

Деструктивное поведение – стремление человека разрушить свою внутреннюю энергию, нанести вред себе или окружающим.

Такое поведение считается отклонением и приводит к снижению качества жизни человека, когнитивным нарушениям восприятия происходящего, эмоциональным нарушениям, снижению самооценки. Последствия деструктивных поступков могут быть разными: от «выпадения» личности из социума до полной изоляции.

Проявления деструктивного поведения

По отношению к окружающим и внешней среде:

- Намеренное нарушение социальных отношений
- Причинение физического ущерба
- Моральное унижение других людей
- Сквернословие
- Экоцид
- Вандализм
- Жестокость к животным

По отношению к себе:

- Действия с риском для жизни (паркур, зацепинг, ружинг, сталкинг, диггерство, опасное селфи);
- Интернет-зависимость;
- Употребление алкоголя, ПАВ;
- Чрезмерное видоизменение собственного тела (пирсинг, тату, шрамирование).

Если вы попали в сложную ситуацию и находитесь на грани совершения деструктивного поступка, попробуйте сделать следующие шаги:

1. **Оцените свое физическое состояние:** эмоции отражаются в теле. Прислушайтесь к нему. Что вы чувствуете?
2. **Осознайте свое эмоциональное состояние:** сопоставьте физические ощущения с эмоциями. Почему вы чувствуете напряженность?
3. **Поймите, есть ли импульсы:** вызывает ли у вас физическое и эмоциональное состояние желание сделать что-то плохое? Если да, то что именно?
4. **Оцените последствия возможных действий:** что случится, если вы совершите деструктивный поступок? Принесет ли это ущерб или боль? Именно понимание того, что может случиться в итоге, может остановить вас.
5. **Примите решение:** есть ли у вас еще варианты развития событий? Что может привести к наилучшему результату? Подумайте о чем-то хорошем, о том, что будет, если вы не проявите агрессию.

К конструктивному решению можно прийти через осознание своих мыслей и ощущений. Реализуйте свою энергию правильно.

Многие великие художники создавали свои картины в моменты переживаний, а писатели излагали свои эмоции на бумаге. Попробуйте – возможно вы не просто избавитесь от напряженности и поправите свое внутреннее состояние, но и откроете в себе новый талант.

**Думайте о своём будущем сейчас!
Берегите себя и своих близких!**