

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Cuida el teu cos

Per gestionar les teves emocions, és important que cuidis el teu cos. Per això, hauràs de tenir present:

Si cal, consulta amb el teu metge:

- Visita al teu metge si creus que és necessari. Si et dona medicació, pren-la tal i com t'ha dit. Segueix els seus consells.

Menja de manera equilibrada:

- No mengis ni molt ni poc. Evita aliments que puguin alterar les teves emocions (per exemple begudes de cola, cafè).

Evita prendre qualsevol droga:

- Drogues com la nicotina o l'alcohol, poden alterar les teves emocions.

Dorm:

- Intenta descansar. Dorm un temps raonable, fins que et trobis descansat. Un bon hàbit de son, t'ajudarà a gestionar les teves emocions.

Fes exercici:

- Fes algun tipus d'exercici cada dia. Caminar pot estar bé. Comença per poc temps i ves fent cada cop més.

Referències

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

Aquest material ha estat construït amb el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).