

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Miksi vahingoitan itseäni?

Mieti hetken aikaa tilannetta, jolloin viimeksi viilsit itseäsi. Kuvaile tilannetta mahdollisimman yksityiskohtaisesti vastaten seuraaviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa vastaukset alle tai pohtia niitä mielessäsi.

Kuinka olit nukkunut? Mitä olit päivän mittaan syönyt? Olitko käyttänyt päihteitä?

Millainen päivä oli? Oliko jotain ikävää tapahtunut? Miten käytit aikasi? Olitko tavannut ihmisiä?

Millaisia ajatuksia sinulla pyöri päässäsi? Olitko tyytymätön itseesi / muihin ihmisiin / vallitseviin olosuhteisiin?

Millaisia tunteita sinulla oli juuri ennen viiltämistä? Olitko vihainen / masentunut / surullinen / tunnoton?

Miten toivoit viiltelyn auttavan sinua? Toivoitko helpotusta johonkin tunteeseen? Halusitko viestittää jotakin jollekulle ihmiselle?

Millä tavoin viiltely auttoi sinua? Oliko siitä jotain haittaa? Jos oli, niin mitä?