

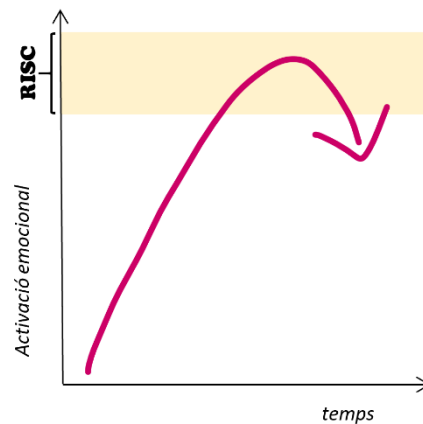
Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Canvia la intensitat de l'emoció

A vegades, hauràs d'afrontar situacions complicades on la teva excitació emocional pot ser molt alta. En aquestes situacions, aquest estat emocional tant alt pot fer que et comportis de manera impulsiva ja que:

- Estàs completament atrapat en les teves emocions i no veus més enllà.
- El teu cervell no processa adequadament la informació.
- Estàs emocionadament desbordat.



L'únic que has d'intentar en aquestes situacions és reduir la intensitat de les teves emocions. Així guanyaràs temps i sortiràs d'un estat que podem considerar de risc, doncs t'apropa a l'autolesió.

Aquestes tres tècniques pots fer-les servir quan la teva excitació emocional és molt alta:

Respiració Pausada

Disminueix el lentament el ritme de la teva respiració (a uns 5-7 inspiracions i expiracions per minut). Respira profundament des de l'abdomen. Respira més poc a poc del que acostumes a fer. Per exemple:

- Inspira pel nas durant 4 segons (pots contar-ho mentalment o amb el rellotge)
- Aguanta l'aire durant 1 segon
- Deixa que l'aire surti lentament per la boca durant 6 segons (ni més ni menys)
- Aguanta 1 segon i torna a començar

Feu això durant 5 minuts. Això reduirà la teva excitació, que és l'objectiu que has de tenir en aquests moments.

Exercici intens

Fent exercici intens volem calmar el cos quan es s'activa per l'emoció. Es tracta de que facis exercici aeròbic de manera intensa, però només per un curt període (20-30 minuts). Et relaxaràs i el teu cos acumularà energia física. Algunes d'aquestes activitats poden ser:

- Córrer
- Caminar ràpid
- Saltar
- Jugar a bàsquet
- Fer abdominals
- Aixecar peses
- Posar música i ballar

Fes-ho de manera intensa, però no exagerada. Si tens algun problema físic és millor que no facis aquestes activitats sense consultar-ho amb un professional abans.

Canvi de temperatura

Posa la teva cara en contacte amb aigua freda per aconseguir calmar-te ràpidament. Pots fer-ho a la pica de lavabo o posar un recipient amb aigua freda a sobre d'una taula; hauràs d'ajupir-te fins que la cara estigui submergida. Altres alternatives podrien ser: fer servir una bossa d'aigua freda (per exemple un ziplock), o simplement esquitxar-te la cara amb l'aigua.

L'aigua a d'estar en contacte exactament amb la zona dels teus ulls i les teves galtes.

Fes-ho durant uns 30 segons.



Precaució: L'aigua freda pot reduir la teva freqüència cardíaca ràpidament. L'exercici intens pot incrementar la teva freqüència cardíaca ràpidament. Si tens problemes cardíacs, la pressió baixa, prens alguna medicació (especialment beta-bloquejadors), o tens algun trastorn alimentari, consulta amb el teu metge abans d'utilitzar aquestes tècniques. Evita-les si ets al·lèrgic al fred.

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).**