

Osobisty plan kryzysowy – Ulotka dla ucznia



1. *Pamiętaj, że możesz sobie pomóc samodzielnie, i to na wiele różnych sposobów.*
Zacznij od sporządzenia Osobistego Planu Kryzysowego. Taki plan pomoże Ci samemu/samej zadbać o bezpieczeństwo i wybrać rodzaj wsparcia, które najbardziej Ci odpowiada.
2. *Zwierz się komuś* - jeśli jesteś gotów szukać pomocy w samookaleczeniu się, pierwszym krokiem będzie zaufanie drugiej osobie i opowiedzenie jej o tym.
Decydowanie o tym, komu możesz zaufać w kwestii tak intymnych zwierzeń może być trudne.
3. *Wybierz kogoś, kto nie będzie rozsiewał plotek* czy próbował przejąć kontroli nad poprawą twojego stanu.
4. *Zapytaj siebie, kto w twoim życiu sprawia, że czujesz się akceptowany i wspierany.* Może to przyjaciel, nauczyciel, ktoś z krewnych? Pod warunkiem, że możesz mu zaufać. Ta osoba może mieć większy dystans do sytuacji i łatwiej jej będzie zachować obiektywizm.
5. *Zrozum dlaczego się okaleczasz* - odkrycie przyczyny dla której się tniesz czy okaleczasz to niezbędny krok w kierunku poradzenia sobie. Jeśli potrafisz określić jakie funkcje spełnia wyrządzany sobie ból, możesz nauczyć się osiągać te same cele w inny sposób. Czy autoagresja sprawia, że odczuwasz ulgę, daje Ci poczucie kontroli, lub ucieczki od problemów?
6. *Zrób nagranie i wymień wszystkie swoje dobre strony i przyczyny, dla których nie chcesz się kaleczyć.*
Kiedy zaczniesz odczuwać potrzebę samookaleczenia, to nagranie przypomni Ci cechy, jakie w sobie doceniasz.

7. Zidentyfikuj wyzwalacze autoagresji - *Pamiętaj*, samookaleczenie się zwykle stanowi sposób na poradzenie sobie z emocjonalnym bólem. Jakie uczucia sprawiają, że chcesz się okaleczać? Smutek? Złość? Wstyd? Samotność? Poczucie winy? Pustka? Kiedy tylko nauczysz się rozpoznawać uczucia, które wyzwalają Twoją potrzebę okaleczania, możesz zacząć rozwijać zdrowsze alternatywne sposoby radzenia sobie.
8. *Kontaktuj się ze swoimi uczuciami* - jeśli trudno Ci zidentyfikować uczucia, które wyzwalają twoją potrzebę ranienia się, możesz popracować nad świadomością swoich emocji. Emocjonalna samoświadomość oznacza umiejętność rozpoznawania co i z jakiego powodu czujesz. Uczucia szybko przychodzą i przechodzą jeśli tylko im na to pozwolisz. Jeśli nie będziesz z nimi walczył, osądzał lub karał się za nie, odkryjesz że mijają i zostają zastąpione przez inne emocje. Uczucia utrzymują się tylko wówczas, gdy próbujesz z nimi walczyć.
9. *Znajdź nowe sposoby radzenia sobie* - samookaleczanie jest Twoim sposobem na radzenie sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami. Jeśli zamierzasz przestać, to musisz znaleźć alternatywne sposoby radzenia sobie. Tak abyś mógł zareagować w odmienny sposób, gdy poczujesz że chcesz się zranić.

Na podstawie:

<http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/polish/samookaleczenie.aspx>

Osobisty plan kryzysowy – Ulotka dla ucznia



Jeśli tniesz się, aby wyrazić ból czy intensywne emocje:

- słuchaj muzyki, która wyraża twoje uczucia,
- zapisz na kartce swoje emocje, a potem ją podrzyj,
- maluj, rysuj, bazgraj na dużej kartce papieru
- czerwonym długopisem, kredką lub farbą,
- zacznij prowadzić pamiętnik i w nim wyrażaj swoje uczucia,
- ułóż wiersz lub piosenkę, która pomoże ci wyrazić co czujesz.

Jeśli tniesz się aby rozładować napięcie czy złość:

- zacznij intensywnie ćwiczyć – pobiegaj, tańcz, skacz lub wyżyj się na worku treningowym,
- uderz w poduszkę, materac lub wykrzycz się w poduszkę,
- zaopatrz się w piłeczkę antystresową lub plastelinę i ściskaj, aż poczujesz się lepiej,
- podrzyj coś, np. stare papiery czy gazetę,
- narób hałasu grając na instrumencie albo na garnkach i patelniach.

Jeśli tniesz się, ponieważ czujesz się odrętwiały, pozbawiony relacji:

- zadzwoń do przyjaciela (nie musisz mówić mu o samookaleczeniach),
- weź zimny prysznic,
- potrzyмай kostkę lodu w zagięciu ramienia lub nogi,
- zacznij żuć coś o bardzo ostrym smaku, jak papryczka chili, mięta pieprzowa czy skórka grejpfruta,

Jeśli tniesz się, aby się uspokoić i ukoić nerwy:

- weź gorącą kąpiel albo prysznic,
- pobaw się z psem lub kotem, pogłaszcz go, poprzytulaj,
- zawiń się w miły ciepły koc,

- rozmasuj kark, dłonie i stopy,
- posłuchaj kojącej muzyki

pedagog-ZS w Krzymowie