



Övning: Varför skadar jag mig själv?

Mål

Du lär dig lägga märke till i vilka situationer självskärningslusten dyker upp.

Anvisning

Fundera ett ögonblick på den senaste gången du skar dig själv. Beskriv situationen så detaljerat som möjligt och svara på följande frågor. Du kan antingen skriva ner svaren eller fundera på dem för dig själv.

1. Hur hade du sovit? Vad hade du ätit under dagen? Hade du använt rusmedel?

Exempel: Jag hade sovit lite dåligt. Jag åt frukost. Jag hade inte använt rusmedel.

2. Hur var dagen? Hade det hänt något tråkigt? Hur spenderade du din tid? Hade du träffat människor?

Exempel: När jag kom till skolan stod de andra i en grupp framför klassrummet. Jag iddes inte gå dit. Jag fick en känsla av att de inte tycker om mig. Senare gick två tjejer förbi. Den ena skrattade och tittade på den andra.



3. Vilken typ av tankar snurrade i ditt huvud? Var du missnöjd med dig själv/andra människor/de rådande omständigheterna?

Exempel: Jag var helt säker på att de skrattade åt mig. Jag tänkte att jag är en riktig loser och att alla hatar mig. Jag tänkte också att jag inte vågar gå någonstans längre och att alla kommer att skratta åt mig under nästa lektion. Jag ville slippa må dåligt. Jag ville skära mig.

4. Vilken typ av känslor hade du precis innan du skar dig? Var du arg/deprimerad/ledsen/känslolös?

Exempel: Jag kände en viss vag ångest på vägen hem. Jag kände mig kanske lite hopplös.

5. Hur hoppades du att självskärningen skulle hjälpa dig? Hoppades du på att lindra en känsla? Ville du kommunicera något till någon person?

Exempel: Jag ville må mindre dåligt.

6. Hur hjälpte självskärningen dig? Tog du skada av den på något sätt? Om ja, hur?

Exempel: Jag kände mig lite lugnare. Blodet skrämde mig. Jag började skämmas. Jag kände mig riktigt gråtfärdig hela dagen.