

Профилактика суицидального (аутоагрессивного) поведения.

Аутоагрессия - это разновидность девиантного поведения, которое проявляется причинением вреда самому себе. Психологической причиной аутоагрессии является внутренний конфликт. Среди признаков аутоагрессии выделяют нанесение себе ушибов, порезов, укусов. Это прямые проявления патологии. К косвенному самоповреждению принято относить – татуировки, пирсинги, шрамирование. Самой явной формой аномалии считают суицид. Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

Как распознать аутоагрессию? Проявляется на ментальном уровне - самобвинением, самоуничижением, навязчивыми мыслями, на уровне действий - причинением физического вреда (порезы, суицидальные попытки). Аутоагрессия является патологическим вариантом реакции на стресс и угрозу дезадаптации. Опасная форма аутоагрессии: самоубийство, наркомания, алкоголизм.

Причины аутоагрессии:

- Последствия неправильного воспитания (унижения, отсутствие родительской любви, завышенные требования, частые обвинения, необоснованная критика, сравнение с успехами других, лишение общения и заботы в качестве наказания);
- Пережитое насилие;
- Чрезмерное увлечение религией, философскими и эзотерическими знаниями, системами питания, физическими нагрузками;
- Неудовлетворенность работой, семьей;
- Психические и соматические заболевания (тяжелая депрессия, невыносимая боль, переживание физической беспомощности);
- Стремление к манипуляции (потребность во внимании окружающих, получение выгоды).

Профилактика аутоагрессивного поведения основана на развитии социальных навыков и стрессоустойчивости. Риск снижается при умении открыто и корректно выражать свои чувства, отстаивать собственное мнение. В ситуации невозможности демонстрации негативных чувств - гнева, злости, агрессии - важно уметь переносить их во времени и перенаправлять на другой объект во внешнем пространстве. Например посещать занятия спортом (бокс, борьба). Необходимо учиться анализировать ситуации социального взаимодействия, которые вызывают внутреннюю

напряженность, находить время для отдыха, развлечений, занятий творчеством, спортом. При необходимости вовремя обращаться к психологу, психотерапевту, психиатру за оказанием консультативной, психологической, психотерапевтической помощи.

Обращайтесь в Психоневрологический диспансер города Орши по улице Владимира Ленина, 38

- ✓ телефон регистратуры 51-27-03;
- ✓ Телефон Доверия - 51 -00-19.

Время работы с 8.00 ч. до 20.00, кроме выходных.

Материал подготовила

психолог ПНД

Микулич Тамара Георгиевна.