

Safety Box

Vytvořte si svou osobitou krabičku či krabici první pomoci, tzv. Safety Box. Krabička bezpečí je naplněna předměty, které pomáhají zvládat těžké emoční chvíle, nutkání ublížit si nebo pomáhají při ošetřování ran. Zároveň nejsou žádná přesná pravidla, jak má vypadat. Důležité je, aby v tobě vyvolávala chuť ji používat. Udělej si ji krásnou a užitečnou pro sebe.

Dobrým prvním krokem může být seznam nápadů, čím ji naplnit. Přidáváme i pár našich, které měly úspěch u ostatních lidí, kteří se sebepoškozovali.

Jinou možnou inspirací je postupovat dle kategorií, skrze které tě může kontakt s vnějším světem podpořit: **tělo**, **smysly**, **rozum**, **mezilidský kontakt**. Sepiš nebo vlož do „krabičky“ nápad pro každou z nich. Př. **1) Tělo**: ledová kostka v igelitovém sáčku (přiložit na dlaně), krátké intenzivní cvičení 30–60 s.

2) Smysly: aromaterapie (silný vonný předmět), sledovat detailně obrázek nebo video.

3) Rozum: vyplnit křížovku (5 minut). **4) Mezilidský kontakt**: zavolat podporujícímu člověku na 5 minut, napsat rychlou zprávu.

Pokud budeš chtít, pošli nám fotku svého boxu na info@jakdal.eu. Budeš-li chtít, můžeme ji anonymně sdílet na našich sociálních sítích, abys inspiroval a povzbudil ostatní.

