

# Введение

## *Дети, которые вредят себе*

За более чем 40 лет работы психологом я помог сотням подростков, страдавших от всех видов проблем. Я видел, что едва ли что-то другое заставляет родителей страдать так сильно, как ситуации, когда дети намеренно режут, царапают, прижигают себя или каким-то еще способом причиняют себе вред. Для них, родителей, подобный опыт оказывается одним из наиболее болезненных из всего пережитого, и он же сильнее всего ставит их в тупик. Если вы оказались в такой ситуации, быть напуганным, опечаленным или даже злым — вполне нормально. Кажется, что бы вы ни пытались предпринять, желая помочь своему ребенку, ничто не помогает и лишь делает положение еще хуже. Ваше разочарование, возможно, породило определенное напряжение между вами и другим родителем — у него или нее могут быть другие идеи по поводу того, что делать со всем этим.

В этой книге мне хотелось бы развеять недопонимание, окружающее поведение самоповреждения, и объяснить, как такое поведение можно успешно вылечить. С момента публикации ее первого издания сотни родителей обратились ко мне, желая рассказать, как сильно она им помогла. Я уверен, что и вам тоже она сможет помочь. На новое издание повлияли новые исследования, виды лечения, а также мануалы диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) — на сегодняшний день она является золотым стандартом работы с самоповреждением. Хотя в первую очередь я сосредотачиваюсь здесь на ДПТ, я также намерен затронуть и некоторые другие основанные на доказательствах методы терапии, продемонстрировавшие свою эффективность в этой области. Все подобные методы объединяет одно: важная роль тренинга навыков, индивидуальных встреч и тренинга навыков для родителей. В набор навыков всюду включены стратегии эмоциональной регуляции и межличностной коммуникации.

Эта книга не о том, как стать идеальным родителем. Не о том, как делать все правильно — подобной вещи, как “все правильно”, попросту не существует. Как бы сильно мы ни старались, мы не всегда можем дать нашим детям то, в чем они нуждаются, будь то дисциплина, эмпатия, поддержка или руководство. Мы ошибаемся по разным причинам: потому что не хватает времени, мы неверно поняли ситуацию, устали или разгневаны.

Ошибаемся, потому что с тех пор, как мы сами были молоды, мир изменился так сильно, или мы не получили того, что нам было нужно, от наших родителей, и потому мы просто не знаем, как быть.

Прежде всего я хочу сказать вам: не вините себя. Дети, особенно эмоционально чувствительные, обладают способностью обнажать наши слабые места. Я хотел бы, чтобы вы читали эту книгу с сочувствием к самим себе и своему ребенку. Самоповреждение — сложная проблема, имеющая под собой множество причин. Вы лучше всего сумеете помочь своему сыну или дочери, если не будете пытаться стать идеальными и вместо этого сосредоточитесь на том, чтобы учиться на своих ошибках. Не стоит недооценивать свои возможности или силу ваших отношений с ребенком. Не исключено, что вам потребуется вести себя несколько иначе, чем другие родители, но вы способны научиться тем навыкам, которые позволят вам быть таким родителем, в котором нуждается ваш ребенок.

Важной частью того, что вам нужно будет сделать, является предоставление вашему ребенку профессиональной помощи. В этой книге я представляю подход ДПТ, доказавший свою эффективность в работе с подростками, которые вредят себе. Хотя это не единственное эффективное лечение, оно располагает наиболее обширной доказательной базой, и в большинстве случаев я использую именно его при работе со своими пациентами. Я видел, что этот подход позволяет остановить самоповреждение у подростков. Хотя предположить, насколько долгой может быть терапия, едва ли получится, похоже, что ДПТ является одним из самых коротких и при этом — успешных путей к выздоровлению. Нет, это не чудесное избавление, хотя мне доводилось видеть детей, которым с помощью такой терапии становилось значительно легче в срок от 3 до 6 месяцев. Не забывайте, что любое лечение представляет собой движение на несколько шагов вперед и затем шаг назад. Речь не идет о гладкой и беззаботной прогулке. Я также намерен предложить вам некоторые советы, которые помогут вам позаботиться о себе и быть более полезным как родитель в этом иногда неудобном путешествии по ухабистой дороге. Надеюсь, что к моменту, когда вы закончите читать, у вас появится более четкое понимание того, что такое самоповреждение, и вы вооружитесь инструментами, которые помогут вам вернуть вашего ребенка к нормальной жизни.

