



Рабочий лист

Отложите



Отложите самоповреждение на определенное время, например, на 5, 10, 30, 60 минут.
Желание нанести себе повреждение со временем пройдет.

Скажите себе: в течение 10 минут я не буду наносить себе повреждений.

Отойдите



Сделайте что-нибудь, что отвлечет ваше внимание и ваши мысли от самоповреждения. Для этого подходит какая-либо любая физическая деятельность, поскольку это она поможет потратить энергию, связанную с? вызванную желанием нанести себе вред.

Составьте заранее список действий, которые вы сможете предпринять. Например, пойду на 30 минут гулять или кататься на велосипеде.

Примите решение



Примите решение, что вы не станете наносить себе повреждение, даже если будете очень хотеть это сделать. Желание пройдет.

Польза от самоповреждения:

Вред от самоповреждения:

Причины, по которым я хочу прекратить наносить себе повреждения:

Мои цели в жизни: