

национальный  
институт  
защиты детства

## Несуицидальное самоповреждающее поведение подростков (НСП)

Ведущие  
Ирина Алексеева  
Андрей Зыков

26 марта 2024

Самоповреждение – пугающий барьер, который не позволяет нам увидеть человека, который теряется в боли и отчаянно нуждается в помощи.

*Стивен Ливенкрон (психотерапевт, писатель)*

Степень склонности детей и подростков к самоповреждению и суициду является отражением уровня испытываемой ими эмоциональной боли.

*Т.Макдугалл и др.*

# Self-harm (самоповреждение)



## Определение

НСП — это намеренное нанесение себе телесного вреда, имеющего малую вероятность летального исхода, социально не приемлемое по своему характеру и производимое с целью уменьшить и/или справиться с психологическим дистрессом.

*Barent W. Walsh 1988*

НСП – это направленное умышленное нанесение человеком повреждений тканям своего тела в отсутствии намерения умереть

*Nock 2009*

*Nock рассматривал НСП как функцию регуляции эмоций без относительно принадлежности к тому или другому психическому заболеванию.*

## К.Менингер (30-е годы)

- невротические (кусание ногтей, щипание кожи и т.д.);
- религиозные (аскетическое самобичевание);
- ритуалы, связанные с пубертатной инициацией (удаление клитора, hymen и т.д.);
- психотические (энуклеация глаза и т.д.);
- при органических заболеваниях;
- общепринятые в нормативной популяции (обрывание ногтей и т.д.).

## М.Носк 2 категории саморазрушительного поведения (2000 –е годы):

- Суицидальное поведение (суицидальные идеи, планы, попытки);
- Несуицидальное самоповреждающее поведение (суицидальные угрозы и жесты; мысли о самоповреждениях; самоповреждения).

Несуицидальное самоповреждение (Non-Suicidal Self-Injury- NSSI) – направленное, умышленное нанесение человеком повреждение тканям своего тела в отсутствии намерения умереть.

Nock 2009, Nock et.al 2009

Несуицидальное самоповреждающее поведение (Non-Suicidal Selfinjurius Behaviour - NSIB) - намеренное причинение вреда своему здоровью, приводящее к повреждению тканей тела, без осознанного намерения совершить суицид.





## Наиболее распространенные виды НСП у подростков:

- Порезы
- Царапины
- Прижигание (сигаретой, спичками/зажигалкой, горячими объектами)
- Удары и щипки
- Навязчивое прокалывание кожи
- Выдирание волос
- Намеренные действия, мешающие заживлению раны

## Признаки НСП:

- Множественные шрамы
- Свежие порезы, сильные царапины, синяки и др. раны
- Всегда имеет при себе/рядом острые/режущие предметы
- Носит одежду только с длинными рукавами и /или полностью закрывающую ноги, даже в жару
- Часто запирается в комнате/ванной в одиночестве

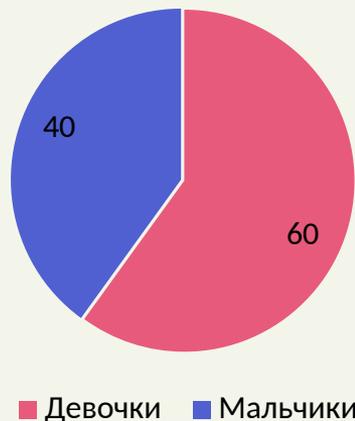
## Признаки НСП:

- Признаки тяжелого эмоционального расстройства, напряжения, частые сообщения о чувстве безнадежности, беспомощности, одиночестве, собственной бессмысленности/малозначимости
- Обычно повреждают руки, ноги (нижняя часть), реже торс
- Многие подростки отмечают, что это - следствие неспособности справиться с психологическим напряжением, эмоциональной болью. Выявляются трудности в распознавании, понимании, контроле, выражении эмоций

## Распространенность НСП:

В возрасте 10-24 лет:

- 12-23%
- из них порезов-- 70%,
- девочки - 60% мальчики 40/%



Суммируя данные многочисленных исследований, М. Носк приводит следующие неутешительные цифры: уровень самоповреждений в общей подростковой популяции колеблется от 13% до 45% и среднем составляет 15%-20%

# Факторы риска НСП

- Семейные аутодеструктивные паттерны поведения. Ребенок, воспитуемый в такой семье, учится прибегать к самоповреждениям в сложных жизненных ситуациях;
- Смерть родителя, потеря родителя в результате развода;
- Опыт эмоционального, физического, сексуального насилия;
- Фактор семейной враждебности и постоянной родительской критики, как отдаленные факторы риска;
- Нахождение в компании друзей, склонных к самоповреждениям;
- Уязвимость, склонность к самоповреждениям, трудности в сфере эмоциональной регуляции.

Дефицит в данной области проявляется недостаточным пониманием и выражением эмоций; высоким уровнем негативных эмоций; склонностью к подавлению негативных чувств и мыслей; пониженной толерантностью к стрессу и негативным эмоциональным состояниям.

