

## **Рассказ бывшего селфхармера: как меняется наша жизнь, когда мы начинаем заниматься самоповреждением?**

**Селфхарм (om self-harm) — преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.**

Дорогой друг, я хочу рассказать о своем кризисе, через который прошел, не без потерь. Сейчас многие подростки (обычно, девочки) доводят до культового образ старших сотоварищей, которые режут запястья или что-то еще. Кто-то думает, что это круто, или забавно, или романтично... Но спешу вас разочаровать, используя собственный пример.

Мне было 16. Я встречался с девушкой младше на 2 года, она как-раз резала себе руки. Я не мог это выдерживать, сказал: «или ты прекращаешь вредить себе на моих глазах, или я присоединюсь к тебе». Я попробовал, в принципе, не собираясь продолжать, и не из-за интереса. Тогда я понял то, о чем, возможно, не догадываются подростки со своими страданиями в голове и желанием что-то идеализировать.

**Самоповреждение — это больно, бессмысленно и затягивает, а еще здорово портит жизнь. Теперь ты не можешь:**

- нормально помыться или даже помыть руки, потому-что раны болят и сильно ноют от воды и от прикосновений;

- носить футболку с коротким рукавом в жару, ведь ты стесняешься своих порезов. Даже если тебе все равно, тебя достанут жалостливыми и осуждающими взглядами и закидают вопросами, скорее всего, бессмысленными;

- выбросить вещи в стирку, потому что на них кровавые следы, придется каждый раз их застирывать; носить светлую одежду, потому что порезы и глубокие царапины обычно кровоточат.

Тебе необходима помощь, но попросить ее ты не можешь, потому что боишься их реакции, их испуга, ужаса или презрения, ну или попасть в психушку. А знаете, что самое ужасное? Ты не можешь прекратить это. Осторожно, некоторые подростки впадают в зависимость от самоповреждения. Их намерение нанести себе раны, ожоги или удары настолько сильно, что даже ненавидя себя за это, они продолжают. **Аутоагрессия сродни наркомании.** То, что я пережил тогда, не оставляет меня до сих пор.

**Помните! Аутоагрессия- это зависимость,**  
**от которой нужно избавляться.**  
**Берегите себя!**