

Навіть якщо мені буде дуже важко і я не бачитиму вихід з критичної ситуації, я ніколи не нанесу собі та/або іншій людині фізичну шкоду, я не буду навмисне завдавати шкоди собі, своєму фізичному та/або ментальному здоров'ю, я не вдаватимуся до деструктивних методів вирішення проблем, таких, що прямо чи опосередковано несуть у собі загрозу моєму життю та/або іншим людям, можуть завдати шкоди фізичному та або ментальному здоров'ю.

Навіть якщо я не знатиму як мені діяти, я можу взяти паузу, подумати, звернутися за підтримкою до інших людей, попросити поради, а також не приймати жодних рішень стільки, скільки це буде потрібно

ПЛАН Б

як можна подбати про себе, якщо / коли відчувається напад паніки, або відчувається наплив деструктивних думок чи / або тяга до деструктивної поведінки

пропоную вам кілька варіантів, а ви можете доповнити своїми - тим, що вам відгукується.

I, звичайно, застосовувати це до себе:

I.

- прийняти теплу ванну / контрастний душ
- вийти на вулицю пройтися
- вмитися холодною водою
- випити склянку води
- пройтися вулицею
- зайнятися спортом
- звернутися калачиком (лягти в позу ембріона)
- лягти спати
- послухати музику
- потанцювати
- подбати про себе або попросити про підтримку близької людини
- обійняти себе
- зателефонувати другу / подрузі / партнеру(-ці) / батькам / сестрі / брату
- Отримати психологічну підтримку

II.

- закінчити розмову, яку мене злить (онлайн, по телефону, на вулиці)
- висловити свій гнів
- покричати
- потопати ногами
- порвати папір
- написати гнівний лист
- кинути м'ячем або паперовою кулькою у стіну
- проговорювати емоції у голос (можна направляти їх на певний об'єкт – стілець, або іграшку)

III.

- дихати (робити дихальні вправи)
- робити швидку тілесну релаксацію
- протруситися усім ділом
- лягти відпочити

- переключити думки на якусь фізичну діяльність (прибирання / прасування)
- помити посуд (забратися у квартирі)
- перебрати речі / упорядкувати папери
- робити монотонні рухи (мішати цукор у чашці, перебирати крупу)
- поплакати

Додатково:

- упорядкувати режим дня та знайти час для відпочинку
- вчитися говорити про свої потреби
- висловлювати свої почуття тут і зараз
- не брати відповідальність за поведінку, почуття та думки інших
- не йти за негативними фантазіям про себе та інших, вчитися прояснити ситуацію
- читати інформацію на перевірених (офіційних) джерелах

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАВА ОСОБИСТОСТІ

- Я маю право оцінювати свою власну поведінку, думки, емоції та бути відповідальною(-им) за їхні результати.
- Я маю право не пояснювати причини свого настрою
- Я маю право мати власну думку про те, чи повинен(-на) я допомагати іншим людям вирішувати їхні проблеми.
- Я маю право змінювати свою думку (наприклад, коли з'являються додаткові факти)
- Я маю право робити помилки та особисто нести відповідальність за них.
- Я маю право бути непослідовним(-ною) у прийнятті своїх рішень.
- Я маю право попросити про допомогу
- Я маю право говорити: "Я не знаю".
- Я маю право говорити: "Ні" і не відчувати при цьому почуття провини
- Я маю право говорити: "Я не розумію".
- Я маю право говорити: "Мені байдуже".
- Я маю повне право бути собою і дозволити людям приймати чи не приймати мене таким