



Harjoitus: Omat oireeni

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat omia oireitasi, jotka mahdollisesti liittyvät epävakauteen.

Ohje:

Lue lista yleisimmistä epävakaan persoonallisuushäiriön oireista. Poimi listalta ne vaihtoehdot, jotka tunnistat itsessäsi.

Oireet:

- Taipumus toimia hetken mielijohdeesta
- Taipumus käyttäytyä riitaisesti
- Alttius vihan tai väkivallan purkauksille
- Vaikeus ylläpitää toimintaa, joka ei tuota välitöntä mielihyvää
- Epävakaata mielialaa
- Minäkuvan epävarmuus
- Taipumus intensiivisiin ja epävakaisiin ihmissuhteisiin
- Liiallinen hylätyksi tulemisen välttäminen
- Toistuva itsensä vahingoittaminen tai sillä uhkailu
- Jatkuva tyhjyyden tunne