

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



СЕЛФХАРМ

КАК
ПОМОЧЬ
СЕБЕ?



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

СЕЛФХАРМ

– ЭТО САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ
ПОВЕДЕНИЕ, ПЕРЕНОС АГРЕССИИ
НА СЕБЯ (АУТОАГРЕССИЯ)

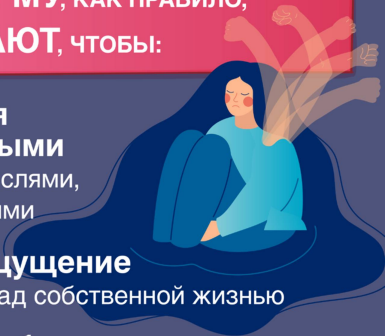
Человек:

- **намеренно повреждает свое тело** разными способами
- **активно участвует в ситуациях с высоким риском вреда** физическому и психическому здоровью или провоцирует их



К СЕЛФХАРМУ, КАК ПРАВИЛО, ПРИБЕГАЮТ, ЧТОБЫ:

- **справиться с негативными эмоциями, мыслями, воспоминаниями**
- **вернуть ощущение контроля** над собственной жизнью
- **наказать себя** за «проступки»



Кажется, что физическая боль заглушит невыносимые душевные переживания, позволит почувствовать себя живым(ой)

ЧЕМ ОПАСНО САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **оно ухудшает самочувствие,** несмотря на кратковременное облегчение
- **может причинить тяжкий вред здоровью** вплоть до инвалидности
- **велик риск возникновения замкнутого круга** и формирования зависимости



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

УЧИТЬСЯ БЕЗОПАСНО СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ

ПРИМЕНЯТЬ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

Они позволяют успокоиться, наладить систему кровоснабжения, сердечный ритм

УПРАЖНЕНИЕ

- ✓ медленный глубокий вдох через нос, чтобы максимально надулся живот, а не грудь
- ✓ задержка дыхания на несколько секунд
- ✓ неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше вдоха

Количество 10 циклов «вдох-задержка-выдох»
повторов: в течение 1-3 подходов

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

ЗАМЕНИТЬ ОПАСНЫЕ СПОСОБЫ НА БЕЗОПАСНЫЕ

При остром желании воздействовать на свое тело:

- ✓ Проговорить, что сейчас планируешь сделать, осознать это – чтобы замедлить скорость порыва и взять ситуацию под контроль
- ✓ Использовать безопасные варианты получения тактильных ощущений:
 - надеть резинку на руку и щелкать ею, когда хочется навредить себе
 - сжимать в руках массажный колючий мяч или эспандер в виде упругого круга
 - бить кулаками подушку
 - рвать старые газеты
 - ломать ненужные палки, деревянные
 - резать бумагу
 - обливаться холодной водой и т.д.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

ВЕСТИ ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ – С УДОБНОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЧАСТОТОЙ ИЛИ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ «ПРИСТУПОВ»

Он позволяет:

- ✓ выплеснуть переживания
- ✓ снизить их интенсивность
- ✓ проанализировать, когда, как и почему возникает стремление навредить себе
- ✓ выбрать эффективные методы управления своим состоянием

ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСТВОМ, СПОРТОМ

Помогают отвлечься, переключить внимание, получить положительные эмоции

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

ИСКАТЬ ПРИЯТНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

- **Исследовать**, как получать яркие позитивные эмоции безопасно для себя.
Расширять спектр способов доставления себе удовольствия и радости.
- **Регулярно заполнять «дневник позитива»:** отмечать любые свои успехи и достижения, все то хорошее, что произошло в течение дня/недели/месяца.
Он тренирует навык видеть положительные моменты в разных ситуациях.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ:

- **к взрослым из ближайшего окружения**, которым доверяешь: родителям, родственникам и др.
- **к врачам** – например, к терапевту: он направит при необходимости к профильным специалистам
- **в службы психологической помощи** подросткам

Работа с психологом направлена на поиск причин селфхарма и обучение конструктивным техникам совладания с негативными переживаниями





БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