

S.T.O.P.

První pomoc při sebepoškozování

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

1. Stop: Zastav se. Uvědom si, že teď prožíváš silnou emoci, která zkresluje vnímání a člověk tak může jednat zbrkle a zkratkovitě. Můžeš si opláchnout obličej studenou vodou.

2. Ted' si dej pauzu: Zhluboka se nadechni a vydechni. Zatínej a povoluj svaly a pravidelně dýchej. Zacvič si. Zkus odvést pozornost jinou aktivitou.

3. Obrat' pozornost ke smyslům a emocím: Všímej si svých emocí a pojmenuj je. Všímej si věcí kolem sebe a vyjmenuj je. Zaměř se postupně na všechny svoje smysly a co jimi vnímáš.

4. Poohlédni se: Ted', když jsi získal*a odstup, co si myslíš a cítíš?



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)

Naskenuj mě!

