

STOP SELVDESTRUKTIVE HANDLINGER

Nogle mennesker, som kæmper med overvældende følelser, udfører selvdestruktive handlinger, såsom at skære i sig selv, brænde sig selv, eller kradse eller slå sig selv.

Hvis dette er noget som du gør, så er det allervigtigst første skridt i din behandling at stoppe denne adfærd eller at praktisere en eller anden mere sikker form for adfærd i stedet.

Selvom det er sandt at nogle af ovennævnte selvskadehandlinger kan udløse dig krops indre smertestillende stoffer og få dig til at have det bedre et kort stykke tid, så kan de give dig alvorlige infektioner, sår og kvæstelser, og du kan risikere at dø af visse af dem.

Herunder er en liste af mere sikre handlinger, som du kan bruge til at distrahere dig selv fra selvdestruktive følelser og tanker:

- Hold en isterning i en af hænderne, og klem hånden hårdt sammen om den.
- Skriv på dig selv med en rød sprittusch i stedet for at skære i dig selv.
- Klem en gummibold hårdt sammen i hånden.
- Tag et meget hårdt og varmt brusebad.
- Lyt til meget høj musik.
- Tegn ansigtet på et menneske, som du hader, på en ballon, og prik hul på ballonen.
- Kast skumgummikugler, sammenrullede sokker eller puder mod en væg så hårdt du kan.
- Lav en voodoo-dukke ud af sammenrullede sokker eller skumgummi, og stik så nåle i den.

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du har været i stand til at stoppe dig selv i at udføre selvdestruktive handlinger.