Treating self-injury: a practical guide / by Barent W. Walsh.

# Факторы риска НСП

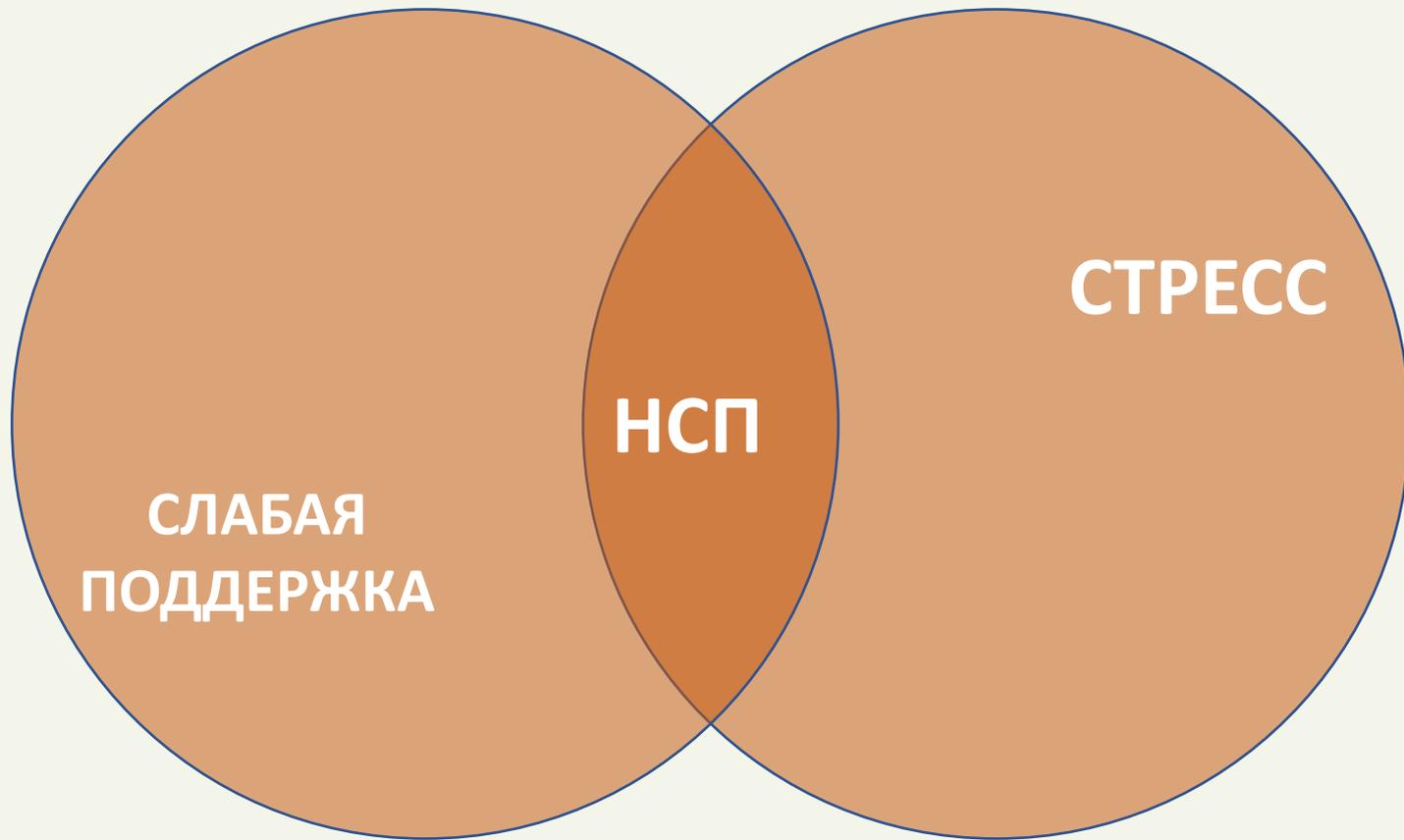
- Подростковый возраст
- Чувство безнадежности, одиночества, беспомощности (депрессивное состояние)
- Низкая самооценка, негативные представления о себе и других (Klonsky & Muehlenkamp, 2007....)
- Конфликты и кризисы в семье (Bureau et al., 2010)
- Конфликты со сверстниками (Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, & Sim, 2011; Jarvi, Jackson, Swenson, & Crawford, 2013.)
- Импульсивность, сниженный контроль (Chapman, Gratz, & Brown, 2006; Najmi, Wegner, & Nock, 2007)

# Факторы риска НСП

- Эмоциональная и поведенческая лабильность
- Сверстники/друзья, которые себя режут
- Насилие, пренебрежение и другие детские травмы (Lang & Sharma-Patel, 2011; Maniglio, 2011)
- Буллинг
- Злоупотребление ПАВ
- Психические расстройства: пограничное расстройство личности, депрессия, ПТСР, тревожные расстройства, расстройство пищевого поведения (Esposito-Smythers et al., 2010)

