



<p>3. Уменьшу риск самоповреждения, убрав подальше опасные предметы и избегая рискованного поведения. <i>(Запишите, что вы можете сделать, чтобы не наносить себе вред. Например, не употреблять алкоголь, убрать или выбросить опасные предметы; что ещё я могу сделать, чтобы чувствовать себя в безопасности).</i></p>	<p>Я _____ Я _____ Я _____</p>
<p>4. Не буду торопиться немедленно избавиться от неприятных чувств/эмоций. Вместо этого поразмыслю, что их вызвало и идентифицирую их. <i>(Запишу название этой эмоции, например, гнев).</i></p>	<p>Моя эмоция: Я чувствую _____</p>
<p>5. Подумаю, как было бы разумно выразить эмоции, составлю перечень способов выражения эмоций <i>(Например, я плачу, запишу, что я чувствую, расскажу о своих чувствах человеку, которому я доверяю и пр.)</i></p>	<p>Как я могу выразить свои чувства: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
<p>6. Я успокаиваю себя и забочусь о себе, делаю что-то, что мне нравится <i>(например, иду гулять, слушаю музыку, смотрю любимую передачу, готовлю еду, читаю книгу, общаюсь и пр.)</i></p>	<p>Способы, которые помогут мне успокоиться: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
<p>7. Если мне трудно контролировать свои мысли и чувства вышеописанными способами, то я попробую простые техники отвлечения внимания <i>(например, считаю от 100 до 1, пересчитываю окна соседнего дома, изучаю узор обоев, мысленно повторяю стихотворение или</i></p>	<p>Мои техники отвлечения внимания: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>



peaasi.ee

какой-либо текст, и пр.).

--	--