

## Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

## Tècniques de distracció

En el procés de deixar d'autolesionar-te, pot ser que encara tinguis impulsos de fer-ho. És habitual que sigui així. Per tant, és important tenir algunes respostes a la pregunta: **Què faig?**

Una estratègia útil és la distracció. Intenta distreure't o busca un alguna cosa per fer que sigui incompatible amb l'autolesió. Per la majoria de persones, el desig o impuls d'autolesionar-se dura uns pocs minuts. Si aconsegueixes no fer-ho, les ganes disminuiran.

Pots fer una llista de coses que poden ajudar a distreure't. Algunes d'elles poden ser coses que mantinguin la teva ment ocupada, altres sensacions fortes, o activitats que et mantinguin actiu.

És important que sàpigues que aquesta tècnica només serveix per afrontar la urgència, però no resoldrà cap dels problemes que t'han portat al desig d'autolesionar-te. Hauràs de resoldre aquestes altres qüestions, o aquest desig tornarà.

A continuació et mostrem alguns exemples:

### Activitats: Ocupa la teva ment

- Conta enrere. Comença en 119 i descompte de 7 en 7 fins arribar a 0
- Fes mots encreuats
- Juga a un joc al mòbil
- Juga a la consola
- Conta persones amb ulleres al carrer
- Llegeix

### Activitats: Fes alguna cosa

- Balla
- Passeja per un lloc agradable
- Mira una pel·lícula o una sèrie a la tele
- Queda amb algú
- Cuina
- Truca a algú
- Toca un instrument o canta
- Descarrega't música
- Neteja la teva habitació

### Crea sensacions intenses i/o agradables

- Agafa gel amb les mans
- Menja una llimona
- Menja un all
- Olor a una ceba
- Dona't un bany calent o fred
- Encén una espelma perfumada
- Acaricia a la teva mascota
- Escolta música relaxant
- Fes-te una xocolata calenta
- Fes-te un regal
- Salta 20 vegades seguides

### Contribuir: Fes alguna cosa per algú

- Ajuda a algun company de classe o de feina amb alguna tasca
- Regala coses que no necessitis
- Sorprèn a algú amb un regal
- Fes un favor a algú
- Fes voluntariat

### 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).**