

**Н. П. Берегова**кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет**О. Ю. Повстюк**студентка кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

## «СЕЛФХАРМ» ЯК ДЕСТРУКТИВНА ФОРМА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСІВ

У статті представлено поняття селфхарму як деструктивної форми переживання стресів. Висвітлено значення поняття «стрес» і наведено основні методи проходження стресової ситуації, серед яких: активно-пізнавальний, активно-поведінковий та метод ухилення. Визначено значення поняття «стресова реакція» як відсутність досвіду діяльності в певних видах обставин, тобто брак набуті адекватної реакції на них. Розглянуто походження та визначення терміна «селфхарм», а також причини виникнення даного явища. Визначено, що селфхарм може спостерігатися в людей, що мають розлади психіки або хворіють на психоз, шизофренію, депресію, апатію, або в них наявні особистісні розлади. Особи, які прагнуть завдати шкоди собі, здебільшого повідомляють про свій стан так: відчуття спорожніння всередині, складність у вираженні своїх почуттів, відсутнє порозуміння з іншими людьми, складнощі встановлення контактів з оточенням, уникнення відповідальності, страх інтимних стосунків. Встановлено, що ще однією причиною селфхарму є необхідність повернути до себе увагу, задовольнити якісь потреби, про задоволення яких людина за певних причин (внутрішніх, зовнішніх) не намагається попросити, або через відмову оточення на прохання їх задовольнити. Такі самоушкодження легко відрізнити за їх демонстративністю. Визначено три теорії, що є причиною невротичної екскоріації шкіри, та їх взаємозв'язок із нестачею в організмі людини певних видів гормонів. Розглянуто основні причини появи селфхарму: серотонінова, що пов'язана з нестачею гормону серотоніну, який відповідає за регуляцію психоемоційних реакцій, опіатна – поява відчуття ейфорії за больових відчуттів, кортизолова – невротична екскоріація активізує вироблення кортизолу, що підвищується під час стресу. Також розроблено класифікацію різних типів самоушкоджень та їхні наслідки для психічного і фізичного здоров'я особистості. Зокрема: трихотілломанія, оніхофагія та хейлофагія, що характеризуються висмикуванням волосся, обкусуванням нігтів та губ відповідно.

**Ключові слова:** селфхарм, стрес, суїцидальні наміри, аутоагресія, екскоріація шкіри, патомімія.

**Постановка проблеми.** Протягом багатьох років стрес є однією з найсерйозніших проблем людства. Із часом змінювалися форми його переживання, причини виникнення, профілактика запобігання та методи боротьби. Стрес може призвести на лише до різних видів психоемоційних наслідків, серед яких депресія та неврози, але й до деструктивних фізіологічних змін, зокрема серцево-судинних захворювань.

Однією з форм переживання стресу є селфхарм, що має різні передумови та види прояву. Селфхарм спрямований на самоушкодження, що має негативний вплив не лише на загальний емоційний стан, а й становить небезпеку для здоров'я людини. Дана форма саморуйнування не виникла раптово, а формувалася та видозмінювалася протягом тривалого часу.

Теоретичному дослідженню питань переживання стресів присвячено багато праць вітчизняних та закордонних учених, серед яких варто зазначити дослідження: Г. Сельє, Л. В. Кулікова, С. Рубінштейна, У. Кенона, В. Ганзена, Л. Китаєва-Смика, К. Лішшак,

Е. Ендреці, Х. Вольф, Б. Доренвенд, В. Роттенберга, Д. Механік виділили теорії та моделі стресу, охарактеризували їхні основні особливості, частково описали його зв'язок із самоушкодженням.

С. К'еркегор, М. Хірш, А. Фавацца, Ц. Короленко, Е. Клонський, К. Хотон основний акцент у своїх дослідженнях робили на особливості селфхарму, трактуючи його як несуйцидальне самоушкодження, що спричинене стресом, проте яке за певних обставин може спричинити шкідливі наслідки для здоров'я та життя індивіда.

**Метою статті** є дослідження селфхарму як деструктивної форми переживання стресу.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному суспільстві поняття «стрес» набуває глобального значення, збільшується також кількість людей, що страждає від цього стану в різних його проявах. Адже з розвитком сучасних технологій масштабно збільшується кількість інформації, яку людині потрібно запам'ятовувати, зростає список дій, які потрібно опанувати, що не входили раніше в перелік звичних у повсякденній діяльності.

Стрес – це емоційний стан, що характеризується максимальним психічним перенапруженням, виникає в особистості у процесі сильної психічної перенапруги, у складних, негативно забарвлених зовнішніх і внутрішніх неспецифічних діях, умов середовища; або у вигляді захисної реакції організму на певний збуджувальний чинник [1].

Стрессова реакція виникає в індивіда за умови, що на даному етапі свого життя він раніше не стикався з даними деструктивними обставинами, тобто немає набутої адекватної реакції на них. Проте існують винятки із цього правила, адже два види стресу (еустрес і дистрес) мають різні характеристики, урахувавши певні умови, можуть сприяти мобілізації людини та формують позитивний вплив на особистість, але за несприятливих чинників стрес руйнує психічне та фізичне здоров'я людини.