Вторая вещь, на которой я хотел бы сконцентрировать ваше внимание, — то, что ваш ребенок, вероятно, вредит себе потому, что это успокаивает его или ее. С нашей точки зрения, такое решение проблемы просто

ужасно. Но для вашего ребенка это то, что помогает. С того времени, как вышло первое издание этой книги, мы успели больше узнать о том, какова нейробиологическая основа подобного поведения, на чем я собираюсь остановиться в главе 1. Одна из основных целей ДПТ — помочь людям найти другие способы успокаивать и утешать себя.

В настоящий момент 14–18% подростков в Соединенных Штатах тем или иным образом вредят себе.

Можете быть уверены, что вы в этом путешествии не одиноки. Большая часть эпизодов самоповреждения начинается в раннем подростковом возрасте, около 13 или 14 лет, и затрагивает приблизительно от 14 до 18% популяции тинейджеров. Позвольте мне поделиться с вами некоторыми деталями терапии двух подростков с самоповреждениями. Думаю, кое-что в их ответах напомнит вам ваших собственных детей.

### *Сара: “Меня это успокаивает”*

**Пятнадцатилетняя Сара** пришла в мой офис с родителями для первой консультации. Девочка была опрятно одета, вела себя непринужденно и, казалось, чувствовала себя вполне комфортно. Ее отец ранее позвонил мне и попросил о встрече по совету терапевта Сары. Во время телефонного разговора отец сообщил, что у терапевта возникли сомнения в том, что в работе с Сарой имеется какой-либо реальный прогресс. Также отец девочки сказал, что полагал, будто у Сары хорошие отношения с терапевтом, однако, по словам самой Сары, несмотря на то что ей нравилось общение с терапевтом, она по-прежнему резала себя. Отец Сары заверил меня, что порезы были поверхностными и никогда не требовали медицинской помощи. Он также рассказал, что Сара хорошо учится и у нее много друзей, хотя она часто сомневается в своих способностях.

Почти с самого начала визита стало ясно, что Сара — весьма яркая и привлекательная молодая женщина. Она сказала мне, что резала себя со времени учебы в средней школе и что подобное происходило с ней два-три раза в неделю, иногда меньше; в стрессовых ситуациях — чаще. Когда я спросил у нее, что она подразумевает под словом “стресс”, она описала ощущение эмоциональной перегруженности, сокрушенности. “Мне как будто хочется выпрыгнуть из собственной кожи”. Когда я поинтересовался, в какой момент ее родители узнали об этом, мать Сары ответила, что всего

8 месяцев назад, когда позвонила школьная медсестра и сказала ей, матери, что заметила у девочки на плечах поверхностные порезы. На лице Сары промелькнула тень грусти, и ее глаза наполнились слезами. Как раз в этот момент отец сказал, что как только они узнали о самоповреждении, нашли терапевта и назначили для Сары встречу.

Я повернулся к Саре и спросил ее, что она думает о своей работе с терапевтом. Она сказала, что специалист ей очень нравится и ей легко разговаривать с ним. Я поинтересовался, что именно они обсуждали. “Все что угодно, — ответила Сара, — школьные дела, проблемы с друзьями”.

— Ты говорила о том, что режешь себя? — спросил я.

— Нет, нечасто, — отозвалась она. — Но я знаю, что доктор не хочет, чтобы я это делала. Мы пытаемся понять, почему я это делаю, — знаете, разобраться, что это значит.

Я спросил, ощущает ли она меньшее давление стресса после того, как порезала себя. Сара ответила, что действительно чувствует себя лучше, когда наносит себе повреждения.

— Это успокаивает меня.

