



crisis

ZAMIAST

KRZYSZTOF DURNAŚ

SPIS

TREŚCI

Wstęp

I. Gniew, złość, niepokój

II. Wrażenie bólu

III. Działanie na czas

IV. Poczucie winy, smutek

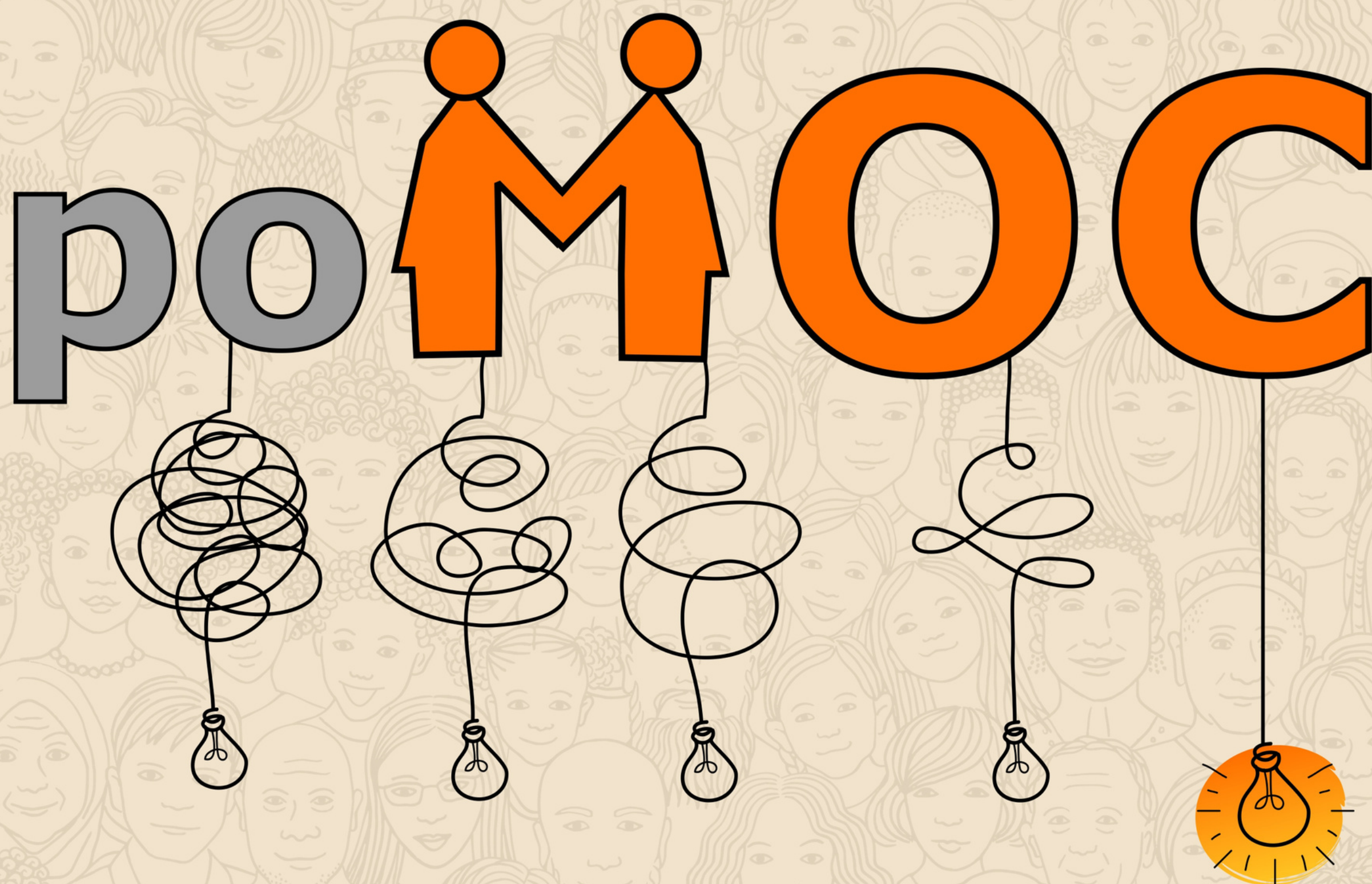
V. Lęk, panika

VI. Refleksja - czego nie chcę...

VII. Porządkowanie myśli

Zakończenie

PRACOWNIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO



ZAPRASZAMY NASTOLATKI, RODZICÓW I OSOBY DOROSŁE

KONSULTACJE PSYCHOLOGA, PEDAGOGA, TERAPEUTY

COACHING, ROZWÓJ OSOBISTY, DORADZTWO

PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

PRACOWNIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO poMOC

ul. Targowa 9a, 90-42 Łódź (3 piętro-winda)