Кожна особистість реагує на стрес індивідуально, застосовує різні способи подолання даної емоційної реакції. Заведено виділяти три основні методи проходження стрессової ситуації:

- активно-пізнавальний – прагнення систематизувати власну оцінку ситуації, що викликала стрес;

- активно-поведінковий – акцентуація поведінки людини на стрессовій ситуації;

- ухилення – уникнення зіткнення зі стресом [2].

Долаючи сильне емоційне напруження, особистість проходить три визначальні фази, що мають змінювану тривалість і форму перебігу. До основних фаз стресу – тривоги, опору, виснаження, під час яких організм людини по різному реагує на дію стрессогенного чинника [3].

Переживання стресу людиною може виражатися в різних формах, однією з них є селфхарм (самоушкодження) – це навмисне пошкодження індивідом тіла, що пов'язано із внутрішніми причинами, не маючи на меті суїцидальних намірів. Самоушкодження є симптомом багатьох психічних розладів [4].

Термін «селфхарм» англійського походження (self-harm), що дослівно означає «завдання шкоди собі», тобто самопошкодження. Дане явище існує не як один зі способів роз'яснення певних особистісно-психологічних складнощів, а як усунення їхнього впливу на реальне життя особистості.

Однак сьогодні складно встановити, яка кількість людей використовують селфхарм як форму переживання стресу. Однією із причин є неможливість встановити, які дії можна вважати навмисним пошкодженням себе. Адже у своєму житті людина неодноразово стикається з потенційно небезпечною діяльністю. Хоча ці шкідливі заняття можуть бути несвідомо пов'язані із самопошкодженням, тобто бути зумовленими тими ж причинами, що і більш очевидні види аутоагресії.

Аутоагресія – це агресивна поведінка, що спрямована на себе, у завданні шкоди, болю, каліцтва. Даний різновид агресивної поведінки може проявлятися у формі самоприниження, завданні собі моральних або фізичних страждань, крайнім випадком аутоагресії є спроба самогубства [5].

Селфхарм може мати різну природу. Це може бути специфічним методом отримання задоволення від болю, шляхом вчинення неусвідомлених дій, або як спосіб подолання внутрішньої напруги, що заважає нормальній комунікації зі світом. Встановити, який вид болю серед тих, що людина спричиняє собі, можна вважати селфхармом, досі практично неможливо. Відповідно до інформації, наданої Британським національним інститутом охорони здоров'я, запропоновано звузити рамки і виключити зі списку завдання шкоди собі шляхом переїдання, голодування або надмірного вживання алкоголю, що також є методом переживання стресу. Модифікації тіла – татування або пірсинг – тепер також не вважаються проявом селфхарму [6].

Вивчаючи механізми виникнення і розвитку селфхарму, науковці встановили три можливі теорії, що можуть бути причиною невротичної екскоріації шкіри:

- серотонінова – нестача в організмі гормону серотоніну, фізіологічна роль якого в головному мозку людини полягає в регуляції психоемоційних реакцій, призводить до посилення складнощів перенесення стресів. Може викликати агресивність, тривогу, неспокій, обсесивно-компульсивні розлади, а також зниження контролю циклів фізіологічного сну. Отже, у разі самопошкодження шляхом нанесення собі поранень відбувається активація дії серотоніну, що сприяє покращенню стану людини;

- опіатна – у разі травмування організм виробляє природні знеболюючі речовини, що можуть викликати стан, схожий до відчуття ейфорії, тобто виникає відчуття патологічно підвищеного настрою без жодних причин для цього. У прагненні знову відчути подібне «задоволення» людина повторює свої дії;

- кортизолова – інша назва гормону кортизолу – гормон стресу, адже надмірна концентрація його у крові підвищується під час стресу, тому невротична екскоріація активізує його вироблення [7].

Селфхарм не має вікових обмежень. Люди будь-якої вікової категорії можуть використовувати самопошкодження як форму переживання стресу. Однак установлено, що найчастіше таке спостерігається серед підлітків. Значна частина молоді в повсякденному житті часто стикаються з низкою проблем, що можуть призвести до прогрішення стану психічного здоров'я, серед них:

- труднощі у вираженні емоцій або невміння їх контролювати, що призводить до надмірного емоційного збудження;

- низька самооцінка;
- надмірна дратівливість;
- порушення сну;
- невмотивовані переживання, тривога;
- складність встановлення контактів з іншими людьми;
- апатія, депресія.

Тобто коли підлітки завдають собі болю, їм здається, що таким чином вони знаходять почуття контролю над своїм психологічним станом і емоціями, які постійно турбують.

Патомімія (синдром Мюнхгаузена) – це один із можливих проявів селфхарму, що характеризується надмірно драматичними скаргами, що схожі на вигадку, на уявне соматичне захворювання та тенденцією до самопошкодження з метою інсценування його симптомів; хворий завдає собі неусвідомлено шкоди. Причиною можуть бути глибокі психічні порушення або просто прагнення привернути увагу, викликати співчуття або добитися вигоди [8].

Патонімія, що проявляється в імітації нанесення ушкоджень тіла, а особливо шкіри, може проявлятися так:

- трихотілломанія – висмикування волоссяного покриву на голові чи інших частинах свого тіла. Виникає на тлі стресу або в людей із невірноваженою психікою. Серед дорослого населення вдвічі частіше спостерігається в жінок. Може поєднуватися із трихофагією;

- оніхофагія – це психічний розлад, що проявляється в обкусуванні нігтів і прилеглих до них м'яких тканин. Встановлено низку основних чинників, що впливають на формування даної звички, а саме: тривожність, почуття провини, труднощі соціальної взаємодії, неблагополучна обстановка в сім'ї, копіювання звичок інших людей [9];

- хейлофагія – це нав'язлива дія, що характеризується постійним прикушуванням губ, що призводить до різних типів саден і тріщин, а також витончення губ [10].

**Висновки.** У підсумку зазначимо, що використання селфхарму як деструктивної форми переживання стресів призводить до погіршення психічного і фізичного стану здоров'я особистості. Хоча даний

тип самоушкодження не має на меті самогубство, він може призвести до летальних наслідків. Однак повноцінне лікування селфхарму можливе тільки за усунення внутрішньої причини, що викликала емоційний біль або відчуття спустошення, які призвели до завдання шкоди самому собі.

Перспективами подальших досліджень є визначення механізмів та напрямів усунення чинників, які спричиняють селфхарм як деструктивну форму боротьби зі стресом.

#### Література:

1. Синявський В., Сергєєнкова О., Психологічний словник / за ред. Н. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
2. Billings A., Moos R. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 46. P. 877–891.
3. Мацко Л., Прищак М., Годлевська В. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.
4. Самоповреждение. 2019. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самоповреждение>.
5. Український тлумачний словник. *Академик*. 2014. URL: [https://ukrainian\\_explanatory.academic.ru/5842/аутоагресія](https://ukrainian_explanatory.academic.ru/5842/аутоагресія).
6. Пелезнева Н. Острые предметы: что такое селфхарм и почему люди намеренно вредят себе. *НОЖ*. 2018. URL: <https://knife.media/self-harm/>.
7. Різновиди запалень на шкірі. *Copyright*. 2019. URL: <https://cdc.wu.ru/uk/how-to-get-rid-of-the-desire-to-harm-yourself-selfharm-what-drives-people-to-selfharm-or-pathology/>.
8. Фіцпатрік Т. Джонсон Р., Вулф К. Дерматологія : атлас-довідник. Ч. 1. 1999. URL: [http://medlit.pp.ua/2158\\_дерматологія\\_атлас-довідник\\_частина\\_1\\_1999\\_шкірні\\_та\\_венеричні\\_хвороби.html](http://medlit.pp.ua/2158_дерматологія_атлас-довідник_частина_1_1999_шкірні_та_венеричні_хвороби.html).
9. Патомімія. 2015. URL: <https://liky.org/disease/patomimija>.
10. Український тлумачний словник. *Академик*. 2017. URL: [https://ukrainian\\_explanatory.academic.ru/191348/хейлофагія](https://ukrainian_explanatory.academic.ru/191348/хейлофагія).

#### **Berehova N. P., Povstuiuk O. Yu. Self-harm as a destructive form of experiencing stress**

*The article presents the concept of self-harm as destructive forms of experiencing stress. The meaning of the concept of stress is highlighted and the main methods of passing through a stressful situation are given, including: active-cognitive, active-behavioral and evasion method. The meaning of the concept of stress response is defined as the lack of experience in certain types of circumstances, that is, the absence of acquired appropriate response to them. We considered the origin and definition of the term "self-harm", as well as the causes of this phenomenon. It is determined that self-harm can be observed in people who have mental disorders, or suffer from psychosis, schizophrenia, depression, apathy or they have personality disorders. People who seek to harm themselves, in most cases, report their condition as follows: a feeling of emptiness inside, problem in expressing their feelings, lack of understanding with other people, difficulties in establishing contacts with others, avoidance of responsibility, fear of intimate relationships. It is established that another reason for self-harm is the need to attract attention, to satisfy some needs, the satisfaction of which a person for certain reasons (internal, external) does not try to ask, or through the refusal of others to the*

*request to satisfy them. Such self-harms are easily distinguished by their demonstrativeness. There are three theories that are the cause of neurotic skin excoriation, and their relation with the shortage of certain types of hormones in the human body. Describes the main causes of self-harm: serotonin – related to lack of the hormone serotonin, which is responsible for the regulation of emotional reactions, opiata – cause sensations of euphoria about pain, cortisolemia – neurotic excoriation activates the production of cortisol, which increases under stress. The classification of various types of self-harm and their consequences for the mental and physical health of the individual has also been developed. In particular: trichotillomania, onychophagia and cheilophagia characterized by pulling out hair, biting nails and lips, respectively.*

**Key words:** self-harm, stress, suicidal intention, autoaggression, excoriation, pathomimia.