

Буллинг

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. Систематические оскорбления со стороны одноклассников: клички, обзывания, насмешки, дразнение и т.д.
2. Проявление расовой дискриминации;
3. Что делать, если мне звонят ночью с неизвестных номеров и оскорбляют?
4. Мои одноклассники меня игнорируют.
5. В общежитии мои вещи постоянно выкидывают из комнаты, прячут вещи.
6. Проявление вымогательства или насильственного изъятия чего-либо: денег, еды, вещей.
7. Меня запугивают и шантажируют в университете или в общежитии
8. Проявление физического нападения: умышленные толчки, пинки, подножки, побои, нанесение иных телесных повреждений, нежелательные прикосновения
9. Кто-то сделал коллаж из моих фотографий и разослал по социальным сетям.

Что необходимо уточнить/сказать:

- Как долго длится буллинг?
- Обращался ли уже за помощью? Если да, то к кому?
- Как ты оцениваешь свое поведение по отношению к агрессору?

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Если не знаешь, к кому обратиться за помощью
- Если стали посещать мысли о суициде
- Не хватает внутренних ресурсов для нейтрализации буллинга.

Какие советы вы можете дать жертве буллинга:

1. Ни в коем случае не держи это в секрете. Реши, кому ты доверяешь и можешь об этом рассказать: другу или подруге, преподавателю, тьютору, психологу
2. Нельзя винить себя или оправдывать действия других. Никто не имеет права нарушать твои границы, заставлять тебя делать что-то, унижать или оскорблять тебя. Такое поведение неприемлемо.
3. Если случится любая опасная для тебя ситуация, обращай за помощью. Обратись в психологическую службу своего университета. Профессиональный психолог поможет справиться с негативными переживаниями (чувство вины, обиды, беспомощности) и страхами, вернуть уверенность в собственных силах и понять, как действовать в сложившейся ситуации.

Рекомендации для работы с жертвой буллинга:

1. **Поддержите студента и выразите ему свое одобрение**, что он пришел поговорить с вами и проявил смелость, чтобы рассказать об издевательском отношении в его сторону. Убедите его, что он поступил правильно, придя поговорить с вами, и что вы поможете ему.
2. **Найдите лучшее время и место для разговора.** Найдите уединенное место для разговора со студентом, чтобы вам было удобно, он чувствовал себя в безопасности и мог свободно рассказывать.
3. **Первый шаг к тому, чтобы помочь студенту, — это быть хорошим слушателем** и говорить о его проблеме без прерываний, не подсказывайте и не делайте поспешных выводов, контролируйте свои эмоции, оставайтесь спокойным.

4. Ни в коем случае нельзя обвинять жертву, даже косвенно.

То есть говорить, что его/ее травят, потому что «он/она принадлежит к определенной этнической группе или расе», «имеет определенные сексуальные предпочтения», «у него/нее темные глаза или лишний вес», «одежда другой национальности» и пр. Оправдывать или пытаться объяснить эти факторами поведение агрессора запрещено. Такая логика изначально неправильная.

5. Самое главное в работе с жертвой буллинга – **успокоить и проработать** наиболее эффективный и безболезненный для него сценарий взаимодействия с обидчиками: Не принимать их правила игры, не вестись на провокации, отвечать уверенно, не входить в состояние жертвы. Тогда есть вероятность, что агрессор просто потеряет интерес к ситуации.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

1. Не принимать правила игры агрессоров, не вестись на провокации, отвечать уверенно, не входить в состояние жертвы;
2. Познакомьтесь с рекомендациями Международного сообщества «Антибуллинг» <https://www.antibullyingpro.com> и материалами Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании <https://iite.unesco.org/theme/bullying>

Экзаменационный стресс

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. Я боюсь сдавать экзамены, боюсь экзаменатора, боюсь, что не успею подготовиться.
2. Я не уверен/а, что сдам.
3. Постоянно думаю о негативных последствиях после неудачи на экзамене — исключение из университета, лишение стипендии, недовольство родителей и пр.
4. У меня потеют ладони, меня тошнит и учащенно бьется сердце перед экзаменами.
5. Становлюсь очень рассеянным, не могу сосредоточиться на материале.
6. Не могу нормально спать и есть в сессию.
7. Во время сессии пью успокоительные, иначе без них не могу сдать экзамены.
8. Пью больше кофе, курю и употребляю алкогольные напитки, чтобы расслабиться.
9. Вместо подготовки к экзамену стремлюсь заняться любым другим делом.

Что необходимо уточнить/сказать:

- Как самостоятельно справляться со стрессом?
- Какие техники в подготовке к экзаменам используете?

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Появились проблемы со сном.
- Плохая успеваемость.
- Страхи и негативные мысли не уходят.
- Тревога значительно мешает подготовке к экзамену.
- Выраженная подавленность.

Какие советы вы можете дать:

Техника «И что тогда?» Все очень просто: отталкиваясь от ужасающей мысли, задайте себе вопрос «И что тогда?», ответив на него, задайте снова — и так несколько раз.

Пример работы техники: студенту предстоит сдать важный экзамен в сессию, он, естественно, переживает и нервничает: «Я получу тройку, это кошмар». — «**И что тогда?»** — спрашиваете вы. — «Это будет единственная тройка в сессию, обидно...» — «**И что тогда?»** — «В общем ничего страшного, просто обидно.....»

Досадно, но не смертельно. Значит, это урок — к другому экзамену важно хорошо подготовиться или попробовать пересдать.

Как вариант, попросить его задать себе вопрос: «**Я учусь ради оценки или ради полученных знаний?»**

Полученная на экзамене тройка просто в очередной раз доказывает, что материал я усвоил не в полном объеме и требуется время для лучшего усвоения материала.

