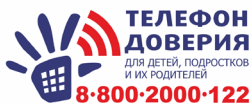




ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОЙ КРАЕВОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ
БОЛЬНИЦЫ №1
8(8652)99-17-86
[HTTP://HELPLINE.STAVPB.RU/](http://helpline.stavpb.ru/)



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
8-800-2000-122
[HTTP://TELEFON-DOVERIA.RU/](http://telefon-doveria.ru/)



КАБИНЕТ ON-LINE КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
[HTTP://PROPSYTEEN.RU/](http://propsyteen.ru/)



АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ

ПРО
ПСИ

АНО «ПРОПСИ»
ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО
СЕРВИСА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
[HTTP://PRO-PSY.RU](http://pro-psy.ru/)

ISBN 978-5-6046238-4-8



9 785604 623848

Хелен Ларсен
Труде Фиксдал

САМЫЙ ОСТРЫЙ НОЖ В ЯЩИКЕ СТОЛА

СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЛУЧАЯХ САМОПОВРЕЖДЕНИЯ



Hertervig
Forlag

Самый острый нож в ящике стола

Срочная помощь при случаях самоповреждения

Содержание

Введение

Глава 1

Попытка убить себя или привлечь внимание? Что такое самоповреждение?

Глава 2

Почему люди наносят себе увечья?

Глава 3

Как помочь тем, кто наносит себе увечья?

Глава 4

Намеренное самоповреждение и психические расстройства

Глава 5

Намеренное самоповреждение и чувства

Глава 6

Почему те, кто оказывает помощь, иногда реагируют странно на случаи самоповреждения?

Заключение

Введение

Эта книга предназначена для тех специалистов, которые работают в сфере здравоохранения и имеют дело с теми, кто наносит себе травмы. Может показаться парадоксом тот факт, что есть пациенты, которые вместо того, чтобы пытаться поправиться, пытаются причинить себе вред и страдания. К сожалению, нередки случаи, когда люди именно так думают, и это, в свою очередь, вряд ли помогает, а иногда делает ситуацию даже хуже.

В этой книге нами были использованы примеры из жизни девушки по имени Хелен, а также других людей, которые нанесли себе повреждения, после чего с ними работали специалисты системы здравоохранения. Мы попытались дать тут несколько хороших советов о том, как лучше заботиться о пациенте, о себе и о своих коллегах, и мы надеемся, что это позволит создать атмосферу сострадания и добрых отношений между теми, кто испытывает страдания, и теми, кто пытается им помочь. Прежде всего надо отметить, что важно встретиться с пациентом, попытаться предотвратить острую фазу, зашить рану, если необходимо, а может быть, и прооперировать его. Но при этом никогда нельзя забывать, что перед нами человек, который нуждается в помощи. Во-вторых, здесь необходим диалог, особый подход и проявление уважения. Это необходимо для того, чтобы ограничить масштабы ущерба, а не усиливать нервное напряжение того, кому и так нелегко. Надеемся, что эта книга поможет в работе с теми, с кем непросто работать нашим специалистам – с теми, кто уже пострадал и кому нужны помощь и лечение. Ведь мы можем дать им это.

Глава 1

Попытка убить себя или привлечь внимание? Что такое самоповреждение?

Телесные повреждения, которые человек наносит себе умышленно, называются преднамеренным самоповреждением. Преднамеренное самоповреждение включает в себя травмы, нанесенные себе в попытке убить, лишить себя жизни, а также повреждения, нанесенные без цели вызвать смертельный исход. Самоповреждение, таким образом, можно определить как ущерб, намеренно наносимый самому себе без желания умирать. Тем не менее эта граница зачастую нечеткая, и те, кто причиняет себе телесный ущерб, могут действительно желать смерти. Люди, совершающие такие действия, часто подвержены большей вероятности погибнуть в результате совершения самоубийства. В любом случае, причинение самому себе ущерба – это всегда признак того, что что-то не в порядке.

Каждый год в Норвегии погибают от самоубийств порядка 500 человек, и еще 3500–7500 человек пытаются покончить с собой. Мы не знаем, сколько людей наносят себе телесные повреждения, но таких, по всей видимости, больше, чем тех, кто действительно пытается свести счеты с жизнью. Многие пытаются скрыть факт своего самоповреждения, и ниже мы обсудим причины, которые за этим стоят.

Мужчины гибнут в результате самоубийств чаще, чем женщины, однако женщины чаще совершают попытки свести счеты с жизнью и намеренно наносят себе увечья. Подростки причиняют себе травмы чаще взрослых. В

ходе одного исследования, проведенного в 2003 году, более 10% молодых девушек заявили, что они хотя бы раз в жизни пытались нанести себе повреждения, в то время как среди мальчиков то же самое заявили чуть более 3 %. Общим во всех случаях было то, что немногим из этих людей была оказана соответствующая помощь – только 20 % имели дело с государственной службой здравоохранения.

