

ESTRATÈGIES PEL MANEIG D'AUTOLESIONS



Accions més segures per distreure's davant les emocions i pensaments autodestructius

- Agafa un gel a la mà i estreny. La sensació de fred t'ajudarà a distreure't.
- Assenyala sobre el teu cos amb un retolador vermell en comptes de tallar-te. Després, pots marcar amb retolador negre punts de sutura.
- Ajusta't una goma elàstica al canell cada vegada que tinguis ganes de fer-te mal.
- Clava't les ungles al braç, però sense fer mal la pell.
- Realitza exercicis de tensió i relaxació del cos (obrir i tancar punys).
- Dibuixa les cares de la gent que odiïs sobre globus i explota'ls
- Escribeu cartes a la gent que odiïs o que t'hagi fet mal. Explica'ls el que et van fer.
- Llança contra la paret pilotes de goma-escuma, calcetins enrotllats o coixins, el més fort que puguis.
- Crida molt fort contra un coixí o on no cridis l'atenció, com en un concert o en el cotxe.
- Escolta música amb el volum fort.
- Fes voltes sobre tu mateix o mateixa per tenir sensació de mareig.
- Crea un Kit de la Calma per estimular els sentits mitjançant olors, gustos, imatges agradables, renous i sensacions de tacte.
- Plora.

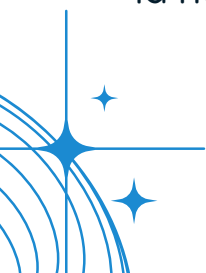
Distracció amb activitats agradables



Quan més intentes oblidar alguna cosa que t'ha passat, el teu cervell fa que hi pensis més.

Així que envers intentar oblidar un record o un pensament intenta distreure els teus pensaments amb altres records o creant-ne de nous:

1. Xerra amb un amic o familiar per telèfon.
2. Surt a visitar a un amic o familiar.
3. Convida a un amic a venir a casa.
4. Escribeu cartes a amics o familiars.
5. Organitza una festa.
6. Fes exercici físic (ioga, pilates, estiraments, peses...)
7. Passeja (a peu, amb bicicleta, bus, amb la teva mascota...)
8. Ves d'excursió
9. Fes alguna activitat emocionant: surf, esquiar, escalar, paracaigudisme, anar amb moto, amb kayak...
10. Dibuixa
11. Fes manualitats.
12. Cuina.
13. Ves a fer-te un massatge.
14. Ves a classes de cuina, de dibuix...
15. Surt a menjar a fora o a observar la naturalesa.
16. Dutxa't.
17. Cerca alguna cosa divertida per fer.
18. Llegeix
19. Veure una pel·lícula còmica a casa o al cinema.
20. Ves a veure alguna activitat esportiva a veure els núvols.
21. Joga a mots encreuats, sopa de lletres, Sudoku...
22. Ves a un concert.
23. Planifica un viatge.
24. Dorm.
25. Fes net.
26. Ordena l'habitació.
27. Menja xocolata, gelat, o el que més t'agradi.
28. Ves a un spa, a la biblioteca, al mercat o de compres.
29. Ves a la biblioteca.
30. Ves a la teva cafeteria preferida.
31. Visita un museu o galeria d'art.
32. Medita.



Distracció amb activitats agradables



33. Aprèn un idioma nou.
34. Canta.
35. Aprèn a tocar un instrument musical.
36. Ven coses que ja no necessitis per internet.
37. Fes un puzle.
38. Talla't els cabells.
39. Escribe coses que t'agradin de tu mateix, un poema, una carta d'amor a tu mateix...
40. Escribe un diari.
41. Fes una llista de coses que et van bé o t'agraden de tu i llegir-la sempre que ho necessitis.
42. Balla.
43. Fes una pel·lícula o fotografies.
44. Apunta't a un grup de teatre.
45. Ves a la platja.
46. Escribe una història absurda, un poema, una cançó...
47. Fes una llista de 100 coses que t'agradaria fer abans de morir.
48. Fes la teva pròpia llista d'activitats.
49. Fes alguna cosa per una altra persona.
50. Conta: respiracions, qualsevol cosa (bolígrafs, rajoles...), suma o resta de 7 en 7...
51. Recorda detalladament successos agradables. Què feies? Amb qui estaves? Què passava?
52. Imagina't com un heroi o heroïna corregint algun record del teu passat. Com ho faries? Què te diria la gent?
53. Imagina que la teva major fantasia es compleix. Com seria? Qui més estaria implicat? Què faries després?
54. Cerca una frase que t'encanti o inventa-la. Quan te sentis trista torna-la a llegir i imagina't que l'estàs llegint de manera calmada.
55. Crida al telèfon de l'Esperança.

Organitza el teu pla de distracció



Identifica quines activitats estàs disposta o dispost a utilitzar la pròxima vegada que te trobis a una situació que t'ocasioni malestar. Un pic les hakis identificades, escriure-les a la plantilla i després a una noteta per dur-la sempre amb tu.

EL MEU PLA DE DISTRACCIÓ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____