Я спросил, хочет ли она прекратить резать себя, и она заверила меня, что да, хочет.

— Почему? — спросил я.

Сара ответила, что знает, что это нездоровое поведение и что оно беспокоит ее родителей, а также — что она не хочет, чтобы на ее теле были шрамы. Я сказал, что хотя это очень хорошие причины для того, чтобы прекратить, по моему опыту, их редко оказывается достаточно. Я попросил ее более детально описать, что она имеет в виду под эмоциональной перегруженностью. “Это похоже на сумасшествие внутри меня, как будто я теряю контроль”, — сказала Сара. Она призналась, что порезы были единственным, что позволяло ей успокоиться в подобных ситуациях.

— И надолго тебе становится легче? — спросил я. — И что бывает, когда облегчение проходит?

— По-разному, — ответила она. — Иногда мне становится лучше на несколько дней, а иногда — всего на пару минут. Я после этого чувствую себя как бы виноватой. Раньше я говорила себе, что больше не буду так делать, но сейчас перестала. Я знаю, что когда я в этом состоянии, то не могу контролировать себя.

— Значит, когда ты режешь себя, это помогает тебе совладать с сильными эмоциями. Такой простой и относительно легкий способ. Ты уверена, что хочешь перестать это делать?

Легкая улыбка возникла на лице Сары, и она сказала:

— Нет. В действительности я не хочу этого. Я не хочу от этого отказываться.

Признание Сары очевидно удивило ее родителей. Однако довольно часто так и случается — подростки, которые вредят себе, в какой-то момент осознают, что это помогает им успокоиться. Нередко мысль о том, чтобы перестать, вызывает у них сильные и смешанные чувства.

История Сары поднимает две важные темы. Первая — *самоповреждение обычно помогает подростку справиться с невыносимо интенсивным эмоциональным состоянием*. Вторая — *иногда даже хорошие терапевты, которые знают, как работать с тинейджерами, и в большинстве случаев могут помочь, способны упустить значение самоповреждения*. В первых нескольких главах я собираюсь подробно обсудить обе эти темы.

Ваш ребенок может в чем-то отличаться от Сары. В ситуации, когда из 10 подростков один или два хотя бы один раз прибегают к поведению, называемому клиницистами *несуицидальным самоповреждением* (nonsuicidal self-injury, NSSI), естественно ожидать некоторого разнообразия как в отношении самого поведения, так и типов и характеров детей. Не всегда те, кто вредят себе, — это девочки; в сущности, имеются свидетельства того, что мальчики-подростки склонны к этому в той же степени. Однако из данных исследований выборки детей, обратившихся в поликлиники, следует, что девочки чаще прибегают к терапии. Поэтому я буду чаще говорить о детях, которые вредят себе, как о девочках.

Дети открыли множество способов навредить себе: используя лезвия, ножницы, наконечники ручек, ногти, кусочки стекла и даже разбитые компакт-диски. У некоторых подростков все исчерпывается одним или двумя эпизодами; другие прибегают к этому много раз. Как я уже отмечал, намеренное причинение себе травм часто начинается в раннем подростковом возрасте, однако мне приходилось консультировать детей, которые занимались этим уже в 10 лет. Без эффективного лечения подобное поведение может сохраняться и во взрослой жизни.

Исследования показывают, что к самоповреждению могут прибегать как девочки, так и мальчики, однако девочки чаще получают лечение

Как вы увидите далее, намеренное самоповреждение часто становится способом совладать с тем, как ваш ребенок чувствует себя в конкретный момент. Оно может стать привычкой, помогающей справиться с болезненными эмоциями, или планом побега от ужасающего ощущения бесчувствия и пустоты. В настоящее время растет количество данных, говорящих о том, что такие эмоции часто спровоцированы коварной самокритикой или глубоко ощущаемой ненавистью к себе. Довольно интересно, что самоповреждение не всегда происходит в контексте злоупотребления психоактивными веществами, и часто в момент нанесения себе травм подросток не чувствует боли. Наркотики и алкоголь нередко служат той же цели, что может объяснить, почему они не столь часто сопровождают самоповреждение.

