



自分は心を落ち着かせるためによく自傷行為をします。そのあとの傷の隠し方(?)みたいなのがよくわからないので教えていただけると嬉しいです。
あと、リスカをしているのって別に变じゃないですよね…?それも教えていただけるとうれしい…!

リスカではありませんが自分も自分で自分を思いっきり殴ったり、叩いています
YAHOOとかで調べるとそのことについて色々出ますので別に变ではないと思います
隠し方についてはわからないのですが 参考になると嬉しいです D=(´▽`*)



わかります!私も、何回もリスカしてますから!あなたは多分リスカでストレスを発散しているんだと思います!何か別の方法などでストレスを発散してみましょ!あとリスカしてることは变じゃないから!



私はリスカをしたことないです。いや、しようとしてもできないって言った方が合ってるかもしれないですが
私は結構クラスの中でも普通寄りの陽キャなんですけど、友達との関わり方がわからなくて、何回も何十回もリスカをして気を紛らわそうとしてたけど出来なくて、今も少しストレスが溜まっているんですけど、
リスカをしても悪くないと思います。少し陽キャの私でもやろうとしてたくらいなのでも、同意しててなんですけどあまりリスカをしない方がいいかもしれないです。
私は2年前(一年生の時)ストレスの溜まりすぎ、鉄分不足で2回貧血で倒れました。
1回目軽い症状で白亜祭のリハーサルが終わって、挨拶をしてから顔を上げて先輩が指示している途中に机の上に座り込んでしまいました。
そして2回目は重い症状で今は中退したんですけど、部活の練習中に思いっきり倒れました。
目を開けた時には倒れて教室で横になってたので意識が少しの間なかったです。
なので貧血になってしまうので気をつけてください
ちなみに貧血で倒れる直前の特徴は“目の前が真っ暗になる”です。立ちくらみと似ているんですけど、立ちくらみは少ししたらすぐおさまるんですけど、倒れる時は倒れるまでずっと真っ暗になります。意識がある状態でもしばらく暗いです。
(相談の内容と全然違ってすみません💧でも貧血になってしまうと遅くなってしまうので参考にしてください)