Техника «Звонок другу»

Если страх экзамена мешает ясно мыслить, можно представить себе, что боитесь не вы, а ваш друг. Как бы вы стали его успокаивать? Какие приводить аргументы? Как бы вы опровергли его уничижительные суждения о самом себе? Его пессимизм? Вы сами удивитесь своему красноречию и убедительности. Остается только вспомнить, что ваш друг — это вы сами.

Техника «Аутотренинг»

Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в своем воображении образ успеха и поверить в него. Самый лучший момент для этого — переход от сна к бодрствованию, это промежуточное состояние,

когда вы уже вынырнули из сна, но еще не открыли глаза.

Задержитесь в нем на пару минут и постарайтесь ярко представить себе картину: вы уверенно и прекрасно отвечаете, чувствуете себя замечательно, у вас ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, вы сами себе нравитесь и получаете удовольствие от своего ответа.

Важно не просто увидеть картинку «со стороны», а прочувствовать состояние радостной уверенности и успеха. Тогда ваш мозг и ваше тело запомнят его и в реальной ситуации экзамена воспроизведут.

Техника «Избегать говорить о себе плохо».

Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, самоуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «Я спокоен, собран, готов к действию» и т.д.

Техника «Экзамен, как многое в жизни — явление преходящее...»

Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число — экзамен, а 26 — всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слезы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него — рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

ТЕМАТИКА: Экзаменационный стресс

<<

Техника «Диссоциация или мысленное отстранение от стресса»

Представьте свою стрессорную ситуацию в виде фильма, который вы наблюдаете на экране компьютера. Представьте себя сторонним наблюдателем. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Попробовали? Хорошо.

Теперь сделайте изображение черно-белым, и мысленно перемотайте фильм еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции? Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

Второй прием диссоциации связан с изменением масштаба события. Представьте себя перед экзаменом. А теперь представьте себя со стороны – на расстоянии в километр, с другого конца города...Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса?

Или измените не пространственный, а временной масштаб. Подумайте, как вы будете думать о своих переживаниях и страхах через месяц? А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня тревога и нервозность? Вряд ли. А через пятьдесят лет?

Техника «Оценка происходящего по критериям»

1. Что я могу изменить в этой ситуации?
2. Что я не могу изменить в этой ситуации?
3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необ-

ходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15–30 минут);
- на ближайший час;
- на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Техники для снятия напряжения и улучшения психоэмоционального состояния перед экзаменом:

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

«Геометрия дыхания». В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

«Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

«Глубокое дыхание». Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем груди. При выдохе как можно больше задержите дыхание на несколько секунд. Очень медленно выдохните через рот, поджав губы, как будто вы собираетесь свистеть. На выдохе пытайтесь контролировать, как быстро вы выдыхаете, как можно дольше. Когда почувствуете ваши легкие пустым, начните упражнение снова и повторяйте 3–4 раза.

«Гармошка». Представьте: ваш страх — гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше... До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Раз 7-12, с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

Расслабление мышц лица

Упражнения рекомендуется выполнять от наибольшего количества раз, к наименьшему. Например, 8–5, что предполагает (при освоении упражнения) меньшие количество повторов.

1. Вертикальное приподнятия волос по всей голове, перпендикулярно ей - зажать волосы у их основания и оттягивать в различных точках головы от периферии к центру. Повторить 3–2 раза.

2. Горизонтальные движения. Пальцы свести вместе и передвигать ладони от периферии к центру.

3. Руку положить на лоб, стараясь, не морщя лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5–7 раз.

Брови.

1. Поднятие бровей кверху (маска удивления). Делать 6–4 раза.

2. «Недовольство». Нахмурить брови до вертикальной складки. Расслабить. Делать 6-4 раза.

Глаза.

1. «Ужас». Закрывать глаза, зажмурить и расслабить. Выполнять 8–5 раз.

2. Максимально раскрыть глаза на 3–4 сек, задержаться, закрыть глаза на 3–4 сек. Делать 4–2 раза.

3. Прикрыть глаза. Направить их кверху и смотреть на верхние ресницы. Отдохнуть и делать 4–2 раза.

>>

ТЕМАТИКА: Экзаменационный стресс

<<

4. Подмигивание правым, затем левым глазом поочередно. Делать 8—5 раз. Уголки глаз слегка приподнять руками вверх и вниз, потом по диагонали по 6—4 раз.

Щеки.

1. Расслабление и напряжение мышц щек. Надуть щеки, задержаться на 8—5 сек и расслабить. Делать 5 раз.

2. Перекачивание воздушного шара. Набрать воздух и катать его со щеки на щеку, через верхнюю и нижнюю губу. В каждую сторону, 3—6 раз.

3. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 7—5 раз.

Рот.

1. «Воздушный поцелуй». Выпятив обе губы вперед и расслабить 8—5 раз.

2. Раздельное поднимание губ вверх-вниз правой-левой поочередно. Делать 8—5 раз. Затем то же самое выполнять одновременно. Делать 8—5 раз.

3. Завернуть губы внутрь рта. Делать 8—5 раз.

4. Опускание уголков рта поочередно. Всего 6—4 раза. То же вместе. Делать 6—4 раза.

5. Движение уголков рта вверх-вниз одновременно 6—4 раза.

6. Движение уголков рта по диагонали. Один уголок вверх, а другой — вниз 6—4 раза.

7. «Улыбка Будды». Большие пальцы поставить ко рту, указательные — к ушам, средние — на уголки глаз и слегка оттянуть. При этом слегка улыбнуться 1—2 минуты.

8. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 7—5 раз.

9. «Ярость»: оскалить зубы, в таком положении задержаться на 2—4 сек

и расслабиться. Делать 8—5 раз.

10. Делать глотательные движения.
Упражнения для напряжения и расслабления мышц тела:

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.

2. Стоя на цыпочках, «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «вращаем» в пол (1 минута). Расслабление.

3. Сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.

4. Сидя, спина прямая, ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.

5. Сидя, руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.

6. Сидя. Тянем плечи к ушам как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

Упражнения для раскрепощения:

1. Примите удобное положение. Приемы можно выполнить стоя, сидя или лежа — как удобнее. Стоя — интереснее и сразу видно, что и как получается. Когда упражнения выполняются стоя, сразу убеждаетесь в их высокой эффективности, потому что они позволяют получить комфортное состояние (при желании — даже очень глубоко расслабиться) без необходимости в удобной позе.

2. Обратите свое внимание на вашу голову, особенности ее положения, почувствуйте ее тяжесть. Сделайте несколько любых приятных, повторяемых движений в течение 30—40 сек.

3. Перенесите свое внимание на плечи, ощутите движение, которое

зарождается в ваших плечах, пойдите за этим движением, проделайте его несколько раз в приятном вам темпе, в течение 30—40 сек.

4. Сконцентрируйте свое внимание на ваших бедрах. Сделайте несколько повторяемых движений от бедра в приятном ритме, в течение 30—40 сек.

5. Перенесите свое внимание на ваши ноги, в каком положении они находятся, удобное ли оно. Затем проделайте несколько приятных движений в удобном вам ритме, в течение 30—40 мин.

6. Отследите движение, которое принесло вам наибольшее раскрепощение, повторите его еще несколько раз.

Преодоление эмоционального «спазма» перед началом экзамена / во время экзамена

- Сосчитайте до десяти.
- Нормализуйте дыхание: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием.
- Если нужно, встаньте, и, извинившись, выйдите из кабинета, после чего найдите место, где есть возможность побыть в одиночестве.
- Смочите лоб, виски и руки холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам и, переводя взгляд с одного предмета на другой, описывайте про себя их внешний вид.
- Посмотрите в окно на небо, детально рассмотрите его, сосредоточившись на том, что видите.
- Наберите стакан воды и медленно, сосредоточенно выпейте ее, концентрируя внимание на своих ощущениях.
- Если есть такая возможность, выполните небольшую зарядку: выпрямитесь, поставьте ноги на ши-

>>

Тоска по дому

<<

рину плеч и на выходе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубоко, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь и снова осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называя все, что видите.

• Сложные умственные операции помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать. Например: поочередно в уме отнимать от 100 то 6 то 7, переключать двузначные числа, посчитать сколько можно получить рублей за 137 долларов / евро, посчитать на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.

Техника «Янтарного шара».

Во время экзамена, когда страх вас сковывает, представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обертывать как «конфету» сверху донизу. В этой «оболочке» вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Экзаменатор не сможет Вас напугать, задать «плохой» вопрос, неприятно на Вас посмотреть. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией «янтарного шара», он придает вам уверенности. Осмотритесь вокруг, побудьте в этом шаре и, как будете готовы, приступайте к ответу.

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. «Я очень скучаю по дому...»
2. «Не могу привыкнуть...»
3. «Хочу домой...»

Что необходимо уточнить/сказать:

- Как часто ты сталкиваешься с такими переживаниями?
- Что ты делаешь, чтобы поддерживать себя в этой ситуации?

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Если ощущается постоянная апатия, ничего не хочется делать.
- Если ничего не приносит удовольствия.
- Если сложно даже выйти из комнаты.
- Если появились серьезные проблемы со сном и аппетитом.

Какие советы вы можете дать:

1. Не поддавайтесь унынию
В первое время может возникать тоска по дому. Это нормально! Вы адаптируетесь к новым условиям, традициям, взглядам на жизнь.
2. Проще пережить этой момент, заняв себя делами, будь то бытовые хлопоты или вопросы по учебы.
3. Главное – не стесняйтесь попросить помощи у тех, кто живет рядом в Вами и у одногруппников. Это хороший повод завести знакомства и подружиться.
4. Помните, что уныние временно!
5. Поддерживайте связь с родными. Общаясь с близкими, Вы получите поддержку и почувствуете себя комфортнее.

6. Звоните родным и друзьям – особенно в первое время, пока еще не особо много хороших знакомых. В России недорогой и быстрый интернет, поэтому проблем со связью не будет.

7. Не стоит общаться с родными и близкими постоянно, это затруднит процесс адаптации в новых условиях. Лучше отведите для этого определенные дни и время, а большую часть старайтесь проводить, погружаясь в новую среду.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Позитивный дневник.

Записывайте в блокнот, что сегодня Вам принесло удовольствие или другие позитивные эмоции, например, что было бы интересно, любопытно повторить или узнать.

Что-то новенькое.

Попробуйте найти отличия в выполнении привычных обязанностей, например, стирка, уборка, выполнение домашней работы, можно наблюдать за местными или напрямую спросить у них, как они делают это, или попросить показать. Если у Вас получилось – попробуйте сделать это непривычным для себя способом и задайте себе вопросы: В чем преимущество другого способа? Чем мне был полезен этот опыт? В каких ситуациях это может пригодиться?