Есть много способов нанести себе повреждения. Самый простой – это порезать себя. Кроме этого, люди пытаются отравить себя лекарственными препаратами, принимают наркотические средства, наносят себе удары, ожоги или царапают поверхность тела, глотают разные предметы или намеренно подвергают себя ситуациям, представляющим угрозу. Одной из форм самоповреждения можно считать особенности пищевого поведения, а также экстремальные физические нагрузки или занятия бодибилдингом.

Самоповреждение – это не болезнь. В диагностических классификациях самоповреждение не выделяется в самостоятельный диагноз. Самоповреждение – это поведение, за которым стоит множество причин и мотивов. Именно поэтому каждый раз, когда мы имеем дело с теми, кто совершает акт самоповреждения, нам необходимо искать и обсуждать эти самые мотивы и причины, и об этом пойдет речь в следующей главе. Ты меня слышишь? Наша команда нуждается в тебе. Если не оказывать помощь людям, которые наносят себе травмы, они могут легко остаться на обочине нашего общества, в полном одиночестве.

Глава 2

Почему люди наносят себе увечья?

Люди причиняют себе травмы по разным причинам. Одни тем самым пытаются облегчить душевные страдания, другие – чтобы на них обратили внимание, третьи – чтобы выразить нечто, на что у них не хватает слов, а кто-то пытается лишиться себя жизни. Когда такие люди поступают в медицинские учреждения, их нередко засыпают вопросами, хотя результаты исследований показывают, что избыточное внимание к этим пациентам может быть травматичным для них. Мы полагаем, что все зависит от того, какое именно внимание им уделяется. Дело в том, что когда мы имеем дело с теми, кто совершил акт самоповреждения, надо относиться к ним прежде всего как к людям, которые имеют право на получение медицинской помощи так же, как и все остальные.

Тут могут возникнуть самые разные вопросы. Пожалуйста, не задавайте нам никаких вопросов. Если пытаться слишком глубоко вникнуть в причину, по которой мы причиняем себе боль, то она от этого становится только сильнее, потому что вряд ли в этот момент я смогу объяснить, кто я и что я сделал. Разве нужно добивать раненого солдата? Просто воспринимайте нас как солдат, сражающихся за жизнь. Да, конечно, задайте мне вопрос «Зачем?», но только сначала вынесите меня с поля боя.

Есть вопросы, которые задавать необходимо, а есть те, которые задавать не надо. В любом случае медикам нужно будет получить информацию, а

потом они будут задавать вопросы. Здесь мы попробуем дать на некоторые из них ответы, и ответы эти взяты из опыта Хелен.

«Почему ты наносишь себе травмы?»

Мы, те, кто занимаются самоповреждением, имеем на то разные причины. Кому-то это помогает облегчить душевную боль, кто-то хочет, чтобы его заметили, кому-то просто не хватает слов, чтобы выразить то, что они чувствуют, кому-то надо, чтобы боль обрела конкретное выражение, а некоторые пытаются свести счеты с жизнью. Часто бывает, что имеет место сочетание нескольких причин одновременно.

«Сегодня произошло что-нибудь особенное?»

Для того чтобы мы решили нанести себе травму, не обязательно должно произойти что-нибудь. Многие из нас занимаются хроническим самоповреждением. Это не значит, что мы безнадежны, но значит, что самоповреждение может быть частью нашей повседневной жизни, и мы часто прибегаем к этому как к стратегии выживания или как к средству, помогающему нам справиться со сложностями.

«Ты хочешь умереть?»

Этот вопрос важен для составления общей картины, хотя тому, кто нанес себе травму, при этом не желая совершить самоубийство, он и может показаться излишним. Попробуйте определить самостоятельно, стоит ли спрашивать об этом, исходя из степени самоповреждения и ситуации в целом, с которой вы столкнулись. Меня, например, учитывая мой опыт общения с врачами соматического профиля в сопровождении когорты психиатров, не всегда стоит спрашивать об этом. Кроме того, есть другие

специалисты, которые занимаются основными вопросами психических состояний и вопросами жизни и смерти.

«Тебе есть с кем сегодня поговорить или побыть вместе?»

Это более важный вопрос, так как он показывает наличие заботы о том, что будет с нами в дальнейшем.

«Ты это сделал(а) специально?»

Иногда меня спрашивают, намеренно ли я причинила себе травму. Я предпочитаю просто отвечать «Да» и больше ничего не говорить. Так ты вроде даешь полный ответ на вопрос, хотя для этого много ума не надо. В любом случае, такой ответ показывает, что я не стала жертвой преступления. Если мы не можем разговаривать, то лучше просто на время оставить нас в покое.

