

NEGATYWNE ZACHOWANIA ZASTĘPCZE:

1. Odryśnięcie ręki na kartce a4 a następnie pocięcie papierowej ręki nożyczkami.
2. Rysowanie na ręce śladów czerwonym mazakiem lub markerem śladów okaleczenia bez robienia tego.
3. Posmarowanie miejsc na swoim ciele rozgrzewającą maścią lub innym silnie działającym środkiem np. plastry rozgrzewające.
4. Efekt nurka - mokra szmatka, przyłożenie w okolicach czoła lub nosa - odliczanie w myślach do 15 (15 sekund) i przytrzymanie oddechu.
5. Intensywne ćwiczenia fizyczne np. przysiady z krzeselkiem lub innym obciążeniem.
6. Uderzenie dłońmi tak jakbyśmy bili brawa... bardzo mocno aż do odczucia bólu.
7. Zacieranie mocno dłońmi tak aż do momentu, że zaczniemy odczuwać uczucie ciepła lub gorąca.
8. Gumka recepturka - mocne strzelanie z gumki lub jej zaciskanie na ręce.
9. Zimny prysznic.
10. Przyłożenie lodu lub zimnego kompresu na miejsca, w których się uszkadzaliśmy wcześniej.
11. Trzymanie w ręku zamrożonej pomarańczy lub kawałków lodu.
12. Zrobienie sobie zmywalnego tatuażu w wybranym miejscu a następnie zdrapanie go paznokciami.
13. Gładzenie po uprzednio uszkodzonym miejscu pędzelkiem kosmetycznym lub miękkim przedmiotem.
14. Wykonanie rysunku pokazującego uszkodzenie danej części ciała.
15. Szczegółowe opisanie samouszkodzenia - cały scenariusz, krok po kroku bez realizacji scenariusza.
16. Nagranie na dyktafon w telefonie opisu samouszkodzenia bez realizacji w prawdziwym życiu.
17. Przewidywanie w wyobraźni negatywnych konsekwencji związanych z uszkodzeniem np. wizualizowanie sobie siebie z pociętymi częściami ciała na plaży...
18. Intensywne i krótkotrwałe ćwiczenia fizyczne z krótkimi odstępami czasu aż do zmęczenia.
19. Napinanie wszystkich części ciała a następnie rozluźnianie ich po około 10 sekundach.
20. Trening Jacobsona lub Schulza - techniki relaksacyjne z YouTube.