Депрессия

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. У меня резко меняется настроение и поведение.
2. Я стал быстро уставать и потерял интерес ко всему.
3. Перестал общаться с друзьями, не радуется хобби
4. Я часто чувствую тревогу и беспокойство.
5. Стойкое снижение настроения, чаще утром, причину которого чаще всего не могу объяснить
Прибегает к подобным сравнениям: «на душе тяжесть, камень, мрак», «все потеряло смысл, радость», «стало тяжело жить», «самочувствие, как будто я перенесла сверхтяжелый грипп», «ощущение черной дыры в груди»...
7. Я часто пропускаю учебу, срываю сроки и подвожу людей.
8. Нет сил что-то делать, делаю все медленно, заторможенно.
9. Не могу ничего запомнить, с трудом воспринимаю информацию.
10. Недоверие к окружающим людям.
11. Нежелание общаться, избегание контактов.
12. Безразличие к развлечениям и радостям жизни.
13. Ощущение чувства вины.
14. Ощущение своей беспомощности (состояние жертвы).
15. Тревога и страх.
16. Снижение самооценки.
17. Снижение эмоциональной чувствительности.
18. Значительно потерял или прибавил в весе (без соблюдения специальной диеты), каждый день слабый или отсутствует аппетит

Что необходимо уточнить/сказать:

- Как долго длится это состояние? Больше двух недель?
- Обращался ли уже за помощью? Если да, то к кому?
- Самое главное – дайте возможность выговориться, дайте понять, что вы готовы помочь, выслушать.

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Если стали посещать мысли о суициде.
- Не хватает внутренних ресурсов на решение возникших проблем.

Какие советы вы можете дать:

1. Нельзя заниматься самолечением — запущенную форму депрессии лечат только антидепрессантами под наблюдение врача.
2. Воздержание от алкоголя или запрещенных препаратов поможет — они не решают проблему, а усугубляют психологическое и физическое состояние.
3. Нельзя *ПРОСТО ЖДАТЬ*, когда состояние улучшится само по себе.
4. В период депрессии не принимайте никаких важных решений, способных сколько-нибудь кардинально изменить вашу жизнь или жизнь окружающих.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Занимайтесь творчеством. Полезно любое занятие: рисование, шитье, кулинария, танцы, игра на музыкальных инструментах, составление композиций из цветов, сочинение стихов или рассказов.

Важно, чтобы в процессе занятий вы отключались от привычных размышлений и задействовали фантазию и чувства.

Ведите дневник. В конце каждого дня записывайте произошедшие события, даже если они кажутся незначительными. Пишите о том, что привлекло ваше внимание и почему, что понравилось из прочитанного и т.д.

Будьте физически активны. Занятия спортом увеличивают выработку в организме эндорфинов — гормонов счастья. Они контролируют деятельность эндокринных желез и повышают настроение. Однако физические упражнения помогают справиться с депрессией не только благодаря выработке эндорфинов, они — как ни странно — способствуют повышению самооценки.

Чаще гуляйте. Ежедневная прогулка в первой половине дня способна облегчить симптомы депрессии. Гуляя, старайтесь получать удовольствие — рассматривайте то, что видите вокруг, прислушивайтесь к звукам, вдыхайте запахи. В первое время эти занятия могут показаться непривычными, но со временем вы научитесь радоваться своим ощущениям.

Поделитесь своими переживаниями и чувствами с близким Вам человеком (родители или друзья). Порой, чтобы разобраться в себе и справиться с депрессией, важно поговорить с человеком, который выслушает, но не будет осуждать, оценивать или навешивать ярлыки.

Поставьте перед собой маленькую цель. Сходите на улицу и купите в магазине себе то, что вам нравится — например фрукты

Поговорите с близкими. Сходите в гости или наоборот — пригласите старых знакомых. Если есть возможность сходите в театр, причем не обязательно на комедию.

Общение и культура

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. «Я очень скучаю по дому...»
2. «Не могу привыкнуть...»
3. «Хочу домой...»

Что необходимо уточнить/ сказать:

- Есть ли кто-то из местных, к кому ты можешь обратиться за помощью или поддержкой?
- С кем из местных тебе было бы наиболее комфортно поговорить для языковой практики?

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Если при общении начинается сильная дрожь, которую я не могу контролировать.
- Если не могу из-за волнения сказать и слова.

Какие советы вы можете дать:

1. **Не сбивайтесь в кучки только со «своими».** Общение с земляками – это замечательно, это может стать Вашей поддержкой, однако важно расширять круг общения.
2. **Не бойтесь спрашивать или предлагать сходить куда-либо.** Большинству интересны иностранцы и их взгляд на мир.
3. **Не стесняйтесь ошибаться.** Часто одной из основных сложностей в России для иностранцев является незнание русского языка. Сложно объясниться, люди не всегда понимают, что Вы хотите.
4. **Не стесняйтесь пользоваться онлайн-переводчиками,** если не получается понять друг друга. Естественно, Вы будете делать ошибки, но никто Вас не осудит, а, наоборот, будут рады, что Вы пытаетесь учить язык.

5. Старайтесь быть более уверенными. Для русскоговорящих прямолинейность – это норма, а не личное оскорбление. Постарайтесь воспринимать прямолинейность как культурную особенность.

Так заведено, что мы реже улыбаемся незнакомцам, а просьба «Закрой дверь» без слов «пожалуйста» или «будь добр» – это для нас не грубость, а функциональная коммуникация.

6. Уважайте личное пространство. Жизнь в общежитии – это порой настоящее испытание, так как комнаты иногда превращаются в места для вечеринок. Спальня – это личное пространство. Стучите, прежде чем войти. Лучше уйти к себе до того, как хозяин комнаты устанет от Вас.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Мини-квест

Выберите нейтральный повод для общения с местными:

- Перед встречей подберите и выучите базовые фразы, которые Вам могут пригодиться при обсуждении.
- Попробуйте прорепетировать перед зеркалом начало диалога.
- Действуйте: спросите совета или предложите прогуляться, например, в ближайший парк, на мероприятия или просто в магазин. Говорите, даже если Вы плохо это делаете, для людей важнее смысл и сама попытка завязать разговор на русском, чем акцент или неправильная постановка фраз. Проанализируйте полученный опыт с точки зрения полезности.

Расширение представлений

Узнайте, что происходит в городе: мероприятия, достопримечательности, экскурсии, музеи. Выберите

один из данных вариантов и попробуйте его осуществить:

- Пригласите с собой в поездку однокурсников – это дешевле и веселее.
- Запишитесь в клуб по интересам: кино, пение, спорт, туризм, театр, танцевальные студии и много другое.
- Попробуйте принять участие в мероприятии как организатор или артист.

