Аутоагрессия — проявление разрушительной активности, которая направлена человеком непосредственно на себя. Под разрушительной активностью понимаются попытки суицида, нанесение травм, алкоголизация, наркомания, самообвинения, унижающие высказывания о себе. Причины аутоагрессивного поведения, разворота вектора агрессии во внутрь, в основном, социальны.

Когда нет возможности выразить собственную возникшую злость непосредственному объекту переживаний, агрессия перенаправляется либо на доступный или безопасный другой объект, либо на себя. Эта невозможность предъявления собственной агрессии прямо, может быть обусловлена недоступностью объекта, осуждением агрессивных действий окружающими людьми или в случаях зависимости самого человека от объекта возникшей агрессии. Перенос этот происходит чаще всего неосознанно и является эмоционально более выгодным, чем осознание факта наличия неприятных, разрушительных чувств и вступление в открытую конфронтацию.

Причины аутоагрессии

Аутоагрессия это в психологии достаточно широкое понятие, охватывающее как детскую так патопсихологическую отрасли, соответственно и причин ее возникновения выделяют целый ряд. Чаще всего аутоагрессия проявляется у личностей подверженных неврозам и депрессиям, склонных к интровертированности и демонстративности поведения. Во многих исследованиях прослеживается связь возникновения аутоагресии с заниженным уровнем самооценки, мазохистической личностной акцентуацией характера. Аутоагрессия у взрослых может развиться при нестабильной и чувствительной психике, повышенной эмоциональности, склонности к эмпатии, а также у людей с высокой способностью к сопереживанию. Присуща аутоагрессия людям не очень общительным, склонным идеализировать окружающих и обесценивать себя.

Внешними факторами, способствующими возникновению аутоагрессии, являются психотравмирующие ситуации, нарушение процесса социализации, физическое и психологическое насилие. Так, развитию аутоагрессии с детского возраста способствует неспокойная обстановка в семье, частые ссоры родителей, частые физические и психологические наказания ребенка, унижение и насмешки, игнорирование нужд и отсутствие проявлений любви, нежности, заботы. У детей аутоагрессия возникает из обвинения себя в проблемах и плохом настроении взрослых, как метод манипулирования и получения желаемого, внимания. Аутоагрессия у взрослых может появиться на фоне попадания в религиозную общину, где выполнение требуемых норм поведения может быть крайне тяжелым или же сталкиваться с внутренним протестом, вызывать большое количество напряжения.

Присутствуют так же исключительно биологические причины. В этих случаях акты аутоагрессии могут быть спровоцированы психиатрическими заболеваниями, наличием слуховых и зрительных галлюцинаций, сверхценных идей. В данном случае поможет лишь срочная госпитализация, так как человек, находящийся под воздействием «голосов», с большой долей вероятности послушает их, а не окружающих. Присутствует стремление к суициду и у тяжелобольных людей, и обусловлено это стремлением избавить от страданий себя и близких.

Причинами, по которым аутоагрессия у взрослых все больше встречается в социуме, является ее своеобразная выгодность. С ее помощью можно выпустить непереносимые чувства или же наоборот заставить себя почувствовать хоть что-то, отвлечься от непереносимой ситуации или почувствовать контроль над ней, при этом оставаясь с той же маской приветливости, спокойствия и благополучия на лице.

Признаки аутоагрессии

Возникать аутоагрессия может как сознательно, так и бессознательно, поэтому человек самостоятельно далеко не всегда может объяснить, что он делает и каковы причины его поведения. Распознать аутоагрессию в некоторых случаях может быть достаточно проблематично, так как у человека, при сохранности критичности мышления есть стремление скрыть этот аспект своей жизни. При наблюдении за вашими близкими, должны насторожить часто появляющиеся раны и шрамы, склонность носить одежду, максимально закрывающую тело (в любую погоду), появление на одежде крови, участившиеся «случайные» травмирующие ситуации, стремление к уединению, раздражительность, учащение случаев употребления психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, сигареты).

К прямым признакам, когда нужно бить тревогу относится: суицидальные попытки, отказ от еды, самостоятельное нанесение телесных повреждений (порезы, ожоги, побои). В данных критических проявлениях аутоагрессии стоит немедленно обратится за помощью к профессионалам (психиатрам, психотерапевтам или психологам), чтобы предотвратить негативный исход ситуации. Причем инициатором посещения врача или вызова психиатрической бригады должен стать кто-то из заметивших происходящее, так как сам человек в данном состоянии не может критически оценивать ситуацию и за помощью не обратится.

В социуме есть относительно поддерживаемые формы аутоагрессии, которые довольно распространены, как способы снятия стресса. Они могут выражаться в употреблении наркотиков, алкоголя, и табака в ситуациях, связанных со стрессом; привязанность к экстремальным видам спорта и досуга, выборе опасной сферы деятельности; незначительных деструктивных поведенческих реакциях (срывание корочек с заживающих ран, обгрызание ногтей и губ до крови и прочее). При данных проявлениях также еще возможна профилактика аутоагрессии, а не ее непосредственное лечение.