Сильные эмоции или психологическое онемение, которые становятся причиной нанесения себе порезов, часто возникают из-за скрытой ненависти к себе или самокритики

### *Мари: “Я иногда вообще ничего не чувствую”*

Вообще говоря, что понимание того, что подобная проблема есть не только у вас, не делает ее менее тревожащей, пугающей или сбивающей с толку — особенно если вы не можете найти эффективного лечения, как произошло с матерью и отцом Мари.

— Похоже, ты очень рада быть здесь, — сказал я Мари, когда она с родителями пришла ко мне.

— Я терпеть не могу психиатров, — ответила она.

Мари была привлекательной молодой женщиной с выкрашенными в пурпурный цвет волосами и пирсингом на лице. Ей было 17 лет. В 15 ее изнасиловали на свидании, и у нее имелась долгая история неудачных попыток терапии. Шесть раз ее госпитализировали в местные больницы из-за самоповреждения и два — в результате передозировки таблеток. За последние 4 года у нее было семь терапевтов, и она провела 9 месяцев в одной из лучших долгосрочных резидентских программ в стране. После этой программы у Мари наблюдался неплохой прогресс, который весьма

воодушевил как ее, так и ее родителей. Она перестала резать себя и больше не рассматривала суицид как решение своих проблем. Однако те улучшения, которых ей удалось добиться, пока она жила вне дома, сошли на нет по возвращении. Было очевидно, что все разочарованы тем, что Мари, похоже, в результате оказалась в той же точке, откуда начала.

Нам известно, что существует высокая степень связанности между травмой и самоповреждением. Также известно, что без активного лечения травма значительно усложнит выздоровление и поставит его под угрозу. Многообещающие данные в этой области показывает сочетание ДПТ и когнитивно-поведенческой терапии под названием **продолжительная экспозиция (ПЭ)**. Этот вид терапии позволяет успешно работать одновременно с симптомами самоповреждения и травмы.

Последний терапевт, к которому обращалась Мари, описал ее как “не имеющую желания добиться улучшения” и человека, которому, похоже, нравится роль пациента. Он направил ее ко мне, однако ясно дал понять, что считает, что Мари не готова к терапии. Мне несложно было вообразить, насколько упрямой может быть эта девушка. Направивший ее ко мне терапевт предположил, что она режет себя, чтобы показать другим людям, как ужасно она себя чувствует, и что самоповреждение также дало ей возможность привлечь внимание друзей. В этом могла быть определенная доля правды: существует категория подростков, которым кажется, что самоповреждение станет наиболее прямым способом продемонстрировать другим свое внутреннее страдание: по какой-то причине такие подростки не считают, что слова способны передать глубину их боли.

— Так почему же ты пришла? — продолжил я.

С хмурым выражением на лице она проворчала:

— Они заставили меня.

— А ты делаешь все, что они говорят? — невинно поинтересовался я.

Тут вмешался отец Мари, сказав, что если она не “возьмет себя в руки”, он отправит ее обратно в долгосрочную резидентскую программу, в которой ей стало намного лучше. Хотя он, очевидно, был сыт по горло происходящим и явно был на пределе терпения, он также, казалось, готов был сделать все, что потребуется, чтобы помочь своей дочери. Он не столько угрожал, сколько выражал таким образом свою тревогу, возможно, отражавшую то, как сильно он был напуган в отношении того, что ждет ее в будущем. К сожалению, Мари восприняла это именно как угрозу и сильнее вжалась в кресло.



Я спросил у отца Мари, в чем, по его мнению, ее проблема. Не теряя ни секунды, он уверенно ответил, что считает, будто Мари по-прежнему ищет внимания к себе. Он понимает, продолжал он, что то изнасилование на свидании могло повлиять на нее, но если бы она сделала небольшое усилие и оставила прошлое позади, она могла бы перестать страдать так сильно. Вмешавшись, мать Мари добавила, что девушка всегда была слишком чувствительной и склонной “драматизировать”, и хотя тут они с ней в некотором отношении похожи, она, мать, сделала все, что могла, чтобы помочь, и уже начала выдыхаться. Воскликнув, что не имеет представления, что происходит с ее ребенком, она расплакалась. Мари выразила недовольство тем, что пришла на эту “глупую” встречу, и пригрозила уйти.

