



רגע לפני שזה קורה.. מצאו מענה ותחליפים:

1. כיווץ והרפית גוף (ג'קובסון)
2. החלפת מחשבות באחרות (להודות ולשחרר, להחליפן ביעילות יותר..)
3. נשימות סרעפת (להריח פרח ולכבות נר בעזרת קשית)
4. דמיון מודרך – מקום בטוח
5. אם אתם רוצים להביע כאב ורגשות עזים, אתם יכולים:
 - לצבוע, לצייר, או לשרבט על חתיכת נייר גדולה עם טוש או צבע אדום
 - להתחיל לכתוב יומן שבו תבטאו את רגשותיכם
 - להלחין פואמה או שיר כדי להביע את מה שאתם מרגישים
 - לכתוב כל רגש שלילי ואז לקרוע את הנייר
 - להאזין למוסיקה שמבטאת את מה שאתם מרגישים
6. אם אתם רוצים להרגיע ולהשקיט את עצמכם, אתם יכולים:
 - לעשות אמבטיה או מקלחת חמה
 - ללטף או להתכרבל עם כלב או חתול
 - לעטוף עצמכם עם שמיכה חמה
 - לעסות צוואר, ידיים, ורגליים
 - להאזין למוסיקה מרגיעה.
7. אם אתם מרגישים מנותקים או בקהות רגשית, אתם יכולים:
 - להתקשר לחבר/ה (אתם לא חייבים לדבר על הפגיעות)
 - לעשות מקלחת קרה
 - להחזיק קוביית קרח בקפל זרוע או רגל.
 - ללעוס משהו עם טעם חזק מאוד, כמו פלפל חריף, מנטה או קליפת אשכולית
 - לגלוש באתר לעזרה עצמית או מידע, חדר צ'אטים, או לוח הודעות.
8. אם אתם רוצים לשחרר מתח או לפרוק את הכעס, אתם יכולים:
 - להתעמל במרץ – לרוץ, לרקוד, לקפוץ בחבל, או להכות בשק חבטות.
 - לתת אגרופים לכרית או למזרן או לצרוח לתוך כרית.
 - לסחוט כדור לחיץ או ללוש/למעוך בצק משחק או חימר.
 - לקרוע משהו לגזרים (גיליונות נייר, עיתונים)
 - להשמיע רעשים שונים (לנגן על כלים, לדפוק על סירים ומחבתות).
 - לשפשף קוביית קרח על עורכם.