Кластер 1. Депрессивные настроения

Кластер 2. Суицидальные наклонности

Кластер 3. Агрессивные проявления

Кластер 4. Отношения с едой: виды расстройств пищевого поведения

Кластер 5. Половое воспитание

Кластер 6. Проблемы межличностного взаимодействия

Кластер 1.

**I)**

**АГА**

**Астения**   **Ангедония**   **Апатия**

— утрата всяческих сил

— потеря удовольствия от жизни и ее частностей

— потеря интереса ко всему

Резюме

Не во всех проявлениях депрессивного настроения может присутствовать каждый из этих пунктов. Но если хоть один из них выражен ярко — это повод задуматься о том, чтобы обратиться за помощью!

**II)** Можно обратиться к принципам **ЛОГО-терапии:**

**1. Парадоксальная интенция.**

**\*** Намеренно сделай то, чего избегаешь. Вспомни мультфильм «Король Лев». Симба боялся идти на «кладбище слонов», потому что его окружала аура ужаса. Но он переборол себя, решившись на, казалось бы, непреодолимый страх. «Я смеюсь своим страхам в лицо».

**2. Принцип дерефлексии.**

\*Не думай о том, о чем думать нет нужды. Если убрать из твоей жизни проблемные мысли — закончится ли она? Нет, ведь когда-то ты жил и без них.

**3. Принцип ЛОГО-анализа.**

**\*** Как бы ты не был интересен, проблемы масштабными, мир все равно интереснее и масштабнее. Попробуй уделить окружающему миру столько же внимания, сколько уделяешь сам себе.

**\*Прим. Только для себя (или разработчиков /или родителя). Для детей только расшифровки на понятном языке с примерами.**

Кластер 2.

**I)**

**АГА**

**+** селфхарм (самоистязание)

**+** рискованное поведение

+ негативные установки и суицидальный юмор

+ выраженная социальная изоляция

**Астения**   **Ангедония**   **Апатия**

— утрата всяческих сил

— потеря удовольствия от жизни и ее частностей

— потеря интереса ко всему

Резюме

Не во всех проявлениях депрессивного настроения может присутствовать каждый из этих пунктов. Но если хоть один из них выражен ярко — это повод задуматься о том, чтобы обратиться за помощью!

Всегда давать всякому решению время отлежаться.

У любой проблемы есть целый ряд решений.

**II)** Можно обратиться к **СМЭРам:**

Заведи дневник самоконтроля, в котором будешь фиксировать -

1. Ситуации (четко и по делу).
2. Свои первые мысли об этой ситуации. Старайся не надумывать лишнего.
3. Фиксируй все испытанные эмоции, которые проявились во время ситуации.
4. Отрази (четко и по-честному), что ты сделал в ответ ( от бездействия к действию)

P.S. СМЭР нужно вести регулярно и всегда стараться изменить прежние негативные реакции на новые, путем целенаправленного преодоления склонностей.

**Ex.?**

Кластер 3.

**I)**

**Агрессивные проявления**

*— форма поведения, при которой эмоциональная несдержанность наносит вред как себе, так и окружающим.*

**Буллинг и кибербуллинг** - травля в наиболее грубых и разных формах. Чаще всего в групповой форме ( все против одного)

**Драки** -

участие в открытом конфликте с применением физической силы (в роли провокатор - инициатор)

**Скулшутинг** - проявление агрессии в массы с помощью оружия (мотивированная, а не ситуативная агрессия)

**Пассивная агрессия** -

здесь для выражения используются такие способы, как:

Сарказм

Молчание

Упрямство

Пренебрежение

Задержка в выполнении задач

**Речевая агрессия** - агрессия без использования физической силы

**II) ?**

Кластер 4.

**I)**

**Пикацизм** — поедание вещей, непригодных для пищи (кожа, волосы, земля, мел и пр.)

**Анорексия** —

полный отказ от еды или употребление минимального количества ккал.

