

Советы детям по борьбе с аутоагрессией

Со временем ваши негативные эмоции уйдут, вы не будете нуждаться в самоповреждении.

Помощь и поддержка могут ускорить этот процесс. Не у всех получается быстро восстановиться. Потребуется терпение и желание работать над собой. Подростки, которые избавились от аутоагрессии, говорят, что изменение возраста или обстоятельств жизни оказывает положительное влияние.

Как избавиться? Используйте отработанные на практике способы, чтобы избавиться от аутоагрессии:

- попробуйте выразить свое состояние художественными методами. Не обязательно рисовать картину. Составьте стихотворение или напишите/напойте песню. Любое увлечение намного лучше, чем уродовать свое тело. Если есть то, что может вас отвлечь, ищите компромиссы с родителями, при надобности объясните все как есть.

- чтобы уменьшить груз негатива внутри, многим помогает написать несколько слов в дневник. Можно воспользоваться сервисом для ведения личных дневников в электронном виде, но лучше простая бумага. Нет надобности писать научный трактат или роман. Просто пишите, что думаете (никто кроме вас не должен читать). При очередном приступе можете просмотреть предыдущие записи. Это поможет взглянуть на себя, свои проблемы и мысли со стороны, а заодно отвлечься. Взять листок бумаги, вылить на него весь негатив в письменной форме, а затем порвать и сжечь. Попробуйте хотя бы раз.

- слушайте музыку, которая заставляет вас отвлечься. Кому-то помогает тяжелый рок, металл. Если мысль сделать порезы на коже или другим способом травмировать себя пришла к вам во время уроков или на работе, не спешите бежать в туалет, чтобы сделать задуманное. Так вы проиграете себе.

- возьмите листок бумаги и попробуйте чертить, черкать на нем красной ручкой/красками/маркером. Можно применять силу.

- примите душ, сделайте косметические процедуры, на которые раньше не было времени.

- посидите с чужим ребенком. Вряд ли вы захотите объяснять наивному малышу, что случилось с вашими руками. Кстати, подработка няней для подростков хорошо оплачивается.

- *поиграйте со своим питомцем, помогите бездомной собаке, придите в приют для животных* (найти подходящее место можно по объявлению из соцсети, например). Просто заставьте себя прийти туда, вам вряд ли захочется резать себе руки. Кстати, помогать можно не только животным, но и людям.

- *посмотрите фильм романтику/триллер/эксен/мелодраму, завернувшись в теплый плед*. Можно позвать друзей, желательно, чтобы они не разделяли вашего увлечения селф-хармом.

- *сделайте «коробку от депрессии»*. Открывайте ее, когда чувствуете себя ужасно, приближается приступ аутоагрессии. Положите в коробку любимую настольную игру, книгу, фото, диски с фильмами, музыкой. Можно составить список вещей, которые, как вы думаете, помогут успокоиться.

Помните! Аутоагрессия- это зависимость,
от которой нужно избавляться.
Берегите себя!