Бонсмэшинг: почему подростки причиняют себе боль?

Что стоит за новой тенденцией и как распознать тревожные сигналы у ребёнка



Зотова Ольга Анатольевна

Медицинский психолог

Что такое бонсмэшинг?

— опасный тренд, связанный с самоповреждением, при котором человек намеренно наносит себе удары по лицу, рассчитывая изменить форму скул или челюсти.

За стремлением изменить внешность могут стоять:

- Давление стандартов красоты
- Желание соответствовать определённому образу
- Потребность в признании

Важно обращать внимание не только на само поведение, но и на причины, которые могут за ним скрываться.

Почему подростки идут на риск?

Стремятся доказать свою самостоятельность.

В психологии есть понятие **инициации** — перехода от детства к взрослости.

В традиционных обществах этот переход сопровождался испытаниями, поддержкой наставников и признанием со стороны старших. Так **подросток получал подтверждение**, что готов к новому этапу жизни.

Сегодня традиционные ритуалы во многом ушли в прошлое, но желание доказать свою самостоятельность, смелость и состоятельность остаётся.

Если в жизни подростка нет безопасных способов перехода во «взрослость», такая деятельность найдётся сама. И не всегда она будет безопасной.

Что такое «стихийная инициация»?

В некоторых случаях признание приходится заслуживать через риск и опасные практики, которые подростки придумывают для себя и сверстников:

- Экстремальные виды спорта
- Опасные субкультуры
- Самоповреждения и другое

Боль становится своеобразным испытанием, через которое человек пытается показать свою силу или заслужить признание.

Подростку важно чувствовать себя значимым, сильным и принятым сверстниками. Знать, что его принимают и без опасных испытаний.

Трудно справиться с эмоциями

Тревога, злость, стыд и внутреннее напряжение иногда становятся настолько сильными, что человеку **трудно контролировать** их самостоятельно.

В таких ситуациях самоповреждение может становиться **попыткой переключиться** с эмоциональных переживаний на физические ощущения.

Если регулярно прибегать к этому способу, может закрепиться опасная привычка реагировать на трудности через причинение себе вреда.



Важно помочь подростку найти другие способы справляться с переживаниями и разобраться в том, что вызывает напряжение.

Считает, что заслуживает боли

За бонсмэшингом могут стоять:

- Низкая самооценка
- Сильное чувство вины
- Трудности с принятием себя
- Стыд



В такой ситуации упрёки и обвинения могут только усилить переживания.

Подростку нужна не дополнительная критика, а помощь в том, чтобы разобраться в чувствах и найти безопасный способ справляться с ними.

Теряет ощущение реальности

На фоне сильного стресса или травматических переживаний человек иногда чувствует **отстранённость** от себя и окружающего мира. Может появляться **ощущение пустоты**, нереальности происходящего или оторванности от собственного тела.

Физическая боль в такой ситуации иногда воспринимается как способ вновь **почувствовать себя** и **вернуть ощущение контроля**.

Если человек сталкивается с подобным состоянием, ему необходима профессиональная поддержка

Не каждый подросток может рассказать о том, что с ним происходит. Самоповреждение становится сигналом о переживаниях для окружающих.