

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Calmant-se amb els cinc sentits

Experimentar una emoció desagradable durant molt temps o amb molta intensitat, pot apropar-te a l'autolesió.

Una de les coses que pots per afrontar una emoció desagradable és intentar calmar-te amb els cinc sentits. La idea, és que puguis centrar-te al 100% en els teus sentits: tacte, gust, olfacte, vista, i oïda.

Alguns exemples podrien ser:

Tacte:

- Fes-te un massatge
- Juga amb una mascota
- Pren el sol

Gust:

- Pren una taca de xocolata calenta
- Pren un gelat a una terrassa
- Menja el teu plat preferit

Olfacte:

- Encén encens
- Cuina
- Olor a espècies o sabons

Vista:

- Mira fotos de les vacances o de persones que estimes
- Mira una posta de sol
- Mira un riu o ves a la platja a mirar la mar

Oïda:

- Escolta música relaxant
- Escolta el so dels ocells mentre camines pel bosc
- Ves a la platja i escolta les onades

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).

