**Аутоагрессия у подростков: возможные причины**

После многочисленных исследований и анализа клинических случаев подобного расстройства специалисты пришли к выводу, что причина аутоагрессии кроется в сочетании особенностей личности, характера и внешних факторов.

Подростковая аутоагрессия может быть связана с:

ситуацией, когда, не имея выхода, агрессия и гнев подавляются и направляются внутрь, на самого себя;

психотравмами, при которых «включаются» механизмы психологической защиты, одним из их проявлений и является аутоагрессия (это, к примеру, развод, смерть или болезнь одного из родителей, эпизоды физического насилия в семье катастрофы и др.);

несоответствием ожиданий, надежд и реальности;

проблемами во взаимоотношениях с противоположным полом, социальной адаптацией.

Но основной причиной подростковой аутоагрессии психотерапевты считают *токсичный климат в семье* и неправильно выстроенные взаимоотношения с родителями. Холодность со стороны отца и/или матери, очевидное безразличие к жизни детей, их времяпровождению, попытки искусственно подавить проявления эмоций (нередко для этого прибегают к системе наказаний, в том числе и к физическому воздействию) многократно повышают риск формирования самодеструктивной манеры поведения.

Родителям важно понимать, что дети во многом копируют их поступки. Если взрослые часто применяют телесные наказания, дети пытаются сделать то же самое в ситуациях, когда они (обоснованно или нет) считают себя виновными. К подростковому возрасту такое самовоспитание уже входит в привычку.

Подростковая аутоагрессия: общее описание

Под аутоагрессией понимают патологическую форму поведения, для которой характерны враждебные действия по отношению к самому себе. Проявляться она может как на ментальном уровне (самообвинение, мысли о самоубийстве), так и на физическом (порезы, анорексия или булимия и т.д.).

Аутоагрессия может присутствовать в любом возрасте, но именно *у подростков она достигает пика*. В этот период в организме происходят значительные гормональные изменения, которые сильно влияют на эмоциональность. Даже здоровые в психическом плане подростки нередко проявляют неприкрытую агрессию, неповиновение общепринятым социальным нормам, недовольство собственной внешностью. Ребенку становится труднее реагировать на ситуации, которые он еще недавно переносил вполне спокойно и нормально. Усугубляются и проявления детских психологических травм.

Клиническая картина

В зависимости от симптомов, выделяют несколько форм аутоагрессии у подростков:

Психическая (ментальная). Превалируют идеи самообвинения, самоунижения. Такие эмоции ребенку скрыть очень сложно, поэтому рано или поздно они проявляются в словах, высказываниях, поступках.

Физическая. Сопровождается навязчивым желанием нанести себе телесные повреждения (удары, проколы, порезы и пр.).

Духовная. Этот вариант аутоагрессивного поведения тесно связан с эмоциональным дискомфортом. Предполагают, что в таком психическом неуравновешенном состоянии подростки могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, стремятся к одиночеству.

Социальная. Сопровождается четким отделением себя от общества, причем речь идет не только о контактах со сверстниками, учителями, родственниками и т.д. Ребенок не принимает общепринятые правила поведения, всеми своими действиями демонстрирует желание стать изгоем, а негативная оценка со стороны общества, наоборот, приносит удовлетворение.

Подростковая аутоагрессия требует незамедлительного обращения к профильному специалисту. Попытки свести счеты с жизнью — это самое опасное и тяжелое проявление подобного расстройства, первые его признаки появляются гораздо раньше. Доктора настоятельно рекомендуют родителям обратить внимание на такие симптомы:

множественные следы от свежих или заживших ран;

предпочтение закрывающей тело одежды (лонгсливы, штаны или джинсы, кофты) даже в жаркое время года;

желание побыть в тишине, вспышки раздражительности, гнева;

высказывания о собственной неполноценности, недостатках своей внешности, «недалеких» умственных способностях и т.д.

Насторожить должны высказывания в плане *«а вот бы меня не было…», «если бы я исчез, всем стало бы только лучше…»*. При этом следует отличать демонстративное поведение, манипуляции, шантаж, с помощью которых подросток пытается получить желаемое, от аутоагрессии. В последнем случае ребенок на самом деле стремится причинить себе вред, поэтому старается тщательно скрывать свои намерения. Его мысли «прорываются» случайно, обычно *на пике эмоционального всплеска.* В остальное время характерна подавленность, депрессия, апатия.

Подростковая аутоагрессия может также проявляться в изменении музыкальных, литературных пристрастий. У детей, склонных к творчеству, самодеструктивные идеи нередко проявляются в рисунках, образах и т.д. При наличии обоснованных подозрений стоит найти способ пообщаться с подростком в соцсетях, проверить его подписки, комментарии, «лайки».