- сухая голодовка (без воды)

\*Omad (1 прием пищи в день)

\*Tmad (2 приема пищи в день)

- жесткие диеты (на шоколаде /фруктах /йогуртах)

**Булимия** — неестественное вызывание рвоты

**Компульсивное переедание** — неконтролируемое потребление большого количества пищи

**Ограничительное или избегающее потребление пищи** —

выборочный подход к продуктам и осознанное избегание определенной пищи

Резюме

Общая информация:

1) Зацикленность на цифре на весах (30/35/40/45)

2) Интерес к специальным таблеткам (Молекула, Фуро, слабительные)

3) Чувство вины после еды

4) Регулярное взвешивание (чрезмерное обращение к весам)

**II)** Можно обратиться к **СМЭРам:**

Заведи дневник самоконтроля (+ дневник при РПП), в котором будешь фиксировать -

1. Ситуации (четко и по делу).
2. Свои первые мысли об этой ситуации. Старайся не надумывать лишнего.
3. Фиксируй все испытанные эмоции, которые проявились во время ситуации.
4. Отрази (четко и по-честному), что ты сделал в ответ ( от бездействия к действию)

P.S. СМЭР нужно вести регулярно и всегда стараться изменить прежние негативные реакции на новые, путем целенаправленного преодоления склонностей.

Кластер 5.

**I) Половое воспитание —**

процесс взросления, благодаря которому возникает половая идентичность и формируются сексуальные предпочтения.

**Проблемы:**

**1)**

**Мужские Женские**

- растительность на теле будет везде, - Месячные — это нормально.

но всему свое время (у кого-то раньше, у кого-то позже, но они

- ярчайшее сексуальное влечение — есть у всех. Это признак здоровых органов,

естественный этап (увлечение порнографией не нужно пугаться)

и женским телом, мастурбация — вещи, - Цикл ( ты можешь быть разной в разные дни

которых не нужно стыдиться) цикла. Не стыдись перепадов настроения.

Обращай внимание на свои ощущения и

своевременно ходи к гинекологу. Отслеживай

дни цикла через приложение)

- Волосы на теле и растяжки — не стыдно.

**2)**

**Сексуализированное насилие**

Сексуальная неопытность может приводить к нежелательным контактам и непоправимым ситуациям.

**Важно всегда учитывать следующие факторы:**

- влечение должно быть в рамках одного возрастного периода

- если ты не хочешь быть с конкретным человеком, не поддавайся на провокацию и уговоры

**II)**

**В связи со сложностью темы и ее интимным характером решение возникших вопросов может происходить только с посторонней помощью.**

**1) Если речь идет о мужском/женском,**  то найди авторитетное лицо, которому доверяешь.

**2) Если речь идет о сексуализированном насилии,** то обязательно расскажи об этом взрослым напрямую. Тебя не осудят, ведь речь идет о твоей безопасности.!

+ Выучи ряд специальных жестов и слов, указывающих на домогательство и насилие.

+ Тревожная кнопка.

Кластер 6.

**I)**

**Проблемы межличностного взаимодействия**

**Я и родитель Я и партнер**

- Авторитарное ( отец и мать законодатели, минимальная личностная активность)

- Либеральное ( отец и мать формальные фигуры, максимальная личностная активность)

- Демократичное (отец и мать авторитетные фигуры, учитывающие нужды воспитательной работы и свободной инициативы)

- Первая влюбленность (непредсказуема, стихийна, часто ошибочна и не обязательно перерастает в полноценную любовь)

- Невзаимная любовь (зачастую носит тайный характер, гиперболизированна, но менее травматична ввиду отсутствия устойчивой эмоциональной привязанности между двумя людьми)

- Тяжелое расставание (истерическое, противоречивое, часто с отрицанием альтернатив в будущем, но всегда обращаемое в умиротворенное состояние, принятием новых людей и решений)

- Парень/девушка твой идол (жертвование всем миром в угоду человека, которого любишь слепо. Утрата собственного Я и разрушение нормальных социальных связей)

**Резюме?**

**II) Широта представленной проблемы не подразумевает одного единственного способа самопомощи. В зависимости от эмоциональной нагруженности и поведенческих привычек, могут быть пригодны различные инструменты:**

* КПТ - СМЭРы
* Лого- принципы
* Нарративная терапия
* Транзактный анализ