

Co zrobić, kiedy czujesz pokusę samookaleczania

Samookaleczanie jest niestety dość częstym zjawiskiem, zwłaszcza wśród ludzi młodych. Jeśli masz z tym problem, sam dobrze wiesz, że samo zaprzestanie cięcia się nie jest proste. Konieczne jest znalezienie alternatywnego zachowania, które pozwoli poradzić sobie w trudnych chwilach bez odwoływania się do autoagresji. Zanim jednak spróbujesz któregoś ze sposobów opisanych poniżej, przyjrzyj się, co napędza twoją potrzebę samookaleczania. Spróbuj zidentyfikować uczucia, miejsca lub sytuacje, które ją wywołują. Pomyśl o tym, dlaczego się samookaleczasz i co chcesz w ten sposób uzyskać. Aby to osiągnąć, pomocna może okazać się psychoterapia.

Następnie przyjrzyj się poniższym zachowaniom, które mogą przydać się w walce z pokusą samookaleczania:

Zmień otoczenie

Samookaleczanie opiera się na powtarzalnych wzorcach np. możesz używać wciąż tej samej rzeczy do samookaleczania, robić to zawsze w tym samym czasie lub miejscu. Jeśli znajdujesz się w tym miejscu, wyjdź. Idź na dwór, opuść pokój czy budynek. Są spore szanse, że opuszczając to miejsce, nie zrobisz sobie krzywdy.

Płacz

Płacz może dać nam wiele dobrego. Mamy szczęście, że nasz organizm jest wyposażony w ten naturalny mechanizm radzenia sobie z trudnymi emocjami. Poprzez płacz uwolnij emocje, które sprawiają, że czujesz pokusę samookaleczania. Nie ma w tym nic wstydliwego ani mówiącego o tym, że jesteś słaby, więc poszukaj miejsca, gdzie będziesz mógł spokojnie się wypłakać.

Pozmywaj naczynia

Ten mozolny, nudny obowiązek domowy może działać uspokajająco. Kup płyn do naczyń o ładnym zapachu i posłuchaj ciekawego podcastu podczas zmywania. Skup się na tym, co robisz i poczekaj, aż pokusa cięcia się minie.

Posłuchaj playlisty

Stwórz playlistę dla każdego uczucia: przygnębienia, gniewu, nostalgii, zakochania, ekscytacji itd. Kiedy czujesz potrzebę samookaleczania, wybierz playlistę i przesłuchaj ją całą. Pozwól sobie na płacz przy smutnych piosenkach i taniec przy energicznych. Pozwól, by muzyka pomogła ci uwolnić swoje emocje.

Posprzątaj swój pokój

Nie musisz od razu sprzątać całego pokoju, czasami wystarczy tylko jedna rzecz np. zmiana pościeli lub poukładanie rzeczy w szafie. Możesz również przygotować torbę ubrań, które chcesz wydać. Sprzątanie pomoże ci skupić się na czymś innym i dodatkowo zrobić coś produktywnego.

Umyj ramię (lub inną część ciała)

Pozwoli to zapewnić odczucia dotykowe w okaleczanej części ciała, które nie powodują fizycznych uszkodzeń. Użyj ulubionego żelu do mycia i skup się na doznaniach ciała, które mogą być naprawdę uspokajające.

Napisz o odczuwanych pokusach

Warto przyglądać się sobie w ciągu dnia i zauważyć, kiedy odczuwamy pokusy, by się samookaleczać i jakie jest ich nasilenie. Następnie warto o tym napisać. Wybierz styl pisania, który Ci odpowiada. Może być to pisanie kreatywne lub tylko krótkie notatki. Zawsze lepiej przelać nasze uczucia na papier, niż trzymać je w środku.

Potrzymaj coś w ręce

Znajdź coś małego, co będzie pasowało idealnie do twojej dłoni np. kamyczek, kulkę antystresową lub kawałek ciastoliny. Może to pomóc stworzyć poczucie stabilności.

Rusz się

Jeśli siedzisz zbyt długo, wstań i się przejdź. Rozciągnij się lub pochyl i dotknij rękami podłogi. Idź na spacer lub jogging, pomachaj rękami, by odeprzeć pokusę. Ciężko jest się samookaleczać, kiedy jesteś w ruchu.

Przytul kogoś/coś

Przytulenie pomaga poczuć troskę, jest uzdrawiające i ułatwia pozbycie się pokusy. Możesz przytulić kogoś bliskiego, domowego zwierzaka, a jeśli to niemożliwe przynajmniej maskotkę.

Krzycz i wrzeszcz

Krzycz do poduszki, na podwórku, do telewizora lub innego przedmiotu. Możesz wyobrazić sobie, że krzyczysz na kogoś, kogo nie lubisz. Najpierw upewnij się oczywiście, że jesteś w miejscu, w którym możesz sobie na to pozwolić.

Nazwij swoje uczucia

To zadanie pozornie wydaje się łatwe, ale nie musi takie być. Spróbuj być jak najbardziej konkretny w swoim opisywaniu uczuć. Często pod jednym uczuciem tak naprawdę ukrywają się kolejne. Nazwanie ich może sprawić, że pokusa zrobienia sobie krzywdy straci nad tobą kontrolę.

Zadzwoń lub napisz do zaufanej osoby

Nawet jeśli jest tylko jedna osoba, której możesz powiedzieć o swoim problemie z samookaleczaniem, skontaktuj się z nią. Zaproponuj rozmowę lub wyjście gdzieś razem. Pomyśl, kim jest ta osoba (lub osoby) i przygotuj sobie plan awaryjny, na wypadek gdyby nie odpowiedziała od razu.

Poczekaj 20 minut

Kiedy poczujesz pokusę cięcia się, odczekaj 20 minut do czasu aż pokusa zmaleje i ostatecznie zniknie. Poszukaj czegoś, co cię od tego odciągnie (np. zrób coś do jedzenia, weź prysznic). Jeśli dasz radę przez 20 minut, będzie dobrze.

Odpuść kontrolę

Samookaleczanie wynika często z chęci nadmiernej kontroli. Nie mogąc kontrolować ludzi wokół nas, a nawet własnych silnych uczuć, możemy skupić się na tym, że możemy kontrolować przynajmniej to jak i kiedy się tniemy. Spróbuj odpuścić kontrolę i pogódź się z tym, że kontrolowanie wszystkiego jest nierealistyczne. Możliwość odpuszczenia kontroli i pozwolenie sobie, by czuć to, co potrzebujesz poczuć, może w rzeczywistości przynieść ulgę.

Źródło: psychomedic
Opracowała: Justyna Kucińska