

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Kuinka viiltely auttaa sinua huolehtimaan itsestäsi?

Lue seuraavat kysymykset ja pohdi niitä mielessäsi hetken aikaa. Jos haluat, voit kirjoittaa vastaukset niille annettuihin vastauskenttiin.

1. Kuinka hoidat haavojasi? Huuhteletko ne vedellä? Sidotko ne? Hierotko tai silitätkö niitä? Haetko apua niiden hoitoon, esimerkiksi ompeleita päivystyksestä?
2. Jos sinulla ei ole näkyviä haavoja, hoidatko itseäsi? Millä tavoin? Kohteletko itseäsi jonkin aikaa paremmin viiltelyn jälkeen?
3. Millä muilla tavoilla itse aiheutettu väkivalta tarjoaa sinulle mahdollisuuden hoivata itseäsi? Hoivaatko itseäsi näillä tavoilla silloin, kun et ole vahingoittanut itseäsi?
4. Kuinka voisit hoivata itseäsi vahingoittamatta itseäsi ensin?