

PLANO DE SEGURANÇA

1. Desacelerar o seu corpo (respiração diafragmática, respirar lentamente tentando mexer pouco o tórax e muito o abdômen). Puxar o ar por 3 segundos segurar o ar no pulmão por 3 segundos e soltar o ar por 6 segundos.
2. Meditação do tipo atenção plena.
3. Técnica 54321: Olhe em volta de você e encontre: 5 coisas que você consegue ver, 4 coisas que você consegue tocar, 3 sons que você pode ouvir, 2 coisas que você pode cheirar e 1 coisa que você poderia sentir o gosto.
4. Segurar cubos de gelo nas mãos.
5. Tomar banho gelado.
6. Escrever o que está acontecendo: Como estou me sentindo? Porque está acontecendo? Quem está envolvido? Onde? Como posso resolver isso? O que de pior pode acontecer?
7. Concentrar a atenção num grupo muscular específico: contrair esse grupo muscular prestando atenção nele e segurando a respiração e por último interromper a contração muscular e ficar bem atento a sensação de relaxamento.
8. Pensar, falar, sentir: Uma palavra (ex.: paz, tranquilidade, entre outros). Em seguida fazer afirmações positivas: eu me sinto em paz, todo o meu corpo está em paz, a minha mente está em paz, todas as células do meu corpo estão em paz.
9. Pedir ajuda (minha equipe de apoio, minha psicóloga, Centro de Valorização Da Vida (188) ou ir a UPA, hospital de urgência).

