



# Övning: Hur skadar jag mig själv?

---

## Mål

Du förstår dina handlingar bättre. Genom insikter blir det lättare att göra ändringar.

## Anvisning

Denna övning innehåller två delar.

I den första delen listar du metoder som du använt för att skada dig själv tidigare och/eller för närvarande.

I den andra delen tittar du närmare på situationer där du skär dig själv.

---

## Del 1

Gör en lista över metoder som du tidigare har använt för att skada dig själv. Gör sedan en annan lista över de metoder som du för närvarande använder för att skada dig själv.

Tidigare metoder	Nuvarande metoder



## Del 2

Svara nu på följande frågor. Du kan skriva ner svaren nedan eller fundera på dem för dig själv.

Det blir lättare för dig att förstå dina handlingar om du svarar på frågorna. När du förstår den inre logiken för beteendet blir det lättare för dig att ändra på det.

### **Hur ofta skadar du dig själv?**

### **Är någon annan närvarande i de situationer där du skadar dig själv?**

Om ja, vem?

### **Vilken är den vanligaste känslan precis innan du skadar dig själv?**

Är det till exempel hat, känslolöshet eller tomhet?

### **Vilken del av din kropp skadar du? Hur djupa skador gör du? Hurdana spår lämnar de? Hur djupa snitt gör du? Kräver snitten stygn?**

Får du blåmärken? Brännskador? Identifierar du känslorna som dyker upp när du skadar dig själv? Hur behandlar du vävnadsskador efteråt?



**Har du en rutin eller ett handlingsmönster som alltid upprepar sig när du skadar dig själv?**

En viss tid, plats, ett visst redskap? Beskriv din rutin så detaljerat som möjligt.

**Vad gör du efter att ha skadat dig själv? Går du och lägger dig?**

Ringer du någon?

**Har du någonsin sökt hjälp för att sluta skära dig?**

Hur förhöll man sig till dig? Var du nöjd med hjälpen du fick?

Hände något som du tyckte var negativt?

**Har du någonsin tänkt skada dig själv, men sedan gett upp tanken av en eller annan anledning?**

Hur gick det?