Памятка по профилактике селфхарма

для подростков

1. Следует попытаться найти альтернативные способы выражения ярких эмоций. Для этого можно использовать:

• Записи эмоций или мыслей в дневнике.

• Рисование.

• Разговор с близким человеком или терапевтом. При этом очень важно, чтобы вы доверяли тому человеку, с которым собираетесь поговорить. В противном случае ситуация может не только не измениться, но и усугубиться из-за повышающейся тревожности.

2. Сразу после появления необходимости причинить себе вред:

• Прослушивание расслабляющей музыки или АСМР-записей поможет снизить уровень тревожности, что в свою очередь повлечет за собой снижение уровня активности или скорости передачи сигналов на нервную систему. Таким образом желание причинить вред пропадет.

• Подобным эффектом обладают так же теплые напитки, приятная на ощупь одежда, а так же запахи. Все они могут вызывать приятные ассоциации с чем-либо, а некоторые ароматические свечи, например, воздействуют на нервную систему именно на физиологическом уровне.

3. Чтобы суметь справиться с селфхармом, нужно понять, какие триггеры вызывают все те негативные чувства, которые становятся причиной действий. В таком случае, если научиться правильно на них реагировать, постепенно станет возможным прекратить заниматься самоповреждением.

Рекомендации подготовила Владислава Д., ученица 10 класса