

**Аутоагрессия** – это деструктивные действия в отношении самого себя.

### Аутоагрессия проявляется в:

- самообвинении;
- самоунижении;
- нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства;
- саморазрушительном поведении (алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта).

### Симптомы аутоагрессии:

- депрессивное настроение (плохое настроение, плаксивость, трудный поиск мотивации);
- необоснованная смена настроения (например, человек более подавлен или агрессивен, чем обычно);
- изменение пищевых привычек, графика сна;
- признаки низкой самооценки (подросток обвиняет во всем плохом себя, утверждает, что физически, психологически или интеллектуально не дорос до нормы или идеала);
- ушибы, порезы, шрамы, происхождение которых трудно объяснить;
- отсутствие энергии.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

**Адрес:** г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

**Телефон:** +7 (4752) 55-93-17

**Сайт:** [zdorovo68.tmbreg.ru](http://zdorovo68.tmbreg.ru)

**Электронная почта:**

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

**ВК:** <https://vk.com/medproftmb>



# Аутоагрессия





## Как бороться с аутоагрессией? Советы детям.

Следует помнить, что со временем ваши негативные эмоции уйдут, вы не будете нуждаться в деструктивных действиях в отношении самого себя. Помощь и поддержка могут ускорить этот процесс.

Говорите с людьми, не отстраняйтесь от тех, кто вам дорог.

Когда чувствуете приближение приступа аутоагрессии (мысли или чувства, которые обычно предшествуют вашему желанию причинить себе вред), позвоните доверенному взрослому или ровеснику. Для этого желательно заранее составить список номеров людей, которых хотели бы услышать в момент кризиса.

Не будьте слишком требовательны к себе. Человек может сам оказывать на себя сильное психологическое давление и погружать себя в тяжелое состояние. Старайтесь меньше ругать себя, когда не можете добиться совершенства.

Если Вы понимаете, что нет доверительного взрослого, ровесника, тогда следует обратиться за помощью к специалисту.

Детский телефон доверия:  
8-800-2000-122  
Звонок абсолютно  
бесплатный с любого  
мобильного или  
стационарного телефона



## Упражнения направленные на разрядки агрессивности и гнева:

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Топать ногами.
3. Втирать пластилин в бумагу.
4. Бить подушку или боксерскую грушу.
5. Громко кричать, используя «стаканчик» для криков.

## Упражнения для снятия тревожности:

1. Ведите дневник. Желательно в одно и то же время дня, небольшие отклонения во времени имеют место быть, но все-таки старайтесь придерживаться одного и того же времени. Записывайте туда всё.

2. Выполняйте небольшие физические нагрузки. Периодически делайте зарядку. Это может помочь немного стабилизировать гормональный фон вашего организма, поможет вашему организму немного собраться.

3. У вас должен быть максимальный контроль за то, что вы реально можете контролировать в вашей жизни. Не тревожьтесь по поводу того, что вы не можете контролировать или изменить.

4. Не волнуйтесь по поводу того, что не произошло. Мы часто куда-то спешим, и вот это состояние спешки, зачастую вызывает большую тревожность.

5. Подберите для себя дыхательные техники и техники по мышечной релаксации.