Plan manejo de crisis

TU Bienestar NOS MUEVE | Clínica El Rosario

Este plan busca brindar alternativas de manejo de crisis en esos momentos de emociones fuertes en los que puede haber conductas autolesivas que aparecen como respuesta y salida a la situación y la emoción, llévalo siempre contigo, no sabemos en qué momento puede aparecer una crisis.

Estrategias:

- Observa los detonantes de la crisis y recuerda, ya has tenido crisis antes y has logrado salir de ellas.
- Aléjate de todos los elementos que puedan hacerte daño a ti o a otros.

Cambia la fisiología de tu cuerpo:

- Échate agua fría en la cara.
- Mete los pies en agua con hielo.
- Toma hielo con las manos y ponlas en la cara a la altura de los cachetes.
- Toma una ducha muy caliente o fría.
- Cómete algo picante o ácido o ponte en la lengua salsa picante.
- Haz ejercicio intenso.
- Ponte una banda elástica en la muñeca, estírala y suéltala con fuerza.

Distráete:

- **Con actividades**: haz algún hobbie o actividad que disfrutes, sal a caminar y estar en contacto con la naturaleza, cualquier actividad que logre distraerte.
- **Con otros pensamientos:** cuenta hasta 10, cuenta las ramas de los árboles, cuenta las baldosas en el piso, cuenta los objetos de tu habitación.
- **Con emociones opuestas**: lee un libro, busca videos graciosos o de animales en internet.

Llama a un amigo o familiar; a continuación, anota tus contactos de emergencia:

Nombre _____ Teléfono _____ Parentesco _____
Nombre _____ Teléfono _____ Parentesco _____
Nombre _____ Teléfono _____ Parentesco _____

Llama a tu terapeuta o psicólogo si tienes el contacto:
Nombre _____ Teléfono _____

Llama a la línea de emergencias; puedes llamar a la línea amiga (+604) 4444448, 123 social, sigue las instrucciones que te brinden y no termines la llamada antes de esto.

Versión: 1 Publicación: 2023-04-24 Código: MOP-PCU-GI-281