

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

## Miksi haluan lopettaa viittelyn?

1. Tee lista ihmisistä, jotka tietävät viittelystäsi. Merkitse listaan ruksilla ne ihmiset, jotka ovat ehdottaneet tai vaatineet, että lopetat viittelyn.

a. Kuinka nuo ihmiset reagoisivat, **jos lopettaisit viittelyn**. Mitä tunteita heidän reaktionsa saisi sinussa aikaan?

b. Kuinka nuo ihmiset reagoisivat, **jos et lopettaisikaan viittelyä**. Mitä tunteita heidän reaktionsa tässä tapauksessa saisi sinussa aikaan?

	Nimi	Miten reagoisi, jos lopettaisin viittelyn? Mitä tunteita reaktio saisi minussa aikaan?	Miten reagoisi, jos en lopettaisi viittelyä? Mitä tunteita reaktio saisi minussa aikaan?
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Miksi haluan lopettaa viiltelyn?

	Nimi	Miten reagoisi, jos lopettaisin viiltelyn? Mitä tunteita reaktio saisi minussa aikaan?	Miten reagoisi, jos en lopettaisi viiltelyä? Mitä tunteita reaktio saisi minussa aikaan?
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

## Miksi haluan lopettaa viittelyn?

2. Millä eri tavoilla motivaatiosi viittelyn lopettamiseen liittyy muiden ihmisten reaktioihin?

Vaikka motivaatio viittelyn lopettamiseen liittyy usein jossain määrin ihmissuhteisiin, on tärkeää, että motivaation ydin löytyy sinusta itsestäsi.

3. Miten viittelyn lopettaminen muuttaisi ajatuksia omasta itsestäsi?

4. Oletko luopunut joistain sinulle tärkeistä asioista viittelyn takia?

5. Mitkä asiat tulisivat mahdollisiksi, jos lopettaisit viittelyn?

6. Haluaisitko auttaa muita viittelijöitä? Kyllä  Ei

Kerro miten haluaisit auttaa:

7. Palaa aiempiin tehtäviin, joissa tutkit omaa viittelyäsi. Minkälaiset tilanteet, tunteet ja ajatukset ovat tavallisesti edeltäneet viittelyä? Minkälaisissa tilanteissa viittelit tyypillisesti silloin, kun aloitit viittelyn? Entä nykyään? Auttaako viittely edelleen sinua selviytymään sinulle sietämättömistä tunteista? Onko viittelylle tullut joitakin muita merkityksiä sinun elämässäsi? Millä tavoin viittelyn syyt ja seuraukset ovat muuttuneet ajan myötä?

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

## Miksi haluan lopettaa viiltelyn?

8. Tee lista syistä, joiden vuoksi haluat lopettaa viiltelyn. Lista voi olla lyhyt tai pitkä. Listan pituudella ei ole merkitystä. Merkitystä on sillä, että sinä itse haluat lopettaa itsesi vahingoittamisen, ja että sinulla on siihen halu ja motivaatio.