



## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

### по анализу самоповреждающего поведения

Инструмент для самоанализа подростков, который поможет определить самоповреждающее поведение. Этот список может служить отправной точкой для осознания собственных эмоций и поведения.

Важно помнить, что, если Вы заметили у себя или у кого-то из знакомых симптомы самоповреждения, стоит обратиться за помощью к родителям и специалистам.

ПРИЕМ	ОПИСАНИЕ
<b>ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:</b>	Наличие порезов, царапин или синяков на теле, которые скрываются под одеждой. Частые жалобы на боль без видимых причин. Наличие кровоподтеков или ожогов.
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:</b>	Постоянное чувство грусти, тревоги или безысходности. Чувство отчужденности от друзей и семьи. Чувствительность к критике, склонность к перепадам настроения.
<b>ПОВЕДЕНИЕ:</b>	Изоляция от друзей и близких. Избегание социальных ситуаций или мероприятий. Частое употребление алкоголя или наркотических веществ.
<b>МЫСЛИ И ЧУВСТВА:</b>	Навязчивые мысли о том, чтобы причинить себе вред. Наличие чувств, что жизнь имеет незначительный смысл. Ощущение сильного стресса или эмоциональной боли.
<b>РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС:</b>	Сложности в управлении эмоциями при возникновении стресса. Неконструктивные способы справляться с трудностями (например, самоповреждение, самообвинение). Нежелание говорить о проблемах или чувствах.
<b>ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	
<b>ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ:</b>	Регулярно говорите о своих чувствах с друзьями, родителями или доверенными взрослыми.
<b>ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ:</b>	Найдите занятия, которые приносят радость и помогают отвлечься.
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:</b>	Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить эмоциональное состояние и снизить стресс.
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА:</b>	Не бойтесь обратиться к школьному психологу или консультанту, если чувствуете, что Вам нужна помощь.
<b>УЧАСТИЕ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ:</b>	Возможно, Вы найдете поддержку среди сверстников, которые переживают схожие ситуации.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО. ВЫ НЕ ОДНИ, И ПОДДЕРЖКА ВСЕГДА ДОСТУПНА.**