

## Аутоагрессия - причины возникновения

При одинаковых стрессовых обстоятельствах два разных человека могут вести себя отлично друг от друга. Это совершенно нормально. Но почему один будет хладнокровным и спокойным, а другой, преисполненный гневом, будет бить стену до хруста собственных костяшек? Работает ли во втором случае инстинкт самосохранения? Зачем некоторые люди добровольно причиняют себе боль? Ответим на эти вопросы в нашей статье.



Что такое аутоагрессия? Большое количество людей склонны к направлению негативных эмоций по отношению к себе, а именно к аутоагрессии. Причинению себе вреда способствует гнев, злость, раздражение, обида и страхи. Когда неконтролируемые поступки совершаются в момент психотравмы, они несут большой урон физиологическому здоровью. Это может быть что угодно: мысли о суициде, приём спиртного или наркотиков, удары, направленные на себя и многое другое. Человек может знать о собственном саморазрушительном поведении, но чаще всего это происходит бессознательно. Так аутоагрессивная личность не признаёт, что беды происходят по её вине, а считает их случайностью. К примеру, такой человек

будет провоцировать драку, садиться за руль в невменяемом состоянии, работать без отдыха, доводя себя до критического состояния.



### **Причины аутоагрессии**

Аутоагрессию развивают ситуационные триггеры и социальные факторы, вызывающие критическую реакцию. Следовательно, проявляется это в том, что при частых приступах меняется порог стрессоустойчивости. К причинам агрессивного поведения относятся:

#### **Последствия воспитания**

Агрессивная поведенческая реакция проявляется впоследствии унижений, отсутствия родительской любви. На самом деле причин очень много. В их список также входят необоснованная критика, частые обвинения, завышенные ожидания, сравнение с успехами других детей, лишение заботы или общения в качестве наказания. Токсичные родственники часто оставляют отпечаток на нашей жизни, особенно если это родители. Немного

#### **Насилие**

Люди, подвергшиеся насилию, чаще совершают аутоагрессивные действия. Так они высвобождают неотрагированные эмоции и снимают накопившееся напряжение.

#### **Приверженность идеологии**

Увлечение религиями, разного рода философскими и эзотерическими учениями часто сталкивается с невозможностью выполнения и соблюдения определенных правил. По этой причине у увлечённого человека начинает возрастать внутреннее напряжение, ненависть к себе, чувство вины и даже стыд.

### **Неудовлетворённость отношениями с людьми**

Отсутствие открытого реагирования на конфликты, запреты и неприемлемые требования формирует аутоагрессивное поведение. Причинение вреда самому себе в таких ситуациях позволяет человеку, и снять напряжение, и сохранить социальные отношения.

### **Психические заболевания**

Люди совершают попытки самоубийства и самоповреждения, когда не могут вынести переживания собственной физической беспомощности, тяжёлую депрессию, острую боль.

### **Желание манипуляции**

Истинная цель аутоагрессии в этом случае заключается в демонстративности ради внимания окружающих и получения от этого выгоды.

### **Патогенез**

Патогенезом называют стрессовую ситуацию, предшествующую аутоагрессии и возникающую, на социальной основе. Стрессовой ситуацией, как правило, становится потеря близкого человека, а также отсутствие поддержки семьи и коллектива. При воздействии причины возникает защитно-приспособительная реакция – аутоагрессия.

## **Аутоагрессия и инстинкт самосохранения**

Инстинкт самосохранения проявляется повышением и понижением, а также извращением. При его снижении наблюдается аутоагрессия. Недуг может сочетаться с мазохизмом. Совокупность пониженного самосохранения с аутодеструкцией встречается при психопатии, патологических развитиях личности, шизофрении, психопатоподобных состояниях. Более тяжёлые проявления сочетания – суицид или самоубийства. А первое место в мире среди попыток убить себя занимают те же психические расстройства.

## **Классификация**

Аутоагрессивное поведение не всегда означает причинение физического вреда. Недуг делят на разновидности. Например, по сфере влияния агрессия, направленная на себя, может быть духовной, физической, социальной и психологической. По степени произвольности – осознанной и неосознанной.

По способу реализации различают опосредованную, расширенную, непосредственную и трансгрессивную. К признакам проявления аутодеструкции относят:

- Изменение пищевого поведения;
- Тяга к экстриму и желание заниматься слишком экстремальными видами спорта;
- Склонность к самоповреждениям;
- Склонность к самоубийству;
- Замкнутость в себе;
- Фанатичное поведение;
- Зависимость от психотропных препаратов, алкоголя, наркотиков и пр.

### **Кто в группе риска?**

Эмоционально неустойчивые и импульсивные люди чаще всего аутоагрессивны. Им тяжелее справляться со вспышками гнева, в том числе и в свой адрес. А вот бессознательно аутоагрессивные личности более спокойные и не выражают эмоций, за счёт чего их накапливают. Также аутодеструкция может проявиться у людей, которые, к примеру, выросли в семьях, где не принято обсуждать взаимоотношения и говорить о своём недовольстве. Таким образом, окружение как никто другой может воспитать в человеке аутоагрессивные чувства.

Аутодеструкции подвержены дети чувствительные к эмоциональному состоянию окружающих, имеющие низкую самооценку, замкнутые, необщительные.



## Осложнения

Без психотерапевтической помощи тяжёлые проявления аутоагрессии оборачиваются летальным исходом в результате суицидальных попыток, передозировки психотропными веществами, алкоголем. К другим последствиям относят депрессию, прогрессирующую на фоне чувства вины и вытесненной агрессии. Если вам это уже знакомо, или вы знаете тех, кто сталкивался с депрессией, то прочтите инструкцию о том, как помочь человеку, который страдает этой болезнью.

Помимо вышеупомянутых осложнений, аутодеструктивная личность рискует получить физические травмы и соматические заболевания. Самые распространенные с точки зрения физиологии – растяжение мышц и связок, ушибы, переломы конечностей и позвоночника, инфекции кожи, тяжёлые интоксикации и кома.

## Профилактика

Профилактика аутоагрессивного поведения – это, прежде всего процесс формирования эффективного и адаптивного для человека стрессопродолевающего поведения. К нему относятся следующие поведенческие стратегии: умение разрешать жизненные проблемы, искать и находить поддержку, эффективно общаться, мыслить, решать повседневные жизненные задачи и действовать в экстремальных ситуациях. Формирование адекватной позиции своего «Я» по отношению к близким людям, семейным приоритетам и традициям и окружающему обществу. Чтобы прийти к этому нужно учиться выражать свои негативные эмоции и проживать их социально приемлемым способом без вреда для себя.

**Не держать в себе злость и обиду.** Если вы злитесь на человека, скажите ему об этом.

**Не бойтесь выражать эмоции словами.** Если вы научитесь делать это правильно, то для аутоагрессии не останется причин.

**Чаще прислушивайтесь к себе,** не стройте свою жизнь на чувстве вины и долга. Разрешите себе конфликты с другими, не создавая внутренних конфликтов, не злитесь на самого себя. Чем меньше противоречий, тем меньше напряжения и аутоагрессии.

**Избавьтесь от перфекционизма.** Если вы ставите себе труднодостижимую задачу, будьте готовы принять неудачу. Невозможно всё сделать идеально.

Реализация подразумевает наличие промахов. Это нормально. Не нужно тратить своё время на самобичевание. Дайте себе адекватную критику, и идите дальше, вперёд к новым достижениям.

### **Лечение аутоагрессии**

При лечении аутоагрессивного поведения важен индивидуальный подход. Для подбора правильного лечения учитываются как развитие расстройства, так и личностные особенности пациента, это связано с особенностями болезни. В общую схему лечения относят:

#### **Когнитивно-поведенческая психотерапия**

Лечение подразумевает осознание и изменение негативных установок направленных к самому себе. Проработке подвергаются самооценка, комплекс вины, сверхответственность и неуверенность проявляющиеся через аутоагрессию. Повышается уровень самоконтроля, а деструктивное поведение сменяется продуктивным.

#### **Групповые тренинги**

В условиях тренинга пациенты осваивают навыки компромиссного разрешения конфликта, безопасного выражения чувств, отстаивание своей позиции. Во время групповых занятий пациенты получают обратную связь друг от друга, с помощью чего понимают эффективность своего поведения.

#### **Медикаменты**

При поведении опасном для жизнедеятельности, врач назначает лекарственные препараты, опираясь на доминирующую симптоматику. В качестве лекарств могут применяться антидепрессанты, нейролептики и транквилизаторы.



### **Если нужна помощь специалиста**

Если вы понимаете, что не можете самостоятельно справиться с аутоагрессией, найти психолога или спросить его контакты можно с помощью нашего сервиса *invme*. Для этого вначале вам нужно зарегистрироваться на сайте. После нескольких простых шагов вы окажетесь в личном кабинете. Во вкладке «поиск встреч» найдете нужный блок – «создать событие».

После этого вы перейдете к выбору категории. В вашем случае это будет «Другое». Подкрепите событие ключевым словом и продолжайте.

Опишите событие в подробностях. Вы можете сделать два объявления сразу. В первом напишите, что ищете проверенного психолога, расскажите вкратце о себе и что хотели бы обсудить со специалистом. А во втором – спросите у пользователей, есть ли у них на примете хороший психолог. Когда вы получите отклики, сможете написать заинтересовавшему вас человеку.

После этого вам остается только встретиться с человеком и понять, подходит он вам или нет. Не отчаивайтесь и помните, что вы обязательно встретите специалиста, который поможет вам изменить жизнь к лучшему.