**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СКЛОННОСТИ**

**К САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМУ И САМОРАЗРУШАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОДРОСТКОВ**

**Рахимкулова Элина Зуфаровна**

магистр

**Научный руководитель: Долгова Наталья Юрьевна**

канд.психол.наук., доцент

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал УУНиТ, г. Стерлитамак

***Аннотация.*** *В статье приведены определения «самоповреждающее поведение» и «саморазрушающее поведение»; описаны их причины; охарактеризованы направления работы по профилактике и коррекции самоповреждающего и саморазрушающего поведения у подростков.*

***Annotation.*** *The article provides definitions of «self-harmful behavior» and «self-destructive behavior»; describes their causes; and outlines approaches to preventing and correcting self-harmful and self-destructive behavior in adolescents.*

***Ключевые слова:*** *самоповреждающее поведение; саморазрушающее поведение; подростки.*

***Keywords:*** *self-harmful behavior; self-destructive behavior; teenagers.*

Современное общество столкнулось с нарастающими тенденциями проявления самоповреждающего и саморазрушающего поведения среди подростков. Проблема настолько велика, что она беспокоит не только родителей и педагогов, но и специалистов здравоохранения. Отмечается увеличение числа обращений к врачам и психологам, связанных с жалобами на подростковые поведенческие реакции, включая самоповреждения, агрессию, уход в виртуальную реальность, алкоголизацию и наркоманию. Эти феномены характеризуются добровольным и повторяющимся причинением себе физических повреждений или поступков, угрожающих жизни и здоровью. Специалисты отмечают, что такие проявления связаны с глубокими психологическими причинами, такими как депрессия, неуверенность в себе, хронический стресс, низкая самооценка, неудачи в отношениях с окружающими и неудовлетворённые потребности в признании и уважении.

Самоповреждающее поведение – это преднамеренное действие, направленное на причинение себе вреда путем нанесения ран или повреждений, которые вызваны исключительно физическими факторами, без целей вызвать собственное состояние бессилия или потери сознания. Примеры такого поведения включают резаные раны, ожоги, укусы, ушибы, колотые ранения, сильное трение и растирание участков тела, а также удары головой о твёрдые поверхности [2].

Саморазрушающее поведение является более широким термином, включающим в себя весь спектр действий, потенциально вредных для здоровья, начиная от чрезмерного употребления алкоголя и курения, заканчивая рискованными сексуальными контактами и нарушениями пищевого поведения (например, анорексия). Данное поведение направлено на удовлетворение кратковременных потребностей ценой долговременного ущерба организму и психике [4].

Исследователи указывают, что подобный тип поведения встречается преимущественно у лиц моложе 25 лет, причем пик приходится на возраст от 12 до 18 лет. Одним из ярких примеров является ситуация, когда подросток вынужден идти на рискованный поступок из-за давления сверстников или вследствие внутрисемейных конфликтов. Необходимо отметить, что девочки чаще демонстрируют подобное поведение, нежели мальчики, однако разница невелика [1].

Причинами такого поведения являются многочисленные биологические, психологические и социальные факторы. Среди основных таких фаторов можно выделить следующие: негативная семейная обстановка (ссоры, агрессия, авторитарное воспитание); давление школьной среды (буллинг, издевательства); недостаточная эмоциональная устойчивость и невозможность справляться со стрессом; присоединение к асоциальным группам и подражание деструктивным ролям; паттерны наследственной передачи (наличие членов семьи с подобными проблемами); травматичный детский опыт (насилие, жестокое обращение, отчуждение). Часто склонность к самоповреждающему поведению сопровождается наличием сопутствующих психиатрических диагнозов, таких как депрессия, тревожные расстройства, пограничное расстройство личности и синдром дефицита внимания/гиперактивности [5].

Работа по профилактике самоповреждающего и саморазрушающего поведения у подростков должна начинаться задолго до появления первых симптомов отклоняющегося поведения. Она включает целый комплекс мероприятий, нацеленных на предотвращение возможных рисков и минимизацию влияния факторов, провоцирующих данное поведение.

1. Информирование и просветительная работа. Одним из важных аспектов профилактики является расширение осведомленности подростков, родителей и педагогов о факторах риска и механизмах развития самоповреждающего поведения. Проводятся лекции, дискуссии, вебинары, встречи с психологами и специалистами по детской и подростковой психиатрии. В ходе таких мероприятий акцентируется внимание на важности раннего обращения за помощью и разъясняется суть самоповреждающего поведения.

2. Поддерживающая среда и культура заботы о здоровье. Создание здоровой и комфортной обстановки в школе и семье – ключевой элемент профилактики. Здесь речь идёт о снижении агрессии и нетерпимости, повышении толерантности и уважения друг к другу. Особое внимание уделяется созданию зон спокойствия и релаксации в образовательных учреждениях, обеспечению комфортных условий проживания и отдыха подростков.

3. Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Одной из главных задач профилактики является укрепление способности подростков регулировать своё эмоциональное состояние и справляться со стрессом здоровым образом. Этому способствуют курсы психологического тренинга, арт-терапия, йога, дыхательные техники, прогулки на свежем воздухе и другие здоровые стратегии преодоления стресса.

4. Межведомственное сотрудничество и координация усилий. Эффективная профилактика невозможна без интеграции усилий различных ведомств и институтов общества. Государственные органы власти, министерства здравоохранения, образования, правоохранительные органы, общественные объединения и СМИ должны согласованно взаимодействовать в деле предупреждения самоповреждающего поведения [3].

Коррекционная работа проводится индивидуально или в малых группах и основана на современных принципах психотерапии и реабилитации. Целью вмешательства является изменение патологического стереотипа поведения и замена его адаптивными моделями реагирования. Основные направления коррекционного процесса включают следующие мероприятия:

1. Психотерапия. Методики индивидуальной и семейной терапии применяются широко и доказали свою эффективность. Под руководством опытных психологов подростки проходят курсы когнитивно-поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии, психодинамического лечения и других направлений. Когнитивно-поведенческая терапия направлена на выработку новых, рациональных мыслей и установок взамен разрушающих шаблонов. Диалектическая поведенческая терапия помогает подросткам освоить навыки регулирования эмоций, терпимого отношения к неприятностям и стрессу, улучшая навыки межличностного общения. Семейная терапия необходима для исправления дисфункциональных взаимоотношений внутри семьи и устранения травматических воспоминаний, вызванных плохим обращением и равнодушием.

2. Реабилитационные мероприятия. Реабилитационный процесс направлен на возвращение подростка к нормальной жизнедеятельности, восстановление утраченных навыков и приобретение новых компетенций. Широко применяется физическая реабилитация, включающая лечебную гимнастику, массаж, водные процедуры и другие оздоровительные мероприятия. Трудовая терапия и профессиональная ориентация позволяют подросткам развить полезные навыки и занять достойное место в обществе. Творческое выражение (театр, музыка, рисование) помогает молодым людям раскрыть потенциал и почувствовать ценность своей личности.

3. Общественная интеграция и ресоциализация. Интеграция подростка в сообщество здоровых сверстников и взрослых, имеющих положительный пример поведения, даёт мощный импульс к выздоровлению. Создаются специализированные клубы, кружки, секции, позволяющие наладить дружеские связи и приобрести опыт конструктивного взаимодействия. Проекты по занятости подростков обеспечивают дополнительное пространство для самореализации и укрепления чувства полезности обществу. Трудовое устройство, стажировки, волонтёрство предоставляют подросткам уникальную возможность ощутить значимость и востребованность [3].

Таким образом, проблема склонности подростков к самоповреждающему и саморазрушающему поведению остаётся актуальной и сложной задачей современности. Вместе с тем, научно обоснованная система профилактики и коррекции способна минимизировать риск возникновения подобных состояний и сохранить здоровье подростков. Предупредительные меры, включающие информационную работу, развитие навыков стрессоустойчивости, создание поддерживающей среды и интегрированное взаимодействие государственных органов и гражданского общества, станут залогом успеха в борьбе с этой бедой. Специалистам и родителям необходимо помнить, что каждое проявление подросткового кризиса – сигнал, призывающий обратить пристальное внимание на внутренний мир ребёнка и принять меры для своевременного обнаружения и нейтрализации потенциальных угроз.

**Список литературы**

1. Польская Н.А. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. – 2019. – 58 с. – URL: [https://fcprc.ru/media/media/mediacia/МР\_Профилактика\_ аутодеструктивного\_поведения\_подростков\_2019\_A5pRWZx.pdf](https://fcprc.ru/media/media/mediacia/МР_Профилактика_%20аутодеструктивного_поведения_подростков_2019_A5pRWZx.pdf) (дата обращения: 22.06.2025).
2. Польская Н.А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии // Автореферат дисс… д. псих. н. – 2017. – 51 с. – URL: <https://disser.spbu.ru/files/disser2/1299/aftoreferat/LhFrVZFsBV.pdf> (дата обращения: 22.06.2025).
3. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации / авт.-сост. С.А. Кузикова, Е.В. Куренная. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015. – 83 с.
4. Сычева Н.Б., Васягина Н.Н. Анализ подходов к исследованию саморазрушающего поведения // Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков: история, теория и практика. – 2017. – С. 160-167. – URL: <https://www.elibrary.ru/download/elibrary_30478486_98207528.pdf> (дата обращения: 22.06.2025).
5. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения. – М.: Владос, 2004. – 352 с.