Это отличный повод лучше понять людей, узнать их поближе и, конечно, подружиться. Проанализируйте, какой внутренний ресурс помог осуществить задуманное.

Как завязать разговор

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. «Хочу общаться с местными, но стесняюсь»
2. «Хочу общаться с местными, но мне страшно».

Что необходимо уточнить/сказать:

- Такие переживания возникают при общении со всеми людьми или кем-то конкретно?
- С кем тебе сейчас наиболее комфортно общаться? ?

Необходимо рекомендовать помощь психолога, если:

- Не могу подойти к человеку и спросить что-то даже, когда это необходимо, не могу справиться со страхом.
- Начинаю физически себя плохо ощущать в ситуации, когда нужно заговорить с кем-то.

Какие советы вы можете дать:

1. Задавайте вопросы

Первое время все проходит довольно бурно, студенты знакомятся друг с другом, стараясь рассказать о себе самом.

- Отличная стратегия – интересоваться другими, так как люди любят, когда их слушают.
- Попробуйте сами разговорить тех, кто стесняется и кому сложно первым заводить разговор. Спрашивая про других, намного легче понять, кто Вам по душе и с кем комфортнее общаться.

2. Будьте «в тренде»

- Изучите популярные мемы, классические анекдоты, сленговые выражения. Это поможет

Вам найти общий язык. Лучше использовать те шутки или приколы, которые не приносят ущерба и не оскорбляют человека. Плохая шутка – способ нажать себе врага.

- Поделитесь трендами, которые есть в Вашей стране.
- Пользоваться русским матом лучше не стоит, поскольку, исходя из контекста, одно слово может иметь множество значений и одновременно иметь и хороший, и плохой смысл.

3. Запишитесь на языковые курсы.

Существуют курсы русского языка в университете, специальные адаптационные курсы, где можно узнать о культуре, традициях, менталитете. Также тут можно узнать простые фразы для бытового общения. Это отличная возможность познакомиться в комфортной атмосфере.

4. Помощник.

Информацию на учебных занятиях достаточно сложно воспринимать на слух даже иностранцу с хорошим знанием языка. Замечательная ситуация, когда у Вас есть однокурсник с хорошим почерком или навыками скоростной печати на ноутбуке.

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Визуализация

Выберите нейтральный повод для общения с местными. Постарайтесь полностью визуализировать диалог. Что Вы будете говорить? Каким тоном Вы будете говорить? Какие вопросы Вам могут задать? Какова вероятность успешного диалога, если рискнуть пообщаться?

АнтиСтрашилка

Если Вас останавливает от общения сильный страх, вы неосознанно пугаете себя возможными негативными вариантами развития событий, то попробуйте представить

ситуацию «наоборот» – если не Вы обращаетесь, а обращаются к Вам. Как бы Вы отреагировали? Были бы Вы раздражены на человека или постарались ему помочь?

Поделись вкусняшкой

Отличный шаг завести общение и подружиться – угостить чем-нибудь собственноручно приготовленным или привезенным из своей страны. Это хорошая тема для разговоров и дополнительная ассоциация с Вами как с чем-то приятным и интересным.

Музыкальные предпочтения

Выберите однокурсника, к которому Вам наиболее безопасно по ощущениям наладить контакт.

- Постарайтесь определить, какие его характеристики привлекательны для Вас и почему.
- Поинтересуйтесь у него, какую музыку он любит и что стоит послушать.
- После прослушивания поделитесь с ним впечатлениями.

Знание российской музыки тоже может стать отличным поводом для общения и способом проявить симпатию к другой культуре.

Индивидуальное консультирование

Вопросы, с которыми к вам могут обратиться:

1. Семейные конфликты.
2. Вопросы межличностных отношений (дружба, любовь)
3. Самоорганизация в учебном процессе.
4. Вопросы социального и личного взаимодействия.
5. Внутриличностные конфликты.

Что необходимо уточнить/сказать:

Возраст и факультет, уточнить какого рода проблема — личностного или учебного.

Когда необходимо рекомендовать помощь психолога:

- Когда ты одинок и тебе грустно.
- Когда тебе не с кем поделиться своими переживаниями.
- Когда ты хочешь обсудить свои переживания, но опасаясь за анонимность своих проблем, психолог всегда сохранит твои секреты в тайне, это его профессиональная этика.
- Когда ты на распутье, в сомнениях при ответственном выборе.
- Когда себя плохо чувствуешь эмоционально или физически (депрессия, бессонница).
- Когда ты чувствуешь, что в тупике и нет выхода, сразу звони психологу, безвыходных ситуаций не бывает.

Какие советы вы можете дать:

1. **Соблюдение режима труда и отдыха** уравнивает и гармонизирует психологическое состояние студента, высыпайся и правильно питайся, откажись от вредных привычек.

2. **Творческая или физическая смена деятельности** (йога, танцы, бассейн, книги, прогулки, тренажерный зал).

3. **Медитация в домашних условиях.**

4. **Делай только то, что зависит от тебя!**

5. **Перестань обвинять во всех бедах других**, подумай, что исправит в твоих силах!

6. **Не можешь изменить ситуацию, измени к ней отношение!**

7. **Не позволяй другим помыкать** тобой и нарушать твои личностные границы, научись говорить «нет!»

8. **Запомни: сделанное — лучше идеального!** Перфекционизм мешает процессу, просто хорошо делай свою работу!

9. **Не стремись всем нравиться**, главное, это нравиться самому себе!

10. **Будь позитивным** и доброжелательным, чаще улыбайся, не бойся сам заводить беседу! Веселые и добрые люди очень к себе располагают!