e-mail: pwp.pomoc@gmail.com

www.pracowniapomocy.pl

TEL: 798201307



WSTĘP

Lista rzeczy, które można robić ZAMIAST samouszkodzania. Nie każdy z tych sposobów, jest dobry dla wszystkich. Jeśli coś nie zadziała – spróbuj jeszcze raz. I jeszcze. Do skutku.

W niektórych warto poprosić o pomoc terapeutę lub zaufanego przyjaciela albo kogoś z rodziny.

ROZDZIAŁ I

G N I E W , Z Ł O Ś Ć , N I E P O K Ó J

- Zabazgraj/zniszcz zdjęcia ludzi w magazynach lub czystą kartkę papieru
- Dźgaj długopisem lub nożem np. pomarańczę.
- Rzucaj piłką/jabłkiem/skarpetkami o ścianę.
- Uderzaj poduszką w ścianę.
- Krzycz. Głośno. Nawet w poduszkę.
- Idź na siłownię, taniec, poćwicz, pobiegać.
- Słuchaj muzyki i głośno śpiewaj.
- Narysuj to, co Cię denerwuje.
- Pobij pluszowego misia.
- Postrzelaj folią bąbelkową.
- Dmuchaaj i przebijaj balony.
- Porzucaj rzutkami do tablicy (dart).
- Uszyj lalkę-szmaciankę i tnij ją, tam gdzie chciałbyś pociąć siebie.
- Zgniataj butelki i puszki po napojach.
- Potnij owoce lub warzywa na sałatkę.
- Połam kredki.

ROZDZIAŁ II

WRAŻENIE BÓLU

- Weź zamrożoną mandarynkę i trzymaj najdłużej ja dasz radę. W dłoniach lub w ustach.
- Potrzymaj dłonie w lodowatej wodzie.
- Załóż gumkę recepturkę na nadgarstek i ciągnij ją tak często, jak potrzebujesz.
- Wydepiluj nogi woskiem.
- Wypij mocno zmrożoną wodę.
- Ochlap twarz bardzo zimną wodą. Masuj mocno miejsce, które chcesz zranić.
- Weź gorącą lub zimną kąpiel/prysznic.
- Rysuj/maluj na swoim ciele. Markerem, cienkopisem. Wzory, szlaczki, kotki, domki.
- Siłuj się z kimś na rękę.
- Żuj kawałek imbiru lub zjedz ostrą paprykę

ROZDZIAŁ III

DZIAŁANIE NA CZAS

- Pofarbuj włosy.
- Dokończ jakieś zadanie, które miałeś wykonać.
- Znajdź nowe hobby.
- Posurfuj w Internecie.
- Zapisz swoje imię i nazwisko na kartce, a potem postaraj się ułożyć jak najwięcej słów z występujących w nich liter.
- Szukaj w Internecie kompletnych głupot albo oglądaj bzdury na YouTube.
- Poukładaj ubrania w szafie kolorystycznie.
- Pobujaj się na huśtawkach w parku.
- Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj ludzi.
- Zrób wszystkie zadania do szkoły/pracy.
- Pograj na instrumencie.
- Obejrzyj film/serial/TV.
- Pomaluj paznokcie.
- Ułóż alfabetycznie książki lub płyty.
- Rób origami, by zająć czymś ręce.
- Poczytaj książkę lub gazetę.
- Rozwiąż krzyżówkę.
- Narysuj komiks.

ROZDZIAŁ III

- Zrób łańcuch z papieru. Niech każdy jego element odzwierciedla godziny lub dni bez samookaleczania.
- Kup sobie roślinkę i opiekuj się nią.
- Idź na zakupy.
- Naucz się na pamięć ulubionego wiersza.
- Naucz się przeklinać w obcym języku.
- Naucz się kilku nowych słówek.
- Zaplanuj imprezę.
- Zaplanuj sobie regularne aktywności na najtrudniejsze dni.
- Zrób listę osób, do których możesz zadzwonić lub napisać w kryzysowej sytuacji.
- Zwróć uwagę na swój oddech (wdech nosem, wydech ustami, spokojnie, powoli).
- Wybierz dowolny przedmiot, który wpadnie Ci w ręce i wymyśl dla niego 30 różnych zastosowań.
- Przeorganizuj swój pokój.
- Weź długą, odprężającą kąpiel z pianą i świeczkami.

