

Поради психолога підліткам та молоді, які долають особисті проблеми у спосіб селфхарму

- Коли емоції вас переповнюють, спробуйте малювати червоною ручкою або фломастером полоси на тих місцях, де раніше наносилися порізи.
- Проводьте кубиком льоду у тих місцях, де наносилися порізи.
- Носіть на руці гумовий браслет, який можна скручувати, замість того, щоб наносити собі порізи чи опіки.
- Малювати, хаотично креслити на великому аркуші червоними маркерами, фарбами, чорнилом.
- Вести щоденник, у який записувати свої почуття. Бажано не електронний, а паперовий. Зміст немає значення, нехай це навіть буде багаторазове повторення короткої фрази або нецензурна лексика. Головне, висловлюйте свої думки і емоції на папері.
- Висловити свої почуття та емоції у творчості, якщо є до цього здібності.
- Запишіть все, що ви думаєте, відчуваєте на листку, а потім розірвіть на дрібненькі шматочки і спаліть.
- Візьміть пластилін, добре розімніть його, зробіть якусь фігуру. Можете зруйнувати її, розпластати, або, навпаки, зробити грудку без форми. Ще краще це робити з воском.
- Вдарте подушку, щоб висловити гнів і розчарування.
- Голосно покричіть в подушку.
- Слухайте музику, яка виражає ваші емоції і почуття.
- Прогуляйтеся, щоб позбутися тригерів (раптове повторне переживання неприємної події, викликане спогадами). Перебування в громадському місці дає вам час і простір, щоб зменшити бажання заподіяти собі шкоду.

Якщо високий рівень тривоги:

- Прийміть теплу ванну або душ.

- Пограйтеся з домашніми тваринами, вийдіть з ними на прогулянку.
- Закутайтеся у теплу і м'яку ковдру.
- Зробіть масаж шиї, рук, ніг.
- Послухайте спокійну музику.

Якщо ви відчуваєте внутрішню пустку, гнітючу самотність:

- Зателефонуйте людині, з якою легко спілкуватися. Не обов'язково розповідати, що вам нестерпно хочеться порізати руку, достатньо лише поговорити з кимось живим.
- Прийміть холодний душ.
- Прикладіть до шиї кубик льоду.
- Пожуйте щось з різким смаком – перець, лимон.

Якщо вас переповнює гнів:

- Робіть фізичні вправи, танцюйте, бийте боксерську грушу.
- Побийте подушку, можете її навіть покусати.
- Надувайте і проколюйте кульки.
- Рвіть на дрібні шматочки папір.
- Якщо є можливість, влаштуйте гру на ударних, використовуючи весь підручний матеріал.

Що ще можна зробити?

Коли кілька з цих проблем об'єднуються, вони можуть надто пригнічувати і ставати нестерпними для однієї людини.

Як сказав один молодий чоловік, багато людей завдають собі шкоди, щоб «позбутися гніву і болю», викликаних тиском в їхньому житті. Вони завдавали собі шкоди, тому що не знали, що ще робити, і не відчували, що у них є інші варіанти.

! Розмова з кимось, кому ви довіряєте, або з психологом може допомогти вам знайти інші способи впоратися з емоціями.

!!!Розмова з кимось часто є першим кроком до виходу з циклу.

Це непросто зробити, бо може бути складно говорити про нанесення собі шкоди і причини цього. Але це нормально – багатьом молодим людям, які заподіяли собі шкоди, дуже важко звернутися за допомогою, проте така розмова - важливий крок до одужання і поліпшення самопочуття.

! Не бійтеся просити про допомогу.

Говорити про свої почуття – **не ознака слабкості**. Це показує, що ви берете на себе відповідальність за своє благополуччя і робите те, що вам потрібно, щоб залишатися здоровим.

Не завжди легко висловити свої почуття. Якщо ви не можете придумати одне слово, щоб описати почуття, використовуйте стільки, скільки вам потрібно, щоб проілюструвати, що ви відчуваєте.

Розмова може бути способом впоратися з проблемою, яку ви деякий час носили в голові. Відчуття, що вас слухають, може допомогти вам **відчути велику підтримку**.

І це працює в обох напрямках: якщо ви відкриєтеся, це може спонукати інших зробити те ж саме.

З ким поговорити?

Є багато людей, з якими ви можете поговорити про свої хвилювання. Важливо сказати комусь, **кому ви довіряєте** і з яким відчуваєте себе комфортно, так як вони зможуть допомогти і підтримати вас. Найголовніше, щоб ви відчували себе комфортно та довіряли тому, кому вирішили розповісти. Це може бути **хтось із сім'ї, вчитель, лікар або психолог**.

Якщо вам складно говорити про це, ви можете написати.

Не дозволяйте страху неприйняття і осуду іншими заважати вам звернутися за допомогою, яку потребуєте і на яку заслуговуєте. Як не важко комусь розповісти, обмін думками зніме емоційний тиск і допоможе отримати необхідну підтримку і допомогу.