Какие техники можно дать для самостоятельного выполнения:

Если студенту сложно начать жить в новом формате времени, стало сложно себя самоорганизовать, университетская жизнь требует выполнять тысячу дел одновременно, то ему будет полезна эта информация.

Что такое тайм-менеджмент

Тайм менеджмент — это такое рациональное распределение часов в сутках, чтобы и все успеть, и спать полноценные 7–8 часов, и быть эффективным, и оставаться здоровым. Это навык, который стоит прокачивать постоянно.

Понимание того, что такое тайм-менеджмент и каковы его принципы,

позволяет не только достигать целей с минимальными усилиями и в нужные сроки. Но также держать в балансе различные сферы жизни, не жертвуя ни отдыхом, ни общением с родными, ни заботой о собственном здоровье.

Как правильно планировать свое время.

Эффективный тайм-менеджмент помогает оптимизировать время, а не помещать себя в рамки, в которых невозможно жить.

На самом деле, тайм-менеджмент — это не про универсальность. Да, есть определенные принципы, правила. Однако их нужно адаптировать под свой стиль и ритм жизни, приоритеты, личные качества, сильные и слабые стороны.

В результате, скорее всего, вы получите новую, уникальную методику планирования времени, которая работает именно в вашем случае.

Как управлять временем: советы для эффективного тайм-менеджмента

Теперь переходим к полезным советам. Главное — помните: все нужно адаптировать под себя. И тогда управление временем станет для вас действительно полезной и эффективной практикой.

Совет №1. Поймите, что время есть. Скорее всего, вы уверены, что у вас нет ни одной свободной минуты. Поэтому успевать больше, найти время на хобби или начать новое дело практически нереально. А вот мы думаем, что даже в самом плотном графике можно отыскать свободные полчаса. Было бы ради чего.

Давайте проверим? Нарисуйте таблицу из 7 колонок и 16–17 строчек. Колонки — для дней недели, строчки — для активных часов в сутках (надеемся, 7–8 часов вы

Аутоагрессия

<<

спите). Теперь внесите в таблицу все дела на неделю. Указывайте абсолютно все, на что тратите время — даже душ, обед, поход в магазин, дорогу на работу и обратно. Наверняка у вас останутся пустые клеточки — это и есть ваше свободное время. Закрасьте их цветным маркером для наглядности и правильно ими распорядитесь.

Совет №2. Определите свои приоритеты. Тайм-менеджмент не научит вас успевать абсолютно всё. Но это и не нужно. Главное — определить, какие задачи для вас по-настоящему важны. Это первый шаг к эффективному распределению времени. А чтобы выделить главные задачи, нужно понять конечную цель. В этом поможет пирамида Франклина.

Что такое аутоагрессия?

Аутоагрессия или по-другому самоповреждение может быть способом справиться с глубоким дистрессом и эмоциональной болью. Это может помочь вам выразить чувства, которые вы не можете выразить словами, отвлечь вас от жизни или избавиться от эмоциональной боли. После этого вы, вероятно, почувствуете себя лучше — по крайней мере, на некоторое время. болезненные ощущения вернуться вновь, и вы снова почувствуете желание причинить себе боль.

К самоповреждению относится

все, что вы делаете с намерением причинить себе вред. Вот некоторые из наиболее распространенных способов:

- Порезы или сильные царапины на коже.
- Ожоги
- Удары кулаками или броски тела о стены и твердые предметы.
- Приклеивание предметов к коже.
- Преднамеренное предотвращение заживления ран.
- Проглатывание ядовитых веществ или неподходящих предметов.

Самоповреждение может также включать менее очевидные способы причинить себе вред или подвергнуть себя опасности, такие как неосторожное вождение, запойное употребление алкоголя, прием слишком большого количества наркотиков или небезопасный секс.

Почему люди причиняют себе вред

Они делают это в попытке:

- Справиться с такими чувствами, как грусть, ненависть к себе, пустота, вина и гнев.
- Выразить чувства, которые они не могут выразить словами, или снять боль и напряжение, кото-

рые они испытывают внутри.

- Чувствовать контроль, снять вину или наказать себя.
- Отвлечься от переполняющих эмоций или трудных жизненных обстоятельств.
- Заставить почувствовать себя живыми или просто почувствовать что-то, вместо внутренней пустоты и отрешенности

Какими бы ни были причины самоповреждения, важно знать, что вам доступна помощь, если вы хотите остановиться. Вы можете научиться другим способам справляться со всем, что происходит внутри, не причиняя себе вреда.

Как остановить порезы и аутоагрессию

1. Отвлекитесь.

Исследования показывают, что молодые люди, которые причиняют себе вред, часто делают это импульсивно. По этой причине методы предотвращения самоповреждения сосредоточены на поиске альтернативных способов управления стрессом.

Тактика отвлечения внимания может помочь противостоять желанию навредить себе. Человек может попытаться отвлечься:

- позвоните другу;
- досчитайте до 1000;
- посмотрев любимый фильм или сериал;
- приготовьте еду;
- займитесь хозяйственными домашними делами;
- совершите прогулку.

2. Практикуйте уход за собой.

Самоповреждение может быть реакцией на глубокую эмоциональную боль и печаль. Способ справиться с этими эмоциями, не навредив себе — это способы заботы о себе.

>>

<<

Забота о себе — это любая деятельность, которая способствует благополучию, заставляя человека чувствовать себя в безопасности или утешенным.

Рекомендуемые действия по заботе о себе:

- максимальное расслабление от принятия ванны;
- прослушивание расслабляющей музыки;
- принятие удобной позы под мягким одеялом (поза эмбриона);
- приготовление любимых блюд;
- использование раскрасок анти-стресс;
- использование ароматерапии с любимыми ароматами эфирных масел;
- самомассаж;
- чтение любимой книги в постели.

