



Övning: Varför vill jag sluta skära mig?

Mål

Du lär dig att märka hur andras tankar och reaktioner påverkar din vilja att sluta eller fortsätta skära dig.

Du lär dig också att observera hur självkärningen begränsar ditt liv, vilken typ av tankar som finns i bakgrunden och hurdana aktiviteter du vill ha tillbaka i ditt liv.

Anvisning

Denna övning innehåller två delar.

I den första delen reflekterar du över reaktionerna från de personer som känner till att du skär dig. Använd frågorna för att reflektera över deras och dina känslor som gäller att är förknippade med att sluta skära sig.

I den andra delen reflekterar du med hjälp av frågorna över tankarna som ligger bakom självkärningen och hur dessa tankar påverkar ditt liv.

Del 1

1. Gör en lista över personer som känner till att du skär dig. Markera med ett kryss de personer på listan som har föreslagit eller krävt att du slutar skära dig.

a. Hur skulle dessa personer reagera om du slutade skära dig? Vilka känslor skulle deras reaktioner orsaka hos dig?

b. Hur skulle dessa personer reagera om du inte slutade skära dig? Vilka känslor skulle deras reaktioner i så fall orsaka hos dig?

På följande sida finns en tabell som du kan fylla i.



	Personens namn	Hur skulle hen reagera om jag slutade skära mig? Vilka känslor skulle denna reaktion orsaka hos mig?	Hur skulle hen reagera om jag inte slutade skära mig? Vilka känslor skulle denna reaktion orsaka hos mig?

Del 2

Även om motivationen att sluta skära sig ofta i viss mån är relaterad till människorelationer, är det viktigt att den huvudsakliga motivationen finns inom dig själv.

1. På vilka olika sätt relaterar din motivation att sluta skära dig till andra personers reaktioner?

2. Hur skulle det förändra dina tankar om dig själv om du slutade skära dig?

3. Har du gett upp något som är viktigt för dig på grund av att du skär dig?



4. Vilka saker skulle bli möjliga om du slutade skära dig?

5. Vill du hjälpa andra som skär sig? Berätta hur du skulle vilja hjälpa dem:

6. Gå tillbaka till tidigare uppgifter där du undersökte ditt eget självskadebeteende.

- Vilka slags situationer, känslor och tankar har vanligtvis föregått självskärningen? I vilka situationer skar du dig vanligtvis när du började skära dig?
- Hur är det idag? Hjälper självskärningen dig fortfarande att hantera känslor som är outhärdliga för dig?
- Har självskärningen fått några andra betydelser i ditt liv?
- På vilket sätt har självskärningens orsaker och följder förändrats med tiden?

7. Vilka saker vore möjliga om du slutade skära dig?

Skriv en lista över orsaker till att du vill upphöra med självskärningen.

Listan kan vara kort eller lång. Längden har ingen betydelse. Det som har betydelse är att du själv vill sluta skada dig, att du har viljan och motivationen att göra det.