ZRÓB TO Z TERAPEUTĄ

Odrysuj swoją dłoń na kartce. Na kciuku napisz to, na co lubisz PATRZEĆ. Na palcu wskazującym – to, co lubisz dotykać. Na środkowym – to, czego smak lubisz najbardziej. Na palcu serdecznym napisz to, czego lubisz słuchać. Na małym palcu napisz jaki jest Twój ulubiony zapach. Na dłoni napisz coś, co lubisz w sobie.

ROZDZIAŁ IV

POCZUCIE WINY, SMUTEK

- Pogratuluj sobie każdej minuty, w której nie robiłeś sobie krzywdy.
- Zadzwoń do przyjaciela i poproś o towarzystwo.
- Kup sobie maskotkę-przytulankę.
- Przytul kogoś.
- Obejrzyj ulubiony serial lub program w telewizji.
- Zjedz coś słodkiego.
- Pomyśl o rzeczach/osobach/sytuacjach, które są dla Ciebie wyjątkowe.
- Powiedz komuś szczerzy komplement.
- Pozwól sobie na płacz.
- Pobaw się ze zwierzątkiem.
- Poproś o masaż.
- Wyobraź sobie, że żyjesz w idealnym domu i opisz, jak miałby wyglądać
- Zapal świeczkę i poobserwuj płomień (tylko bądź ostrożny).
- Wejdź na czat i pogadaj z kimś.
- Noś ze sobą drobiazgi, które przypominają Ci przyjemne sytuacje lub ukochanych ludzi.
- Zwiń się w kłębek z gorącą czekoladą i dobrą książką.
- Przypomnij sobie bardzo radosny moment w życiu i zatrzymaj go na chwilę w myślach.

ZRÓB TO TERAPEUTĄ

Spróbuj sobie wyobrazić przyszłość i zaplanuj kilka rzeczy, które chcesz by się w niej wydarzyły

Zapisz wszystkie negatywne myśli, które Ci towarzyszą, a potem przekształć je (na siłę) w pozytywne wiadomości.

ROZDZIAŁ V

LĘK, PANIKA

- Zabazgraj/zniszcz zdjęcia ludzi w magazynach lub czystą kartkę papieru
- Dźgaj długopisem lub nożem np. pomarańczę.
- Rzucaj piłką/jabłkiem/skarpetkami o ścianę.
- Uderzaj poduszką w ścianę.
- Krzycz. Głośno. Nawet w poduszkę.
- Idź na siłownię, taniec, poćwicz, pobiegać.
- Słuchaj muzyki i głośno śpiewaj.
- Narysuj to, co Cię denerwuje.
- Pobij pluszowego misia.
- Postrzelaj folią bąbelkową.
- Dmuchaaj i przebijaj balony.
- Porzucaj rzutkami do tablicy (dart).
- Uszyj lalkę-szmaciankę i tnij ją, tam gdzie chciałbyś pociąć siebie.
- Zgniataj butelki i puszki po napojach.
- Potnij owoce lub warzywa na sałatkę.
- Połam kredki.

ROZDZIAŁ VI

REFLEKSJA CZEGO NIE CHCĘ

- Pomyśl o tym, jak *bardzo* nie chcesz mieć blizn.
- Traktuj się dobrze.
- Pomyśl, że nie musisz robić sobie krzywdy tylko dlatego, że pojawiły się myśli o tym w Twojej głowie.
- Mów sobie “Chcę się skrzywdzić” zamiast “Chcę się pociąć”. To da nieco inne wyobrażenie o samookaleczaniu.
- Powtarzaj sobie “Nie zasługuję na to, by cierpieć”. Nawet jeśli jeszcze w t nie wierzysz.
- Pomyśl o tym, jakie wyrzuty sumienia masz po zrobieniu sobie krzywdy.
- Przypomnij sobie, że potrzeba zrobienia sobie krzywdy jest impulsem, czujesz tak tylko przez jakiś czas, potem to mija.
- Razem z przyjaciółmi zróbcie sobie bransoletki i noście je, by przypominały Wam o sobie, o przyjaźni, w najtrudniejszych chwilach.
- Spędzaj czas z innymi.