3. Снимите стресс.

Некоторые люди причиняют себе боль в ответ на стресс. Одно исследование показало, что 45 процентов подростков с самоповреждением, делают это, чтобы снять напряжение или стресс.

Чтобы управлять реакцией организма на стресс, не повреждая себя, рекомендуется использовать следующие способы:

- Занимайтесь йогой дома. В интернете есть множество бесплатных видео по йоге, в том числе для начинающих.
- Выполняйте упражнения на глубокое дыхание. Оно может быть очень простым: глубокий вдох и глубокий выдох, каждый раз на выдохе живот надуваем.
- Развивайте свою внимательность. Простой способ попрактиковаться — это пойти на медленную прогулку и замечать все, что вы видите, чувствуете запах, слышите и прикасаетесь.

4. Избавьтесь от гнева.

Некоторые люди самоповреждают себя, чтобы избавиться от неотработанного гнева. В таком случае избавиться от желания навредить себе можно следующим способом.

Если человек злится и у него возникает желание причинить себе вред, альтернативные способы избавиться от гнева включают:

- танцевать под агрессивную музыку;
- лопать пузырчатую пленку;
- сделать пробежку;
- сходить в спортзал на тренировку;
- нанести удары по подушке;
- порвать бумагу;
- нарисовать каракули на бумаге.

5. Выразите чувства

Иногда желание самоповреждения может возникнуть, когда человеку нужна эмоциональная разрядка. Они могут чувствовать опеченение или подавленность из-за множества различных эмоций, которые им трудно выразить.

Вместо того, чтобы причинить себе боль, человек, стремящийся к эмоциональной разрядке, может попробовать:

- Описывать в дневнике свои чувства.
- Поговорить с близким другом, членом семьи или терапевтом.
- Посмотреть грустный фильм и позволить себе поплакать.
- Послушать музыку, с которой они могут себя идентифицировать.

6. Общайтесь с другими

Некоторые люди, которые причиняют себе боль, делают это, потому что чувствуют себя изолированными, непонятыми или социально отвергнутыми.

Вместо того, чтобы повреждать себе, человек может попробовать:

- написать сообщение или позвонить другу или члену семьи;

9. Оцените свой страх. Каждый раз, когда страх будет охватывать вас, оценивайте его по шкале от 1 до 10 каждые несколько минут. Это будет держать вас в настоящем и напоминать о том, что вы все время не на 10-й строчке.

10. Будьте осторожны с употреблением кофе, алкоголя, курением. Кофеин вызывает нервозность и дрожь, препятствует нормальному сну и, как результат, вызывает сильную усталость, утомление. Никотин и алкоголь могут сначала успокоить вас, а затем заставить нервничать. Алкоголь, кофе и курение вместе могут способствовать приступу панических атак или усугубляют их. Лучше всего их избегайте их чрезмерного употребления.

Разрешение конфликтов

Навыки разрешения конфликтов
Конфликт — это больше, чем просто несогласие. Это ситуация, в которой одна или обе стороны воспринимают угрозу (независимо от того, реальна ли угроза).

Если игнорировать конфликты, они продолжают разгораться. Поскольку конфликты связаны с предполагаемыми угрозами нашего благополучия и выживания, они остаются с нами до тех пор, пока мы не столкнемся с ними и не разрешим их.

Мы реагируем на конфликты, основываясь на нашем восприятии ситуации, не обязательно на объективном анализе фактов. В свою очередь на наше восприятие влияет наш жизненный опыт, культура, ценности и убеждения.

Конфликты вызывают сильные эмоции. Если вам некомфортно со своими эмоциями или вы не в состоянии справиться с ними во время стресса, вы не сможете успешно разрешить конфликт. С другой стороны конфликты - это возможность для роста. Разрешение конфликтов в отношениях, не только укрепит доверие между вами, но и даст ощущение безопасности, так как теперь вы точно знаете, что отношения могут пережить трудности и разногласия.

Нездоровые реакции на конфликт:

- Неспособность распознавать вещи, которые важны для другого человека.
- Взрывные, гневные, обидные реакции на конфликт.
- Прекращение отношений, приводящее к отвержению, изоляции, стыду и страху быть брошенным.
- Чувство страха или избегание конфликта; ожидая плохого исхода.

Здоровые реакции на конфликт:

- Способность сопереживать точке зрения другого человека.
- Спокойная, безопасная и уважительная реакция на конфликт
- Готовность простить и забыть, уйти от конфликта, не поддаваясь обидам или гневу.
- Умение искать компромисс и избегать наказания.
- Вера в то, что столкновение лицом к лицу с конфликтом - лучшее для обеих сторон.

Советы по разрешению конфликтов

Вы можете быть уверенным в том, что процесс управления и разрешения конфликта будет максимально позитивным, если придерживаться следующих рекомендаций.

Слушайте, что чувствуется и что сказано. Когда вы действительно слушаете, вы глубже подключаетесь к своим собственным потребностям и эмоциям, а также к потребностям других людей. Слушание также укрепляет, информирует и помогает другим услышать вас, когда настает ваша очередь говорить.

Сделайте разрешение конфликта приоритетом, а не желание «быть правым», победителем. Вашим главным приоритетом всегда должно быть поддержание и укрепление отношений, а не «выигрыш в споре». Уважайте другого человека и его точку зрения.

Сосредоточьтесь на настоящем. Если вы цепляетесь за обиды, основанные на прошлых конфликтах, вы не сможете увидеть ситуацию в реальном, истинном свете. Вместо того, чтобы оглядываться в прошлое и винить кого-то, сосредоточьтесь на том, что Вы можете сделать «здесь и сейчас» для разрешения проблемы.

