

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Acumulant experiències positives

Pot ser que a vegades et sentis decaigut/da o que experimentis certa tristesa. Inclús és possible que perdís l'interès per fer algunes coses i que activitats que abans t'agradava fer, ara no t'omplin igual.

En aquests moments és important fer el contrari del que et demana la tristesa. Sabem que la inactivitat i la manca d'activitats gratificants facilita que es creï una mena de cercle viciós: tristesa – inactivitat - tristesa – inactivitat.

Una de les coses que et pot servir en aquesta situació, és fer una llista d'activitats gratificants. Aquestes activitats serien aquelles que et resultin agradables (per que la majoria de les vegades ho han sigut) o importants. També poden ser activitats que mai has provat abans, però que penses que podrien agradar-te.

A continuació, et mostrem una llista d'activitats que acostumen a ser gratificants per la majoria de la gent. Per alguna podries incorporar-la a la teva 'llista d'activitats gratificants'.

Activitats que pots fer sol/a:

1. Volar un cometa
2. Jugar a un joc
3. Cantar
4. Cuidar les plantes
5. Escoltar música
6. Anar a la platja
7. Anar al cinema
8. Passejar
9. Quedar amb un bon amic
10. Prendre el sol
11. Llegir un llibre
12. Anar de compres
13. Cuidar una mascota
14. Pensar en que faries si et toqués la loteria
15. Pintar-te les ungles
16. Escriure un diari
17. Fer un puzle
18. Mirar una sèrie
19. Fer alguna cosa per algú

20. Practicar alguna tècnica de relaxació

21. Fes esport

Activitats que pots fer amb algú:

22. Anar en bicicleta

23. Quedar per prendre un cafè

24. Anar a prendre un gelat

25. Cuinar amb algú. Fer un pastís

26. Planificar unes vacances

27. Anar de compres

28. Anar a la bolera

29. Anar a patinar

30. Anar a un museu

31. Jugar a un joc de taula

32. Fer un barbacoa

33. Anar a un concert

34. Parlar d'experiències que heu tingut en comú

Altres (escriu aquí altres activitats):

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

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).**