Виды аутоагрессии

Есть несколько категорий, по которым разделяется аутоагрессивное поведение. Например, степень осознанности – осознанное причинение себе вреда (нанесение порезов, планирование суицида) и неосознанное (виктимное поведение, стремление к опасным видам деятельности). Также можно выделить непосредственность действий (самостоятельное нанесение себе вреда) и опосредованное (провоцирование ситуаций, создающих опасность).

Различаются как психологические, так и физические проявления. Так аутоагрессия в психологии это аутичное, виктимное и фанатическое поведение, негативные вербальные высказывания о себе. Из физических проявлений выделяют нанесение себе увечий, попытки суицида, экстремальный спорт, пищевая и химическая зависимости. Далее более детально о каждом видов аутоагрессии.

Аутичное поведение проявляется как самостоятельно, так и может классифицироваться как аутизм, болезнь, начинающая проявлять себя еще в детском возрасте. Характерна замкнутость, своеобразие и ограниченность интересов, стремление к повторяющимся паттернам поведения, чаще всего сопровождается задержкой в развитии.

Виктимное поведение или поведение жертвы. Проявляется оно как провоцирование человеком ситуаций, которые небезопасны для его жизни, психического состояния, здоровья. Или же поведение, которое увеличивает вероятность попадания личности в ситуацию насилия.

Фанатическое поведение присуще, как спортивным болельщикам, фанатам звезд, так и людям, состоящим в религиозных сектах. Строгое соблюдение догм, нетерпимость к другим идеям, расходящимися с идеями организации, в которой участвует человек, приводят к увеличению внутреннего напряжения, которое будет искать выход. А так как прямая внешняя агрессия в религиозных сектах, например, чаще всего запрещается, то проявление эмоций находит выход в аутоагрессии.

Пищевая зависимость имеет две противоположные формы – это анорексия и булимия (снижение веса, вплоть отказа от еды и чрезмерное переедание). Пищевая зависимость берет свои корни либо в стыде, либо в стремлении заглушить непереносимые эмоции. К химической зависимости относят употребление наркотических веществ, алкоголя, табака.

Суицидальное поведение может быть истинным и демонстративным. В случае с демонстративным, основным мотивом является не причинение себе вреда, а манипуляция окружающими, стремление обратить на себя внимание. Истинное же суицидальное поведение обычно носит продуманный характер, человек готовится к данному акту, скрывая свои намерения от окружающих, чтобы предотвратить спасение.

Экстремальный спорт, вождение в нетрезвом состоянии и по опасны трассам, вредные привычки – все это проявления скрытого, «растянутого во времени» суицида.

Лечение аутоагрессии

Аутоагрессия у взрослых и детей поддается лечению на любой стадии, однако первоочередным для продвижения по пути выздоровления является осознание происходящего как проблемы, выходящей за пределы нормы.

Первоначальным этапом при работе с аутоагрессивным поведением является выявление причин из-за которых аутоагрессия появилась или получила развитие, для того чтобы в дальнейшем найти новые, менее травматичные пути преодоления непереносимых переживаний. Для самостоятельной работы может подойти переориентация поведения и замена разрушительных действий другими.

При непереносимой боли и других сильных эмоциях может помочь выразить свои переживания в тексте или рисунке, лист потом можно разорвать или сжечь.

При стремлении к успокоению хорошо помогает массаж, принятие ванны или душа, контакты с домашними животными, прослушивание успокаивающей музыки.

При ощущении внутренней пустоты и желание хоть что-то почувствовать, можно принять холодный душ, съесть что-то с ярким вкусом (острое, кислое, терпкое), пообщаться с незнакомыми людьми.

При переполняющей злости можно заняться спортом, поколотить подушки, разорвать бумагу, покричать.

В свою очередь, очень важна помощь родных и близких человеку с аутоагрессией. Окружающие люди могут помочь, проявляя свою заботу, оказывая поддержку, проявляя любовь. Важно оставаться рядом при тяжелых эмоциях, показывая, что принимаете человека с его проблемами, что он может вам открыться. Чаще хвалите и меньше критикуйте, избегайте унижающих и оскорбляющих высказываний.

Если самостоятельная работа невозможна или безрезультатна, то необходимо обратится за лечением к врачам. Лечение, скорее всего, потребует сочетания психологической работы, которая будет состоять из тренинговых и индивидуальных занятий, а также приема медикаментов (транквилизаторов и антидепрессантов, дозировки и комбинации которых подбираются индивидуально врачом в каждом случае). Принудительное лечение такого типа также назначается при наличии угрозы жизни и здоровью человека, при суицидальном поведении, нанесении телесных повреждений, отказе от еды.

Профилактика аутоагрессии актуальна с самого детства, когда необходимо максимально исключить причины, способствующие возникновению деструктивных тенденций

.