

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Arvioi hallinnan tunnetta omassa elämässäsi

Kirjoita kaksi listaa: mitkä asiat elämässäsi ovat sellaisia, joihin tunnet voivasi vaikuttaa ja mitkä ovat asioita, joihin et pysty vaikuttamaan, vaikka haluaisit? Käytätkö päihteitä? Pystytkö hallitsemaan päihteiden käyttöäsi? Onko sinulla vaikeuksia ihmissuhteissa? Tuntuuko sinusta, ettet pysty vaikuttamaan tunteisiisi? Hallitsetko opiskelusi? Oletko tyytyväinen työssä, parisuhteessa ja ystävyys-suhteissasi? Onko sinulla mahdollisuuksia vaikuttaa näihin elämänalueisiin?

Mieti seuraavaksi, kuinka viiltely antaa sinulle hallinnan tunteen? Käytätkö viiltelyä keinona lisätä hallinnan tunnetta tilanteissa, kun sinulla on hyvin vähän hallinnan tunnetta muuten? Kirjoita muutama esimerkkutilanne. Kuvaile, kuinka hallinnan tunne ensin väheni jonkin tapahtuman seurauksena. Kuvaile, mitä sietämättömiä tunteita hallinnan väheneminen nosti esiin. Lopuksi kuvaile, kuinka viiltely lisäsi hallinnan tunnetta ja kuinka pysyvä tämä hallinnan tunne oli.

Asiat elämässäni, joihin voin vaikuttaa	Asiat elämässäni, joihin en voi vaikuttaa

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Arvioi hallinnan tunnetta omassa elämässäsi

Kuinka viiltely antaa minulle hallinnan tunteen?

Kuinka viiltely lisäsi hallinnan tunnetta? Kuinka pysyvä hallinnan tunne oli?