

Многие считают, что селфхарм — это обязательно попытки суицида. Но все в точности наоборот. Нанося себе вред снаружи, ты заглушаешь свою внутреннюю боль!

Что делать, если вы или ваши знакомые занимаются самоповреждениями?



Психологи советуют следующие шаги:

Если вы готовы принять чью-то помощь, чтобы справиться с желанием причинить себе вред, ваш первый шаг — довериться другому человеку. Говорить о том, что вы с таким трудом пытались спрятать, может быть страшно, но вы почувствуете облегчение, расставшись со своим секретом.

Тяжело решить, кому доверить что-то настолько личное. Ищите кого-то, кто не сплетничает и не пытается контролировать вас и ваше здоровье. Спросите себя, кто заставляет вас чувствовать себя в безопасности, нужным и важным. Это может быть друг, учитель, психолог — тот, кто несколько отстранен от ситуации и будет смотреть на нее объективно.

Рассказывая о самоповреждениях, **следуйте нескольким простым советам:**

Сконцентрируйтесь на своих чувствах. Важнее не то, как вы вредите себе, а в каких ситуациях, в каком эмоциональном состоянии. Это поможет лучше понять причины, по которым вы это делаете, а также почему доверяетесь именно этому человеку.

Говорите так, как вам комфортно. Если вы слишком сильно нервничаете в разговоре с глазу на глаз, напишите письмо или смску. Помните, что вы не обязаны показывать собеседнику свои шрамы или отвечать на вопросы, которые вам не нравятся.

Дайте собеседнику время подумать. Да, вам трудно открыться, но и вашему «доверенному лицу» нелегко. Особенно если отношения между вами очень близкие. Постарайтесь помнить, что шок, гнев или ужас собеседника — следствие его равнодушия к вам. Было бы разумно заранее позаботиться о человеке, с которым вы собираетесь поделиться своим секретом, — например, распечатать ему статью о селфхарме, чтобы он смог лучше понять, о чем идет речь.

Найдите свои триггеры: обычно селфхарм — способ справиться со своими эмоциями. Подумайте, какое чувство заставляет вас вредить себе. Вам нужно чаще заниматься эмоциональной рефлексией, чтобы научиться идентифицировать свои эмоции и понимать, откуда они происходят. Доверившись кому-то, попытайтесь оставить эмоции в стороне и глубже проникнуть в причины, по которым вы причиняете себе вред.

Идея размышления о чувствах, а не подавления или выплескивания их с помощью самоповреждений, может быть пугающей. Не поддавайтесь панике: эмоции мимолетны и быстро проходят.

Найдите новые методы, с помощью которых вы можете справляться со своими эмоциями.

Если на селфхарм вас толкает боль, рисуйте, начните вести дневник, в котором будете выражать свои чувства, пишите стихи или песни, чтобы поделиться тем, что у вас на душе, слушайте музыку. Можете записать все накопившиеся негативные мысли и затем порвать бумажку.

Если самоповреждение используется как способ успокоиться, вместо этого примите ванну или горячий душ. Заведите собаку или кошку, гладьте ее, чтобы достичь умиротворения. Обернитесь теплым одеялом, сделайте себе массаж шеи, рук и ног, включите успокаивающую музыку.

Если вы причиняете себе вред, чтобы заставить себя почувствовать хоть что-нибудь, попробуйте просто позвонить другу и поговорить с ним, необязательно о селфхарме. Примите ледяной душ, приложите лед к сгибу руки или ноги, пожуйте что-нибудь, обладающее сильным вкусом, например, перец чили, листья перечной мяты или кожуру грейпфрута или зайдите в интернет-чат и найдите собеседника.

Если селфхарм для вас — это способ выплеснуть напряжение или злость, займитесь спортом, попробуйте бить матрас или боксерскую грушу, сжимать антистрессовый мячик, рвать бумагу или шуметь, например, играть на музыкальном инструменте.

В этом мире каждый имеет значение и цель. Но многим приходится пройти через невзгоды, чтобы обнаружить их.

