



Каттинг – проблема современного подростка

Термин «каттинг» является калькой с английского термина, образованного от глагола «cut», что означает «резать», соответственно «cutting» переводится как резание, разрез(ание), (на, с, вырезание). Только материалом для резания служит не бумага, ткань или металл, а человеческая кожа. И проводит подобные манипуляции человек над собой, что относит каттинг к ещё более масштабному классу явлений – самоповреждению (selfharm).

В нашем обществе стали говорить о каттинге в последние годы, в связи с распространением данного явления среди молодёжи. А поскольку научная информация о данном явлении распространена недостаточно, это служит благодатной почвой для появления **различных мифов**. Позволим себе развеять некоторые из них.

Каттинг не является суицидальным действием. Он не направлен на лишение жизни, а является самоцелью.

Каттинг сам по себе не является достаточным основанием для диагностики психического заболевания. Да, это маркер проблемы, знак, что человек чувствует себя недостаточно хорошо, но это не значит, что он психически болен. И уж тем более, такие люди не опасны для общества.

Каттинг далеко не всегда призван обратить на человека внимание общества. Именно поэтому зачастую внешние повреждения скрыты от постороннего взгляда.

И, наконец, *каттинг не является исключительной прерогативой подростков, которых общество считает «явно проблемными»*. Человек может быть внешне успешным и ярким, скромным и добрым, вежливым и застенчивым – и при этом резать себя.

Но каковы же реальные **причины** подобного явления?

Существуют **три теории**, которые объясняют явление каттинга с точки зрения биохимических процессов в организме человека.

1 **Серотониновая.** Этот нейромедиатор (вещество, которое участвует в проведении импульсов между отдельными клетками) хорошо известен как «гормон хорошего настроения» и «гормон счастья». Согласно данной теории у некоторых людей в организме вырабатывается недостаточный уровень серотонина, поэтому они хуже справляются со стрессовыми ситуациями. При нанесении самоповреждений происходит активизация синтеза этого гормона, и у человека улучшается самочувствие.

2 **Опиатная.** Она основана на таком явлении: нанесенная травма запускает противоболевую систему головного мозга: начинают вырабатываться естественные обезболивающие вещества – опиаты. Они притупляют неприятные ощущения и вызывают эйфорию. В результате возникает зависимость, заставляющая человека повторять самоповреждение.

3 **Кортизоловая.** Кортизол – гормон, который синтезируется в стрессовые моменты и запускает каскад реакций, способствующих защите организма от внешних агрессивных факторов. Но у части людей происходит наоборот – в проблемных ситуациях уровень кортизола снижается. Они сознательно

причиняют себе боль, чтобы изменить гормональный фон и справиться с трудностями.

В любом случае, для нас намного более важным моментом являются **психологические основы каттинга**. Что же запускает данный процесс? Опрос непосредственных участников явления позволяет выделить несколько **основных причин**.

1. Потребность заглушить внутреннюю, психологическую боль, с которой человек не может справиться и заменить её физической.

2. Заполнение внутренней пустоты, ощутить себя живым, подтвердить испытанием боли реальность собственного существования.

3. Невозможность выразить агрессию вовне компенсируется выплеском её на единственный доступный объект – самого себя.

4. Наказание себя за реально совершённые или мнимые поступки и действия, за несоответствие неким собственным ожиданиям.

5. Попытка привлечь к себе внимание окружающих, чтобы они обратили внимание на некую «необычность» человека.

6. Возможно даже неосознаваемая самим человеком попытка позвать на помощь окружающих.

Кстати, в двух последних случаях травмы скрываются не слишком старательно и могут быть легко замечены окружающими людьми – например, на кистях и предплечьях. В других случаях порезы могут быть тщательно спрятаны и не бросаться в глаза даже при частичном обнажении тела.

Как же справиться с этой привычкой?

Каттинг является результатом попыток человека справиться с некой психологической проблемой. Да, способ не самый лучший, следует признать, но он не делает человека плохим, больным или неправильным. Хотя гораздо более эффективным путём решения проблемы было бы заменить данный болезненный, достаточно опасный и недолго действующий способ на работу с источником некомфортного состояния. Наиболее логично в такой ситуации обращение к специалисту – психологу или психотерапевту. С помощью различных методик можно выявить самую ключевую проблему человека и работать с первопричиной, а не симптомом. Пока же проблема не решена, есть способ замещения каттинга на менее травматичные аналоги.

Например, некоторые специалисты предлагают носить на запястье резинку, оттягивая и отпуская которую, человек всё ещё сможет причинять себе боль, но не повреждает кожу. Эффективны грамотные физические нагрузки, которые также влияют на гормональный фон человека и его психологическое состояние. Помогает трудотерапия – как ни странно, но занятие физическим трудом порой неплохо «прочищает мозг». Есть доступные способы корректного выплеска агрессии – разрывание на мелкие кусочки листа бумаги, громкий крик, удары по боксёрской груше. Если есть дефицит ощущений, поможет контрастный душ, знакомство с новыми блюдами, поход на концерт, курс массажа, посещение мест наподобие картинной галереи или ботанического сада. Предметы, используемые для самоповреждения, лучше убрать подальше, чтобы они не вызывали искушения и, тем более, не носить с собой. Но повторим ещё раз – все эти меры будут не так эффективны, как решение исходной проблемы со специалистом.

Работая над собой, не забывайте у двух **важных вещей**:

• При избавлении от любой вредной привычки возможен рецидив. Не опускайте руки, не сдавайтесь, продолжайте бороться.

• Если вы «увлеклись» и нанесли себе повреждение серьезнее, чем планировали – пожалуйста, обратитесь за медицинской помощью. Заживление вовремя и правильно обработанной раны идёт значительно быстрее, а риск осложнений существенно снижается

Если каттинг или другую форму самоповреждения **практикует кто-то из ваших знакомых – что делать?**

• Отнеситесь к этому серьёзно, подумайте, чем вы можете помочь этому человеку

• Поддержите товарища, попытайтесь создать дружескую, поддерживающую атмосферу в ваших отношениях

• Вы можете попробовать тактично поговорить с товарищем об этом – но не в коем случае не обсуждать это явление в формате сплетен с другими людьми.

• Посоветуйте человеку обратиться за помощью к специалистам, подчёркивая, что ничего плохого в этом нет – может, ваше одобрение такого визита послужит последней каплей, которая его убедит.

• Не критикуйте и не ругайте человека – ему и так нелегко. Максимум, можете мягко выразить своё неодобрение.

Что делать, если каттинг практикует мой ребёнок?

1. Не ругайте ребёнка. Да, это очень трудно. Вы напуганы и хотите, чтобы он прекратил подобные действия немедленно. Но давайте посмотрим правде в глаза – этого, скорее всего не произойдёт. Наоборот, проблема может уйти ещё глубже, а попытки спрятаться – тщательнее.
2. Не называйте его больным, не ставьте диагнозов. Даже профессиональный врач-психиатр крайне осторожен в высказываниях и ставит диагноз после тщательного обследования. Ваши эмоции уйдут, а сказанное в памяти ребёнка останется надолго.
3. Поддержите ребёнка, попытайтесь создать тёплую, поддерживающую атмосферу. Покажите, что вам не всё равно, но вы продолжаете любить его и уважать.
4. Уточните необходимость медицинской помощи. Но при этом, снова подчеркнём – будьте тактичны! Не заставляйте силой ребёнка раздеться для досмотра, уважайте его чувство собственного достоинства.
5. Организуйте встречу ребёнка со специалистом – психологом или психотерапевтом. Постарайтесь говорить о нём как о товарище, который поймёт и поддержит, а не докторе, который «выбьет дурь из головы»
6. Помните о возможности рецидива. Даже если у вашего ребёнка не сразу получится справиться с этой бедой – будьте ему опорой, ибо воистину он в ней нуждается.
7. И последнее. Все мысли по поводу «а почему ты такой», «а я же всё для тебя, а ты...» и «у всех дети, как дети, а мой...» - оставьте для своей консультации у психолога. Специалист, выслушав вас, поможет вам пережить данную ситуацию и действовать в ней наиболее эффективно.

Желаем удачи!