

### **Kapsář- sebepoškozování**

#### **1. Pocity hněvu, nespokojenosti, neklid**

- Rozptýlit se něčím neobvyklým, čím se budu zabývat.
- Hýbat se (hrát míčové hry, tanec, procházka, běh, cvičení, skákání na místě...).
- Bouchat do matrace či polštáře.
- Házet oblečením, polštářem či ponožkou, práskat prázdnou plastovou lahví do podložky.
- Vytvořit si látkovou panenku, která bude představovat to, na co je jedinec naštvaný, je možné ji řezat a trhat místo sebe.
- S co největší energií rozslápnout prázdnou plechovku či plastovou láhev.
- Trhat noviny či papíry.
- Červenou barvou kreslit po své fotce na místech, kde si chce ublížit.
- Vyřezat si postavičky z hlíny, do kterých lze dále řezat.
- Házet led do vany (kde se led roztříští).
- Poslouchat rychlou hudbu.
- Lámat klacky.
- Vykřičet ze sebe napětí, klidně až k pláči.
- Uklízet pokoj (nebo celý dům).
- Obout si mohutné boty a dupat v nich.
- Využít pomůcek, jakými jsou antistresové míčky apod. – mačkat měkké předměty.
- Napsat negativní pocity, které mi způsobují tenzi, na papír a ten posléze roztrhat a vyhodit.
- Vytvářet nějaké zvuky, hrát na hudební nástroj. 2. Při prožívání smutku, slabosti, deprese, melancholie, při pláči
- řepa - naplnit formičky od ledu šťávou z řepy a obarveným ledem pak jezdit po kůži
- hopík, měkký pěnový míček- vybít se např. proti zdi

#### **2. smutek, deprese, melancholie, pláč**

- Dělat něco pomalého a uklidňujícího.
- Poslouchat klidnou hudbu.
- Dát si horkou vanu s pěnou.
- Zabalit se do teplých ručníků.
- Stočit se pod deku.
- Uvařit si teplé kakao.
- Číst si nějakou dobrou knížku.

- Skládat básně a písně o svých pocitech.
- Roztírat si krém po těle nebo v místech, kde si chce ublížit.
- Zavolat kamarádce/kamarádovi a povídat si o věcech, které má rád/a .
- Navštívit přátele.

### **3. Při pocitu, že nic necítí, při pocitu nereálna a touze něco vnímat**

- Rázně probrat své smysly.
- Snažit se rozdrtit, rozmačkat led.
- Vzít si do ruky kostku ledu a přejíždět si s ní po kůži.
- Nechat chvíli prst zabořený v nějakém mraženém jídle (zmrzlině), maximálně však minutu!!!
- Žvýkat cokoliv s velmi výraznou chutí (pepermint, chilli, grep...).
- Natřít si aromatickou mast pod nos.
- Přejíždět si lehce po zápěstí gumovou páskou.
- Masírovat si krk, ruce a nohy.
- Dát si studenou sprchu a zchladit tak organismus.
- Dupat nohama do země.
- Soustředit se na svůj dech, pozorovat, jak se hrudník a břicho při nádechu a výdechu pohybují.

### **4. Při neschopnosti se soustředit**

- Zaměstnat se něčím (počítačová hra, psaní na počítači, ruční práce), dělat, co je náročné, dostupné a vyžaduje koncentraci.
- Kreslit a malovat - doporučuje se nejen vytvářet různorodé obrazy na papír, ale také kreslit si červeným fixem jizvy na místa po těle, kde se chce pořezat.
- Pozorovat nějaký předmět kolem sebe a podrobně zapsat jeho popis.
- Vyhledávat co nejvíce informací o něčem, co je pro jedince zajímavé.
- Pokapat si tělo červeným potravinovým barvivem, především v místech, kde je tendence si ublížit.
- Kreslit po sobě červenou temperovou barvou.
- Jíst hrozinky.

Martina Fuchsová Bělecká, 1.ZŠ Rakovník, školní psycholog/psychoterapeut

[Martina.fuchsova@1zsrako.cz](mailto:Martina.fuchsova@1zsrako.cz)

773 486 740