«Как тебе удастся совершить самоповреждение?»

Иногда меня спрашивают, как это у меня получается, если со мной рядом постоянно кто-то находится. Мой ответ таков: я быстра и изобретательна. Я эдакий творческий самоповрежденец. Более того, таких, как я, очень много. Вряд ли вам нужно знать, как мы умудряемся делать это, поскольку это лишь ослабляет доверие к тем, кто может нам помешать. Будет выглядеть так, будто они не справляются со своими обязанностями. Иногда нам действительно нужно, чтобы они не могли делать все идеально. Теперь понимаете, насколько сильно нам хочется причинить вред самим себе? Может показаться ужасным, но нулевая терпимость к актам самоповреждения – это не всегда хорошее дело.

«Что насчет тех других, кто совершает такие акты?»

Некоторые абсолютно никчемны. Так, просто царапают себя лезвием или скальпелем, несколько заплаток, а потом начинают вызывать скорую. Потом снова появляются, как побитые собаки, поджав хвост между ног.

«Я вижу, что ты улыбаешься. Почему?»

Бывает и наоборот – мы приходим гордые, грудь колесом. Некоторые чувствуют огромное облегчение оттого, что им удалось нанести себе ущерб. Что им удалось разрушить то, что им так ненавистно. Другие люди, которые совершают акты самоповреждения, не нравятся сами себе.

«А это надо было обязательно делать?»

Обязательно было причинить себе ущерб, иначе я бы не смогла. А вот вам обязательно надо было спрашивать меня, насколько это было обязательным? Возможно, что это было вообще ни к чему, да еще и унижительно. Когда писалась эта книга, я говорила с другой девушкой-самоповрежденцем. Сам факт того, что кому-то она небезразлична, лишал ее на время желания причинять себе вред.

«А ты не можешь просто выйти на пробежку?»

Многие говорят, что тот адреналин, который мы получаем через самоповреждение, можно было бы получить иным способом. Но я не могу убежать от желания самоповреждения. Оно не отстает, потому что я ощущаю, что не заслуживаю ничего лучше этого. Вы же не можете сказать мне, что я могу найти себе другое занятие, если я ощущаю себя инвалидом. Это примерно, как вот ты сидишь в инвалидном кресле, а тебе говорят: «Вставай и иди!»

«Тебе хочется, чтобы тебя заметили?»

Некоторым действительно хочется, чтобы их заметили. Они так поступают, потому что такие действия – это своего рода язык, наилучшим образом выражающий то, как они себя чувствуют. У других, таких как я, такое выражение направлено внутрь. Я просто пытаюсь продемонстрировать себе, как мало я стою, или доказать себе, что я причиняю себе достаточно вреда, чтобы иметь право жить. Когда вы говорите, что на этот раз у меня получилось, я испытываю облегчение. Это значит, что я действительно серьезно покалечила себя.

«Вот ты пытаешься скрыть свои шрамы. Тогда зачем наносить себе эти травмы?»

Я прячу раны под одеждой и никогда их не показываю. Мне хотелось бы провалиться под землю, вот прямо в буквальном смысле, как в гроб сгинуть. И все же я дала жизни шанс. Или это жизнь дала его мне. И вот я тут, у меня рана, которую ты попытаешься зашить, а я пытаюсь спрятать. У тебя может возникнуть вопрос: «А какой смысл иметь раны и шрамы на теле, если почти никто об этом не знает?» Тебе может показаться странным, но для меня это способ справиться со своими чувствами и пообщаться с собой. Моя ненависть к себе обретает конкретное проявление, и тогда мне становится чуть легче.

«Ты что, не можешь дождаться своей очереди? Почему к тебе должно быть особое отношение?»

Не надо ставить нас в конец очереди, даже если мы причиняем себе вред. Нам часто бывает очень трудно находиться в большом зале ожидания. А еще может быть очень опасно обращаться с нами так, как будто мы не заслуживаем помощи. Это может закончиться тем, что мы снова нанесем

себе травмы. Есть немало способов навредить себе, и мы умеем находить их, когда чувствуем себя никчемными.

Каждая «монетка» в этой копилке переживаний Хелен далась непросто. Тем из нас, кто не имеет вклада в таком банке, важно слушать. Все те, кто наносит себе травмы, обладают опытом, к которому важно прислушиваться. Задавать вопросы не опасно, но сначала спросите себя: «Почему я хочу это знать?» Более того, подумайте так: «Уместно ли это спрашивать сейчас?» *Окончание ознакомительного фрагмента.*

Заказать полную версию книги: books@pro-psy.ru