



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Millä tavoin vahingoitan itseäni?

Tavoite:

Ymmärrät paremmin omaa toimintaasi. Ymmärryksen kautta muutosten tekeminen on helpompaa.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa listaat menetelmiä, joita olet käyttänyt itsesi vahingoittamiseen aiemmin ja/tai tällä hetkellä.

Toisessa osassa tarkastelet tarkemmin viiltelytilanteita.

Osa 1

Tee lista menetelmistä, joita olet aiemmin käyttänyt itsesi vahingoittamiseen. Tee sitten toinen lista niistä menetelmistä, joita tällä hetkellä käytät itsesi vahingoittamiseen.

Menetelmät aiemmin	Menetelmät tällä hetkellä



Osa 2

Vastaa nyt seuraaviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa vastaukset alle tai pohtia niitä mielessäsi.

Kysymyksiin vastaaminen auttaa sinua ymmärtämään paremmin omaa toimintaasi. Ymmärrettyäsi käyttäytymisen sisäisen logiikan, on sinun helpompi tehdä siihen muutoksia.

Kuinka usein satutat itseäsi?

Onko kukaan paikalla tilanteissa, joissa satutat itseäsi? Jos on, niin kuka?

Mikä on tyypillisin tunne juuri ennen itsesi vahingoittamista? Onko se esimerkiksi viha, tunnottomuus tai tyhjyys?

Mitä kohtaa kehostasi vahingoitat? Miten syviä kudოსvaurioita teet? Minkälaisia jälkiä siitä jää? Kuinka syviä viilloja teet? Vaativatko viillot ompeleita? Jääkö ihoosi mustelmia? Palovammoja? Tunnistatko tunteita satuttaessasi itseäsi? Kuinka hoidat kudოსvaurioita jälkeenpäin?



Onko sinulla rutiini tai toimintamalli, joka toistuu aina samanlaisena vahingoittaessasi itseäsi? Jokin tietty aika, paikka, väline? Kuvaile rutiinisi mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

Mitä teet itsesi vahingoittamisen jälkeen? Menetkö nukkumaan? Soitatko jollekulle?

Oletko hakenut joskus apua viiltelyn lopettamiseksi? Miten sinuun suhtauduttiin? Olitko tyytyväinen saamaasi apuun? Tapahtuiko jotain, joka oli mielestäsi haitallista?

Oletko ollut joskus aikeissa vahingoittaa itseäsi, mutta sitten syystä tai toisesta luopunut ajatuksesta? Miten onnistuit siinä?