

## Рекомендации по самопомощи в ситуации возникающих мыслей о самоповреждении

### Гнев и фрустрация



1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

«Выражать свой гнев физически или через крик, подходит не всем, у кого-то это может вызывать усиление эмоций. Попробуйте разные способы и возьмите на вооружение тот, что даст положительный эффект».

### Грусть и страх



1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.

## Потребность контролировать

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

## Отрешенность

1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить)
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ



## Стыд

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается
2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы.
3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой"



## Ненависть к себе и желание наказать себя



1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение
3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя