



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Suunnitelma kriisitaitojen käytöstä

Miksi?

Kriisitaidot on helpompi ottaa käyttöön, kun niiden käytöstä on olemassa selkeä suunnitelma.

Miten?

Pohdi, millä tavoin haluat hyödyntää kriisitaitoja vaikeassa tilanteessa.

- Tee lista keinoista, joita kokeilet kriisitilanteessa. Voit käyttää yllä olevia keinoja tai keksiä omia.
- Kirjaa, missä järjestyksessä niitä käytät.
- Tallenna lista itsellesi helposti saatavaan paikkaan, kuten puhelimen muistiinpanoihin.

Mitä kriisitaitoja kokeilet ja missä järjestyksessä?

Esimerkki: 1. Pelaa videopeliä tai puhelimen pulmapeliä. 2. Jos tämä ei tunnu riittävältä, juoksen nopeasti korttelin ympäri. Jos olen vaikeassa sosiaalisessa tilanteessa, lähdän hetkeksi vessaan. 3. Soitan äidille tai ystävälle.