## Подростки часто прибегают к НСП

- Чтобы справиться с тревогой, депрессией или злостью
- Чтобы справиться с утратой, травмой, насилием или других сложных ситуациях
- Чтобы "наказать" себя
- Чтобы превратить душевную боль в физическую боль
- Чтобы чувствовать себя "реальным" и встречные чувства пустоты или онемение
- Чтобы почувствовать эйфорию
- Чтобы восстановить контроль над своим телом
- Чтобы просто чувствовать себя лучше



# Бихевиоральный подход

## Четырехфункциональная модель:

Самоповреждения являются ответной реакцией на определенные события, непосредственно предшествующие акту самоповреждений и осуществляют определенную функцию.

В соответствие с этим подходом НСП поддерживается процессом подкрепления, который может быть подразделен по своей направленности на интраперсональный и интерперсональный, а по своему знаку - на позитивный и негативный.

# 4-х функциональная модель

- **Интраперсональная негативная функция** – немедленно за НСП следует уменьшение или полное исчезновение непереносимых для субъекта мыслей и чувств, таких как эмоциональное напряжение, гнев, ярость;
- **Интраперсональная позитивная функция** – самоповреждения используются для появления или усиления желаемых для субъекта мыслей и чувств, таких как аутостимуляция или удовлетворение, испытываемое от самонаказания;

# 4-х функциональная модель

- **Интерперсональная позитивная функция** - самоповреждения используются для достижения или усиления желаемых для субъекта социальных событий, таких как внимание и поддержка со стороны других людей;
- **Интерперсональная негативная функция** - самоповреждения вызывают прекращение или ослабление некоторых нежелательных для субъекта социальных влияний, таких как запугивания со стороны ровесников, конфликты между родителями и т. п.

# Модель социального научения (social learning hypothesis)

## Альберт Бандура

Многие формы поведения люди осваивают, наблюдая за своим окружением. Это относится как к непатологическим формам поведения (межличностное общение, танцы, футбол и т. д.), так и к патологическим (пьянство, использование наркотиков, рискованное сексуальное поведение, агрессия и т. д.).

В этом случае НСП есть результат моделирования, имитации и идентификации с родительскими паттернами поведения, а также научения в референтной группе, что особенно характерно для подростков

# Когнитивно-бихевиоральная модель

Анализируя проблему НСП с позиций когнитивно-бихевиоральной школы, исследователи говорят о двух основных категориях когнитивных характеристик, связанных с НСП: когнитивная интерпретация окружающих событий и самогенерируемые когниции. Исследователи, работавшие с депрессивными, суицидальными пациентами, а также с людьми, склонными к самоповреждениям, отмечают фундаментальную роль когнитивных факторов для запуска и поддержания само повреждающего поведения

# Когнитивно-бихевиоральная модель

Когнитивный анализ показывает, что все три основные группы когниций носят негативный, пессимистический характер со склонностью к самокритике, самообвинению и самоунижению у пациентов с НСП. Сюда относятся т. н. «автоматические мысли» (automatic thoughts) или мысли и образы, актуально представленные в сознании человека, «промежуточные убеждения» (intermediate beliefs), или определенные положения, правила, и предположения и «ключевые убеждения» или твердые, глобальные, фундаментальные убеждения, составляющие когнитивную триаду Бекк – о себе, мире и будущем

## Буллинг и НСП

На основе исследований (Н.А.Польская): субъективная оценка взаимоотношений в классе как неприятных, тревожащих, пугающих, связываемая с ситуацией буллинга, оказывает влияние на частоту актов самоповреждения.

Современные представления относительно участия механизма аутоагрессии в формировании модели самоповреждающего поведения находят свое доказательство в статистически выявленной зависимости между уровнем враждебности и частотой актов самоповреждения. В данном случае подростки, регулярно осуществляющие действия самоповреждающего характера, имеют низкий или средний, с тенденцией к низкому, уровень враждебности. Это может служить косвенным признаком перенаправления агрессии на собственную личность и соответственно снижения интенсивности различных сторон проявления агрессии в отношении других людей.

# Выводы

НСП – распространенное явление у подростков.

Подавляющее большинство случаев НСП не связано с психиатрическими и делинквентными проблемами.

Наиболее распространёнными причинами НСП является неспособность подростка справиться со стрессом, трудности эмоционального регулирования, проблемы самооценки.

Принадлежности подростка к определенной подростковой группе, субкультуре может увеличивать риск НСП.

Многие подростки, прибегающие к НСП перенесли физическое, эмоциональное или сексуальное насилие.



# Курс «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»



Обучение с преподавателями в ZOOM  
Объем 550 часов (4 сессии по 2 недели)  
Стоимость одной сессии - 29 900 рублей (возможна рассрочка)

Мы в социальных сетях:



[защитадетства.рф](http://защитадетства.рф)



**Спасибо за внимание**



**национальный  
институт  
защиты детства**