С МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

Самоповреждение — это сигнал, а не «плохое поведение»



Иногда эмоциональная боль становится настолько сильной, что хочется причинить себе физическую боль.

Самоповреждение может быть способом справиться с напряжением, злостью, отчаянием или ощущением пустоты.

Это не делает тебя слабым, странным или «внимательным к себе».

Но самоповреждение не решает причину проблемы — облегчение обычно временное.

За сильными эмоциями можно обратиться за помощью.

ВАЖНО:

Если тебе хочется навредить себе — не оставайся с этим один.

Расскажи взрослому, которому доверяешь.

ТЫ НЕ ОДИН. ТВОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ.

Поговори с близким человеком

Обратись к школьному психологу

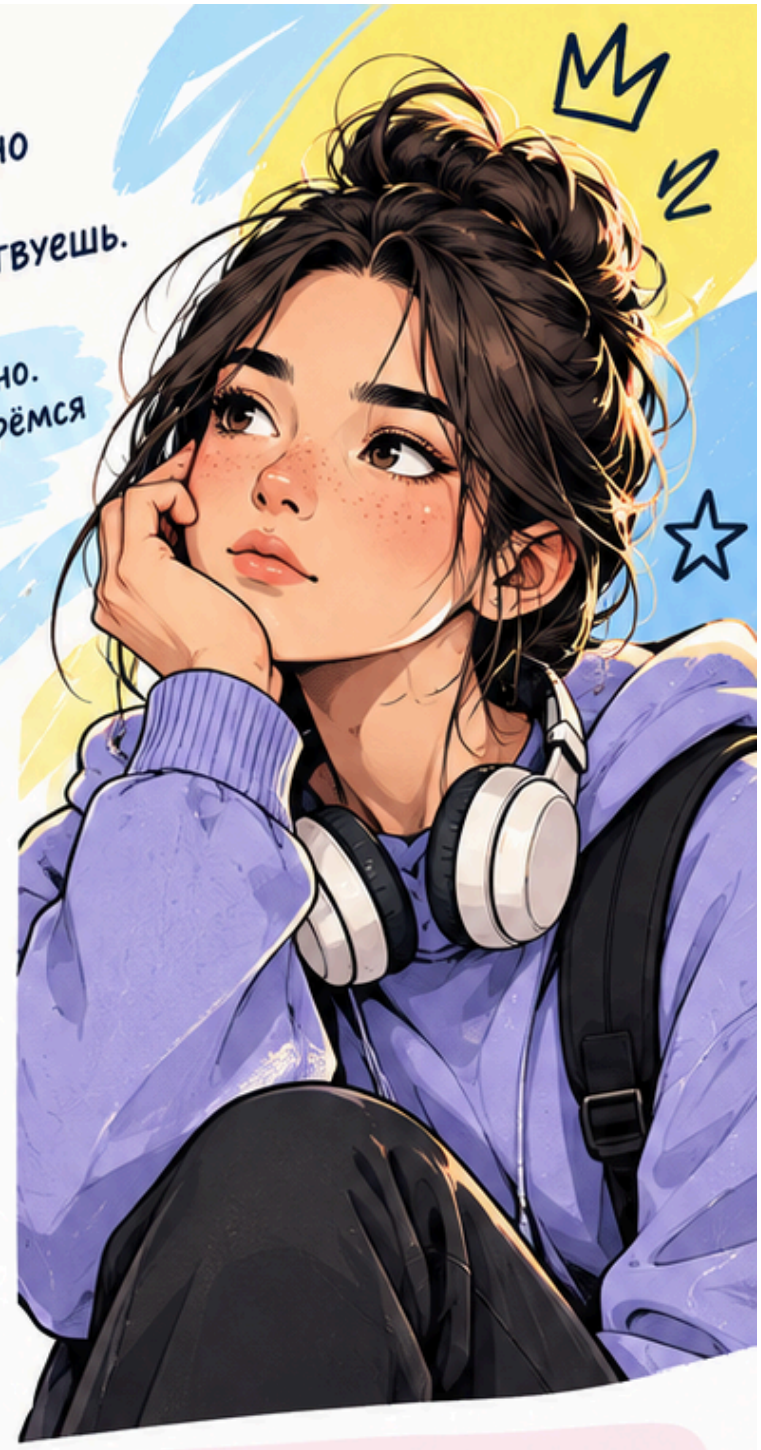
Попроси помощи у специалиста

Просить о помощи — это не слабость, а забота о себе!

СТОП.
ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?

Иногда очень трудно понять, что именно чувствуешь.

Это нормально. Давай разберёмся вместе.



ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ?

Посмотри, что откликается:

- злость
- грусть
- страх
- напряжение
- пустоту
- одиночество
- бессилие

ЧТО ПРОИЗОШЛО ПЕРЕД ЭТИМ?