Я спросил Мари, не могла бы она остаться еще всего на пару минут, так как у меня есть к ней несколько вопросов. Она неохотно согласилась.

Я почувствовал облегчение, так как были некоторые важные вещи, которые мне нужно было прояснить прямо сейчас. Первое касалось ее опыта нанесения себе порезов и передозировки. Я хотел уточнить, представляли ли они собой различные или одинаковые способы справиться со сложной ситуацией. Я сказал, что собираюсь задать ей несколько вопросов в отношении ее мнения о самой себе, и затем приступил к делу.

— Когда ты режешь себя, ты хочешь умереть?

— Нет! — ответила она немедленно, с оттенком раздражения.

— Я так и не думал, — ответил я. — А что насчет передозировки? Тогда ты собиралась убить себя?

— Да, — пробормотала она. — Я больше не могла этого выносить.

— Так, значит, у порезов другая цель, нежели у передозировки. Так? Порезы помогают решить проблему с тем, как ты чувствуешь себя в данный момент, а передозировка — это чтобы вообще все закончить.

— Да, правильно.

— Хорошо, Мари, еще пара вопросов. Когда ты думаешь о себе, по сравнению с другими людьми, как ты считаешь, ты более чувствительна, чем большинство из них?

— Определенно да, — сказала она.

— Ты думаешь, тебе требуется больше времени, чтобы справиться с эмоционально непростой ситуацией, чем другим? Люди обычно говорят тебе что-то вроде: “Да забудь ты уже об этом. Что ты все переживаешь из-за того, что произошло несколько дней назад?!”



Тень улыбки и некоторого любопытства забрезжили на ее лице. Она ответила:

— Да.

— И наконец, скажи, ты ведь быстро реагируешь на эмоциональные ситуации? То есть ты знаешь, что, когда что-то случается, ты сразу же испытываешь по этому поводу чувства, пусть даже не всегда можешь назвать их? Но ты все равно знаешь, что чувствуешь это, и это чувство очень сильное?

— Да, именно так. Но иногда я не чувствую вообще ничего. Я просто ощущаю себя онемевшей и пустой, — ответила она.

Я спросил, помогает ли ей нанесение себе порезов почувствовать себя снова живой, когда приходит онемение и пустота. Другими словами, не кажется ли ей, что это возвращает чувства?

— Да! — ответила она.

История Мари демонстрирует несколько важных вещей, касающихся самоповреждения, помимо того, что показала история Сары. Во-первых, тинейджеры часто не собираются совершать суицид, когда прибегают к данному поведению. Важно не путать самоповреждение с попытками самоубийства, поскольку в некоторых значимых деталях то и другое требует различного терапевтического подхода. Однако нам известно, что самоповреждение является наиболее сильным предиктором будущей суицидальной попытки. *Критически важно, чтобы при наличии самоповреждения профессионал в области психического здоровья провел тщательную оценку потенциальной суицидальности пациента.* Никто точно не знает, почему существует подобная связь. Одна из теорий предполагает, что самоповреждение служит своего рода “генеральной репетицией” собственно суицидального поведения. Если ты тренируешься наносить увечья своему телу, тебе может быть легче пересечь черту более серьезного физического вреда. Еще одна точка зрения утверждает, что в основе самоповреждения лежит намеренная попытка подростка привлечь к себе внимание. По моему опыту, это одна из наиболее частых ошибок, которые делают в отношении подобного поведения. И родители, и терапевты в равной степени склонны держаться за эту концепцию потому, что им сложно понять поведение подростка — очень тревожащее и сбивающее с толку.

Одной из наиболее распространенных ошибок в отношении самоповреждения является представление о нем как о попытке подростков привлечь внимание.