Стоит ли конфликт наших сил и

энергии? Конфликты могут истощать наши энергетические ресурсы, поэтому важно подумать, действительно ли проблема стоит вашего времени и энергии. Может быть, вы не хотите уступать парковочное место, если вы искали его 15 минут, при этом есть десятки пустых мест, стоит ли спорить из-за одного места?

Будьте готовы простить. Урегулирование конфликта невозможно, если вы не хотите или не можете прощать других. Решение заключается в том, чтобы избавиться от побуждения к наказанию, которое может только усложнить вашу жизнь.

Знайте, когда лучше всего отступить. Для спора нужны два человека. Если вы не можете прийти к соглашению с оппонентом и не знаете, соглашаться или нет на его предложения, лучше всего отступить, отказаться от конфликта и двигаться дальше.

Панические атаки

Что такое паническая атака?

Паническая атака (ПА) напоминает сильную волну страха с неожиданной и изнуряющей силой. Ваше сердце колотится, трудно дышать, и может казаться, что вы умираете или сходите с ума. Панические атаки часто возникают неожиданно, без предупреждения, а иногда и без явного триггера: они могут возникнуть даже, когда вы спите или расслаблены.

Паническая атака может быть единичной, хотя у многих людей случаются и повторные эпизоды. Повторяющиеся панические атаки часто вызваны конкретной ситуацией, например, переходом через мост или публичным выступлением, особенно если эта ситуация уже вызвала паническую атаку раньше.

Признаки и симптомы панической атаки

- Одышка или гипервентиляция.
- Учащенное сердцебиение.
- Боль или дискомфорт в груди.
- Дрожь
- Чувство удушья.
- Чувство нереальности происходящего вокруг
- Потливость.
- Тошнота или расстройство желудка.
- Чувство головокружения, дурноты или обморока.
- Онемение или покалывание в теле.
- Горячие или холодные приливы.
- Страх умереть, потерять контроль или сойти с ума.

Способы остановить паническую атаку

1. Знайте предвестники ПА. Для того, чтобы случилась паническая атака, человеку необязательно находиться в ситуации страха. Вы можете быть в походе, в ресторане или спать в своей постели, когда начнется приступ. Внезапно вас охватывает сильный страх, который сопровождается физическими реакциями: учащенное сердцебиение, потливость, одышка, тошноту, боль в груди или дрожь. Приступ панической атаки может длиться от 5 до 20 минут. Как только вы научитесь распознавать предвестники приступа ПА, тем быстрее сможете найти способы ее остановить.

2. Не избегайте панических атак. Понятно, что ПА — вещь неприятная и вы хотите избежать ее любой ценой. Но важно не позволять страху контролировать вашу жизнь: не стоит избегать тех мест, в которых случались приступы. Когда начинается приступ, для начала оставайтесь на месте, при условии, что это безопасно для Вашей жизни. Когда приступ закончится, вы поймете, что ничего страшного не произошло.

3. Поговорите с самим собой. Каждый раз, как вы почувствуете приближение панической атаки, напоминайте себе, что вы лишь испытываете чувство беспокойства, а на самом деле никакой настоящей опасности нет. Вы даже можете попробовать напрямую обратиться к страху. Практикуйте ответ, например: «Я не боюсь» или «Это пройдет».

4. Не отвлекайтесь. Как бы Вам не хотелось переключиться на другие мысли самый правильный способ справиться с панической атакой - это признать ее. Старайтесь не бороться со своими симптомами. Но каждый раз продолжайте напоминать себе, что они пройдут.

5. Помните про дыхание. При приступе панических атак Вы в состоянии контролировать свое дыхание, использовать дыхательные упражнения. Для этого закройте глаза, положите руку между пупком и нижней частью ребер. Медленно и глубоко вдохните через нос. Затем осторожно выпустите весь воздух через рот. Вы почувствуете, как рука у вас на животе поднимается и опускается. При этом можете считать от 1 до 5 на каждом вдохе и выдохе. Через несколько минут вы должны почувствовать себя лучше.

6. Используйте технику концентрации на настоящем. Для этого Обратите внимание на пять вещей, которые вас окружают Затем четыре вещи, к которым вы можете прикоснуться. Вы можете услышать три вещи. почувствовать запах двух вещей. Одну вещь почувствовать на вкус. Когда вы остаетесь сосредоточенным на том, что происходит вокруг вас, это дает вашей голове переключиться, чем сосредоточиться на страхе.

7. Остановите «Что, если». Панические атаки подпитываются мыслями «а что, если». Что, если я не смогу этого сделать? Что, если я столкнусь со своим бывшим? Что, если все будут смеяться надо мной? Признайте этот страх, а затем перейдите от «а что, если» к «ну и что?» Иногда худший сценарий не так плох, как кажется.

8. Используйте метод H.A.L.T. — это голод (hunger), злость (anger), одиночество (lonely), усталость (tiredness) — четыре чувства, которые при панических атаках превращаются в триггеры. При появлении симптомов ПА проверьте себя, задайте себе вопросы: голоден ли я? Я зол? Как только вы определите, что происходит, вы можете предпринять шаги, чтобы исправить это.

<<

- поиграть с домашним животным;
- составить список социальных планов на всю неделю (отвезти вещи в дом ребенка, помочь бабушке купить и принести продукты и т.д.);
- вступить в группу встреч местного сообщества;
- найти группу поддержки для людей с аутоагрессией.

7. Замените ощущение

Один из способов избежать самоповреждение - найти ощущения, похожие на аутоагрессию, но менее вредные. Вот некоторые способы избавиться от желания нанести себе повреждение:

- протирайте кожу кубиком льда;
- принимайте контрастный или холодный душ;
- рисуйте на коже красным фломастером;
- аккуратно приклейте лейкопластырь на кожу;
- сильно хлопнете в ладоши;
- громко топните ногами.