

Já pensou em se mutilar?

Saiba o que fazer para evitar se machucar quando estiver em sofrimento emocional?

Arrasta para o lado →

Trocar por outro comportamento que gere alívio, porém com menos danos à pele:

- 1- Escrever na própria pele com caneta. Podem ser rabiscos no momento de raiva ou textos mais elaborados sobre os sentimentos;
- 2- Esfregar borracha nos locais onde costuma se machucar;
- 3- Segurar uma pedra de gelo ou esfregá-la nas áreas onde costuma se machucar.

Tentar algum destes estímulos sensoriais mais intensos, para desviar a atenção dos pensamentos angustiantes:

- 1- Morder gengibre, pimenta, canela, raiz forte ou alguma substância picante;
- 2- Chupar limão, pasta de dente ou bala mentolada forte;
- 3- Cheirar sais de amônia, cânfora ou pomadas com mentol e eucalipto;
- 4- Andar descalço(a) sobre cascalhos.

Realizar algumas destas estratégias:

- 1- Escrever, desenhar ou pintar, se você gostar dessas atividades.
- 2- Conversar com alguém de confiança que esteja disponível para te acolher;
- 3- Fazer alguma atividade de lazer: jogar videogame, assistir TV, cuidar de um animal de estimação, cozinhar, ler um livro, ouvir música, tocar um instrumento;
- 4- Praticar atividade física;
- 5- Escrever seus sentimentos e pensamentos em um diário, associando em que situações ocorrem e quais comportamentos os aliviam ou pioram.