

АУТОАГРЕССИЯ: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

(памятка для подростков)

Если вы понимаете, что причинение себе вреда – это путь в никуда, мы можем дать вам следующие рекомендации:

- Когда вы чувствуете, что злитесь на себя и хотите начать заниматься саморазрушением, попробуйте отвлечься от таких мыслей, переключившись на любимые дела, которые приносят вам удовольствие.
- Если ваша аутоагрессия проявляется в причинении себе физического ущерба, займитесь спортивными тренировками: ваше тело и здоровье скажут вам «спасибо».
- Обратите внимание на то, что в вашей жизни получается хорошо или даже отлично.
- Послушайте успокаивающую музыку, выпейте чаю, примите ванну.
- Выразите свой негатив в творчестве: рисуйте, пойте, танцуйте, пишите стихи или прозу.

АУТОАГРЕССИЯ: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

(памятка для подростков)

Если вы понимаете, что причинение себе вреда – это путь в никуда, мы можем дать вам следующие рекомендации:

- Когда вы чувствуете, что злитесь на себя и хотите начать заниматься саморазрушением, попробуйте отвлечься от таких мыслей, переключившись на любимые дела, которые приносят вам удовольствие.
- Если ваша аутоагрессия проявляется в причинении себе физического ущерба, займитесь спортивными тренировками: ваше тело и здоровье скажут вам «спасибо».
- Обратите внимание на то, что в вашей жизни получается хорошо или даже отлично.
- Послушайте успокаивающую музыку, выпейте чаю, примите ванну.
- Выразите свой негатив в творчестве: рисуйте, пойте, танцуйте, пишите стихи или прозу.

- В момент атаки выплесните весь негатив на бумагу, а затем энергично разорвите её.
- Избейте боксёрскую грушу, покричите в подушку или одеяло, побейте их. Постучите по кастрюле или клавишам пианино.
- Всякий раз, когда захотите покалечить своё тело, делайте зарядку, занимайтесь спортом дома или ходите в тренажёрный зал.
- Чаще общайтесь с друзьями, ходите на прогулки.
- Зайдите в чат и пообщайтесь с незнакомыми людьми о жизни (без негатива и оскорблений).
- Пожуйте что-нибудь острое, горькое или кислое.
- Сожмите в руке что-нибудь упругое.
- Если самостоятельно справиться с аутоагрессией не получается, обратитесь за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить
в Центре психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***

- В момент атаки выплесните весь негатив на бумагу, а затем энергично разорвите её.
- Избейте боксёрскую грушу, покричите в подушку или одеяло, побейте их. Постучите по кастрюле или клавишам пианино.
- Всякий раз, когда захотите покалечить своё тело, делайте зарядку, занимайтесь спортом дома или ходите в тренажёрный зал.
- Чаще общайтесь с друзьями, ходите на прогулки.
- Зайдите в чат и пообщайтесь с незнакомыми людьми о жизни (без негатива и оскорблений).
- Пожуйте что-нибудь острое, горькое или кислое.
- Сожмите в руке что-нибудь упругое.
- Если самостоятельно справиться с аутоагрессией не получается, обратитесь за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить
в Центре психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи
(запись по телефону 92-68-09)***