- Ссора или конфликт?
- Обидные слова?
- Чувство, что меня не понимают?
- Проблемы в учёбе или в отношениях?
- Что-то ещё?

Иногда причина может быть не очевидной. Просто это важно заметить.

ЧЕГО МНЕ СЕЙЧАС ХОЧЕТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Возможно, я хочу:

- чтобы меня услышали
- чтобы меня оставили в покое
- чтобы прекратился конфликт
- чтобы стало не так больно
- чтобы кто-то был рядом
- чтобы мне помогли

То, что я чувствую и хочу — важно. Это не делает меня слабым или странным.

Умение заметить «мне сейчас очень плохо» — уже первый шаг к помощи.

ТЫ НЕ ОДИН.

Поговори с тем, кому доверяешь.

ПОМНИ:

- Самоповреждение — это сигнал, а не «плохое поведение».
- Оно не решает причину проблемы — облегчение обычно временное.
- Ты не слабый, не странный и не «внимательный к себе».
- За сильными эмоциями можно обратиться за помощью.

Если тебе хочется навредить себе — не оставайся с этим один.

ЭМОЦИЯ — ЭТО ВОЛНА

Сильное чувство не длится вечно.



Когда эмоция достигает пика, кажется:

«Я больше не выдержу!»

Но эмоции меняются. Сейчас они могут быть очень сильными, а через некоторое время — стать слабее.

Попробуй дать себе время:

СТОП → ДЫШУ → ЖДУ → ВЫБИРАЮ

Что можно сделать в этот момент:

- Перейти в другое безопасное место.
- Включить музыку.
- Принять душ.
- Выйти на прогулку.
- Написать всё, что чувствуешь.
- Порисовать.
- Поговорить с человеком.
- Заняться чем-то, что требует внимания.

Отвлечение и спокойные действия могут помочь пережить острый момент, но не заменяют помощи в решении причины переживаний.

ПОМНИ:

- Все эмоции важны. Они — часть тебя.
- Ты не обязан справляться один.
- Ты можешь поделиться своими чувствами.
- Сейчас тяжело, но это не навсегда.

ТВОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ.

«МОЙ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ»

Что я сделаю, если мне станет очень плохо?



Заполни заранее:

1. Я понимаю, что мне становится плохо, когда: _____

2. Первые признаки: _____

3. Что помогает мне немного успокоиться: _____

4. Кому я могу написать или позвонить: _____

5. Где я могу побыть в безопасности: _____

6. Фраза, которую я могу отправить, если не получается объяснить словами: _____

«Мне сейчас очень плохо. Побудь со мной, пожалуйста».

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Хорошо составленный план безопасности помогает заранее определить признаки кризиса, способы справляться с ним и и людей, к которым можно обратиться.

НЕ ЗНАЕШЬ, КАК СКАЗАТЬ? НАЧНИ С ЭТОГО

Иногда самое сложное — попросить о помощи.
Можно не рассказывать всё сразу. Попробуй сказать:



«Мне последнее время очень тяжело».



«Я не справляюсь со своими эмоциями».



«Мне страшно оставаться с этим одному».



«У меня бывают мысли причинить себе вред».



«Мне нужна помощь, но я не знаю, как всё объяснить».



Можно написать сообщение, показать эту памятку или просто сказать:



«Мне нужно с тобой поговорить».

Обращение за помощью — не слабость. Разговор с доверенным взрослым или специалистом является важной частью поддержки подростка при самоповреждении.

♡ ТВОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ ♡

ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ ДРУГОМ

Если друг рассказал тебе о самоповреждении:



НЕ НУЖНО:

- смеяться или осуждать;
- говорить “возьми себя в руки”;
- обвинять;
- требовать показать повреждения;
- обещать никому не рассказывать любой ценой.

МОЖНО:

- спокойно выслушать;
- сказать: “Я рядом”;
- спросить: “Чем я могу тебе помочь?”;
- предложить вместе обратиться к взрослому;
- если есть непосредственная опасность — обязательно привлечь взрослого и экстренную помощь.

Тебе не нужно становиться психологом своего друга. Помогать — не значит справляться с чужой проблемой в одиночку.

ТЫ НЕ ОБЯЗАН(А) СПРАВЛЯТЬСЯ В ОДИНОЧКУ

Если ты уже причинял(а) себе вред — это не означает, что всё потеряно.



Ты можешь обратиться за помощью сейчас, даже если:

- это произошло один раз;
- ты никому раньше не рассказывал(а);
- тебе стыдно;
- ты думаешь, что «нужно справиться самостоятельно »;
- ты боишься реакции взрослых.

Обратись к человеку, которому доверяешь:

родителю / родственнику

школьному психологу

социальному педагогу

врачу

другому взрослому, который может помочь

Если есть непосредственная опасность для жизни или серьёзная травма, нужно сразу обратиться за экстренной медицинской помощью.

Главное: твои чувства заслуживают внимания.

Помощь существует. И просить о ней можно.