## Почему они это делают?

Если это не мольба о внимании, то зачем тинейджеры намеренно причиняют себе вред? Наиболее распространенными причинами подобного поведения являются: 1) стремление контролировать исключительно болезненный и пугающий опыт сокрушительных эмоций; 2) попытка убежать от ужасного ощущения онемения и пустоты; 3) желание наказать себя. У многих людей, причиняющих себе вред, настолько глубоко укоренилось чувство ненависти к самим себе, что у них часто возникает сильная потребность наказать себя. Хотя значительная часть из тех, кто так поступает, действительно не ощущает боли в момент повреждения тканей, сам по себе акт травмирования тела может удовлетворить их нужду в наказании — основанную на убеждении в том, что они заслуживают того, чтобы их ранили. Часто для этих людей важно иметь возможность увидеть физическое доказательство кары в виде ран и шрамов.

К сожалению, бывает нелегко заметить, когда подобное происходит с вашим сыном или дочерью. Девушка-подросток, пришедшая из школы и проследовавшая прямо в свою комнату, может не показывать бурных эмоций, мучающих ее в данный момент. И даже если ваш ребенок выразил прямую ощущение пустоты, вы, не исключено, не сумеете сказать точно, когда он или она это ощущение испытывает. Вам также может и в голову не приходиться — судя по ежедневному поведению подростка, — что она страдает от глубокого чувства ненависти к себе или самокритики. Таким образом, вы оказываетесь сбиты с толку из-за порезов или ожогов, которые она наносит себе, чувствуете себя беспомощным и ужасно обеспокоенным.

Парадокс самоповреждения состоит в том, что в этих случаях то, что обычно причиняет боль, приносит облегчение. Ключевая для понимания данного поведения концепция такова: для подавляющего большинства подростков самоповреждение является стратегией эмоционального совладания. (Существуют подростки, которые причиняют себе вред по другим причинам, но их количество относительно невелико.) Более того, в качестве краткосрочной стратегии, помогающей справиться с ужасным эмоциональным опытом, оно может быть очень эффективно. Это определенно неприемлемая стратегия, но понимание того, каким образом она служит данной функции, — крайне важный первый шаг к тому, чтобы помочь вашему ребенку.

Когда вы — и его или ее терапевт — понимаете, что подросток причиняет себе вред для того, чтобы получить немедленное облегчение эмоцио-

нальной боли или дискомфорта, вы можете начать решать проблему. Но без такого понимания терапия может пойти в неправильном направлении, когда даже наиболее компетентный специалист, преданный родитель и активно борющийся подросток окажутся разочарованы и потеряют надежду. Ваши прежние попытки поиска профессиональной помощи могли ни к чему не привести, а повторяющиеся мольбы в адрес ребенка объяснить, почему он или она делает с собой эти ужасные вещи, — все равно что заставить нырнуть в глубину кроличьей норы. В этой книге я поставил перед собой задачу уберечь вас от подобного.

Понимание того, что поведение вашего ребенка, когда он или она причиняет себе вред, является способом справиться с невероятными трудными эмоциями, дает шанс решить проблему.

Понимание тревожащего поведения ребенка поможет вам в двух важных отношениях. Во-первых, оно ослабит вашу собственную тревогу. Когда вы что-то понимаете, ваш страх и беспокойство обычно уменьшаются. Не ждите, что вы успокоитесь, однако суть в том, что, поняв происходящее, вы будете меньше паниковать. Кроме того, понимание позволит вам отыскать подходящую терапию и оценивать ее прогресс.

## Что вы можете сделать

Так же, как Сара и Мари, подростки, которые причиняют себе вред, часто описывают ощущение, словно они сходят с ума или утрачивают контроль над собой. Стороннему наблюдателю такие дети кажутся чрезмерно драматизирующими, истеричными или делающими из мухи слона. Однако то, что они оказываются раздавленными собственными эмоциями или перестают их испытывать, может влиять на всю их жизнь, от дружеских отношений до ощущения собственной идентичности и того, что иногда описывают как “импульсивное” поведение. Подростки, которые режут себя или причиняют себе вред другими способами, не имеют необходимых для управления своими эмоциями навыков. Более того, их эмоциональная система сильнее, чем у большинства людей. Они переживают чувства очень глубоко. Даже те из них, кто ощущает себя онемевшими или пустыми, обычно на самом деле неосознанно выключают слишком интенсивные эмоции, которые овладевают ими.

Самоповреждение — это способ восстановить эмоциональный баланс, решение исключительно тревожной эмоциональной проблемы чувства, вышедшего из-под контроля, — *и он действует*. Существует несколько теорий, которые пытаются объяснить, какие эмоциональные факторы приводят таких подростков к эмоциональной дисрегуляции. Подобное состояние столь тяжело, что они прилагают все усилия к тому, чтобы вернуть себе эмоциональное равновесие. Большинству людей случалось испытывать эмоциональную перегрузку, и мы знаем, насколько трудно в таком состоянии ясно мыслить и эффективно действовать. Самоповреждение успокаивает и возвращает разум в “активное” состояние здесь и сейчас буквально за несколько секунд. Крайне важно, чтобы вы понимали это, так как это объясняет, почему ваш подросток, как Сара, может на самом деле не хотеть перестать резать себя. Почему? Потому что это как ибупрофен<sup>1</sup>.

Что вы делаете, когда у вас болит голова? Вы принимаете обезболивающее. Что происходит? Ваша головная боль уходит. Сколько времени вы тратите после этого на то, чтобы поразмышлять над вопросом, откуда ваша головная боль взялась? Не слишком много. Похоже, это вполне в человеческой природе — не тратить много времени на обдумывание проблемы, когда она решена. То же верно и для тех, кто причиняет себе вред: как только проблема (сокрушительная эмоция или ужасное онемение) разрешена, они продолжают дальше жить своей жизнью. Слишком часто они не уделяют никакого внимания тому, чтобы понять, что их возбудило, и/или развитию навыков для решения изначальной проблемы.

Для подростка, страдающего от эмоциональной дисрегуляции, нанесение себе порезов может быть способом вернуть свой мозг в реальность за несколько секунд.

Целью этой книги является объяснить, как ваш ребенок может развить подобные навыки и как вы можете укрепить их дома. В части I, “Что такое самоповреждение”, развенчивается несколько популярных мифов о том, почему подростки причиняют себе вред, и рассказывается, что собой на самом деле представляет эта тревожащая практика, а также — то, какие факторы приводят к ней, и о терапии, которая может помочь вашему ребенку с этим справиться. В части II, “Помощь вашему ребенку в терапии и дома”, я более подробно останавливаюсь на том, как работает ДПТ

<sup>1</sup> Ибупрофен — обезболивающее и жаропонижающее средство. — *Примеч. перев.*

и как я провожу данную терапию, предлагая конкретные идеи того, как вы можете помочь своему ребенку и не допустить того, чтобы ситуация ухудшилась. Я также предлагаю обзор других видов лечения, которые могут помочь, чтобы вы знали, какие у вас есть варианты, и даю несколько советов о том, как оставаться относительно здравомыслящим в трудные времена. Крайне важной частью процесса исцеления является ваша забота о самих себе. И наконец, я обсуждаю то, с кем и как можно поделиться этой проблемой.

ДПТ, как и любая другая терапия, не является “волшебной таблеткой”. Многие подростки, которые проходят ее, показывают улучшение в период от 3 до 6 месяцев. Однако вам, вероятно, нужно будет взять на себя обязательство сроком в 1 год. Прекратит ли ваш ребенок вредить себе вообще, зависит и от других факторов, таких как его или ее система поддержки. Так же, как и другие виды когнитивно-поведенческой терапии, ДПТ не требует никаких специальных способностей или понимания. Единственное, чего она требует, так это осознания того, какова цель такого поведения, и взятия на себя обязательства учиться новым способам успокоить мощную эмоциональную систему и практиковать их. Вооруженный знанием и волей, ваш ребенок может узнать, как преодолеть это очень сложное время. И вы можете помочь ему в этом. Чтение этой книги — важное начало.