI, селфхарм — это сложная проблема, которая зачастую сопровождается другими поведенческими и психическими расстройствами, такими как злоупотребление опасными для здоровья веществами и депрессия. Чтобы остановить подобное поведение и обучиться новым

механизмам психологической адаптации, требуется помощь специалиста по психическому здоровью, поэтому в первую очередь необходимо убедить человека сходить к врачу.

Но друг или родственник может отказываться от терапии, в таком случае можно упомянуть знакомых, прошедших этот опыт (если эти люди не против того, чтобы об этом рассказывали).

Некоторых пугает мысль о том, что психотерапия — это на всю жизнь, в таком случае можно попробовать тактику, которую Зендеги называет «нога в дверном проеме», и предложить человеку позвонить кому-нибудь и послушать, что ему предложат, или попробовать сходить на первичную консультацию. Только один раз, не пожизненно.

5. «Ничего страшного, если ты не хочешь сейчас об этом говорить. Я всегда рядом, если что».

Возможно, близкий человек не готов к долгому разговору или не согласен немедленно бежать к специалисту. Специалисты советуют в любом случае уважать его решения и желания и пообещать выслушать в любой момент, когда ему будет нужна помощь. Да, на это может уйти много времени, но как бы то ни было принуждать категорически нельзя.

Меган говорит, что была признательна подруге за предложение вернуться к разговору в любой другой день. «По-моему, мы вообще больше об этом не говорили, — вспоминает она. — Но я почувствовала облегчение от того, что рассказала об этом кому-то. Признание пошло мне на пользу».

Единственное исключение в случае с советом оставить близкого в покое на время — это опасения, что селфхарм может говорить о намерении покончить с собой. По данным Национальной библиотеки медицины США, селфхарм, как правило, не является попыткой самоубийства, но эта привычка заметно повышает риск возникновения суицидальных намерений у человека, который не получил помощь вовремя. Можно обратиться к специалистам, в кризисный центр, отвести человека в больницу или позвонить его родным — в зависимости от ситуации.

Фразы, которые говорить нельзя ни при каких обстоятельствах:

1. «Дай посмотреть!»

Излишнее любопытство здесь неуместно, предостерегает Фриман. Как бы ни было интересно, это не имеет отношения к помощи, к тому же есть риск не сдержать негативную реакцию, что в свою очередь может вызвать у человека чувство стыда.

Меган оказалась в подобной ситуации, когда ее знакомая, после того как узнала что происходит, попросила показать раны. Она была потрясена

увиденным: «Я не виню ее за такую реакцию, но, безусловно, меня это задело. Мне и без того было стыдно, и я сама осуждала себя».

2. «Все не так плохо».

Нельзя пытаться убеждать человека в том, что его чувства не обоснованы или что поведение не рационально. Оптимизм здесь не уместен. Обесценивание сильной личной боли человека максимально снизит значимость его переживаний, от чего он почувствует себя еще хуже, предупреждает Зентеги.

3. «Если ты не прекратишь, я больше не буду с тобой общаться».

Ультиматумы запрещены. Чтобы перестать заниматься селфхармом, требуется больше, чем просто сила воли, объясняют специалисты из NAMI. А выдвигая условия и ультиматумы можно только ухудшить ситуацию. Страх потерять дружбу и связь лишь увеличит у человека чувство одиночества, безысходности, непонимания и бессилия.

Всегда надо помнить, что ваши возможности не безграничны

Несмотря на все приложенные усилия человек может отказаться слушать и от помощи тоже, напоминает доктор Кантор. Да, это может породить ощущение провала и безысходности, но это еще не значит, что слова не возымели должного эффекта. «Не ждите, что поведение друга или близкого тут же изменится, но вы уже посеяли семена в землю», — поясняет он.

Например, Меган признается, что продолжала причинять себе вред еще в течение полугода после разговора с подругой. В итоге она прекратила это делать благодаря помощи мамы и психотерапевта. Но тот разговор с подругой был, по ее словам, «крохотным шажком на пути к выздоровлению».

«Следует заранее продумать и проговорить, что собираетесь сказать, — советует Зендеги. — Стоит быть готовым использовать и невербальные способы общения: смотрите другу в глаза, «зеркальте» язык его тела — выражения лица, позы, движения, чтобы прочувствовать его состояние».