



苦手な方もいると思うので少し伏せた形で書かせていただきます。  
心が不安定な時ついつい軽い自しよう行為をしてしまうのですが辞める方法などありませんか？  
辞める方法ではなくてストレス発散方法などでもいいので教えてほしいです。

私の場合ですが、歌うのが大好きなので歌うとスッキリします。自分が大好きな事をやってみたり、YOUTUBEを見てリラックスしたり、面白い動画を見ておもしろい笑うといいと思います。あと、私はたまに内なる自分とお話ししたりします。脳内会議みたいにしてたりしています。とにかく1日のうち、心を休める時間をつくったら、少しずつそのような行為が減っていくと思います。決して無理はしないでください！



こんにちは(\*´▽｀\*)お答えしますεٓٓٓٓε  
自傷行為が辞められないのですね…  
私も時々ありました🥹  
そんな私が自傷行為をやめた方法を紹介しますね!!

まず、自傷行為の原因となる道具を捨てましょう!!  
私の場合カッターでしたので捨てました😊

そして次に自傷行為の原因を探しましょう!!  
例えば勉強のストレスであるなら、1度勉強をやめてみてはいかがですか？私は勉強が嫌だったのでゲームばかりしてました!!

恋愛のストレスであるなら、1度その人から離れてみましょう!!  
自分の気持ちを整理して相手に伝えることが大切ですεٓٓٓٓε

あなたが傷つくことで悲しむ人がいます。  
少しずつでいいので克服してしましょ!  
一緒にがんばりましょう💕



私たち学生は、音楽を聴くのが一番いらしいです。あとは、睡眠時間を少し長くしてみたりお風呂で湯船につかったりするのもおススメです。私はこの3つでストレスが減ったので一回やってみてください。少しでも力になれば嬉しいです。



自分の命は自分で守る