ROZDZIAŁ VI

REFLEKSJA CZEGO NIE CHCĘ

- Zrób swoją własną listę tego, co możesz robić zamiast robienia sobie krzywdy.
- Zrób listę swoich pozytywnych cech (jeśli masz z tym kłopot, zapytaj o nie bliskich).
- Bądź miły dla swojej rodziny, wierzę, że odpłacą Ci tym samym.
- Naklej plaster w miejscu, które chcesz naciąć.
- Na miejscu planowanego nacięcia narysuj motyla. Jeśli zblednie, a Twoje ciało zostanie nienaruszone – da Ci to po\czucie osiągnięcia czegoś dobrego. Jeśli coś sobie zrobisz, musisz go zmyć. Jeśli tak się wydarzy, zacznij od nowa. Możesz nadać motylowi imię kogoś bliskiego lub poprosić o narysowanie przez nią motyla na Twoim ciele.
- Napisz imię kogoś, kogo kochasz w miejscu, które chcesz zranić. Za każdym razem, gdy Twoje myśli wrócą do samookaleczania, pomyślisz o tym, że komuś zależy.
- Pomyśl co byś powiedział, doradził przyjacielowi, który zmaga się z takimi problemami, jak Ty.
- Zrób sobie bransoletkę z taśmy klejącej i za każdy dzień (godzinę, minutę) bez samookaleczenia stawiaj na niej kreskę. Gdy zapełnisz całą – zrób z niej łańcuch, ozdobę, co tylko przyjdzie Ci do głowy.

ROZDZIAŁ VII

PORZĄDKOWANIE MYŚLI

- Zadzwoń do przyjaciela i pogadaj z nim o tym, co czujesz.
- Zrób kolaż ze zdjęć/obrazków/słów, które odzwierciedlają to, co czujesz.
- Ponegocjij ze sobą. Mów do siebie. Dyskutuj.
- Zidentyfikuj problem, który sprawia, że tak bardzo chcesz sobie zrobić krzywdę.
- Opisz swoje emocje w pamiętniku.
- Zaczynij tzw. swobodne pisanie. Pisz WSZYSTKO, co masz teraz w głowie, nawet jeśli nie ma to sensu lub związku z czymkolwiek.
- Zrób listę wszystkiego, za co jesteś lub możesz być wdzięczny w swoim życiu.
- Załóż sobie notes, w którym pozapisujesz teksty piosenek lub cytaty, które się do Ciebie odnoszą.
- Zadzwoń do psychologa/ośrodka interwencji kryzysowej/na policję/do szpitala.
- Napisz list, w którym wyrazisz wszystkie emocje (jeśli postanowisz go nie wysyłać, nie musisz tego robić).
- Załóż sobie “Dziennik wdzięczności”, gdzie każdego dnia zapiszesz 3 dobre rzeczy, które Ci się przydarzyły, sprawiły, że się uśmiechnąłeś, coś osiągnąłeś, za co jesteś wdzięczny. Pilnuj, by dziennik zawierał w sobie TYLKO pozytywne rzeczy. Za każdym razem, gdy poczujesz się gorzej – możesz do tego wracać.

WSTĘP

Lista rzeczy, które można robić ZAMIAST samouszkodzania. Nie każdy z tych sposobów, jest dobry dla wszystkich. Jeśli coś nie zadziała – spróbuj jeszcze raz. I jeszcze. Do skutku.

W niektórych warto poprosić o pomoc terapeutę lub zaufanego przyjaciela albo kogoś z rodziny.

www.pracowniapomocy.pl

APRASZAMY NASTOLATKI, RODZICÓW I OSOBY DOROSŁE



ONSULTACJE PSYCHOLOGA, PEDAGOGA, TERAPEUTY

ACHING, ROZWÓJ OSOBISTY, DORADZTWO
INKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
ENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

PRACOWNIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO poMO
ul. Targowa 9a, 90-42 Łódź (3 piętro-winda)
e-mail: pwp.pomoc@gmail.com

TEL: 798201307

