

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Millä tavoin vahingoitat itseäsi?

Tehtävän ensimmäisessä vaiheessa listaat menetelmiä, joita olet käyttänyt itsesi vahingoittamiseen aiemmin ja/tai tällä hetkellä. Tehtävän toisessa osassa pohdit käyttäytymisesi sisäistä logiikkaa. Voit kirjoittaa vastaukset niille annettuihin vastauskenttiin tai pohtia niitä mielessäsi.

1) Tee lista menetelmistä, joita olet **aiemmin** käyttänyt itsesi vahingoittamiseen. Tee sitten toinen lista niistä menetelmistä, joita **tällä hetkellä** käytät itsesi vahingoittamiseen.

Menetelmät aiemmin	Menetelmät tällä hetkellä

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Millä tavoin vahingoitat itseäsi?

2) Vastaa nyt seuraaviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa vastaukset alle tai pohtia niitä mielessäsi. Kysymyksiin vastaaminen auttaa sinua ymmärtämään paremmin omaa toimintaasi. Ymmärrettyäsi käyttäytymisen sisäisen logiikan, sinun on helpompi alkaa tehdä siihen muutoksia.

Kuinka usein satutat itseäsi?

Onko kukaan paikalla tilanteissa, joissa satutat itseäsi? Jos on, niin kuka?

Mikä on tyypillisin tunne juuri ennen itsesi vahingoittamista? Onko se viha, tunnottomuus tai tyhjyys?

Mitä kohtaa kehostasi vahingoitat ja miten syviä kudosvaurioita teet? Minkälaisia jälkiä siitä jää? Kuinka syviä viiltoja teet? Vaativatko viillot ompeleita? Jääkö ihoosi mustelmia? Palovammoja? Tunnistatko tunteita satuttaessasi itseäsi? Kuinka hoidat kudosvaurioita jälkeinpäin?

Onko sinulla rutiini tai toimintamalli, joka toistuu aina samanlaisena vahingoittaessasi itseäsi? Jokin tietty aika, paikka, väline? Kuvaile rutiinisi mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

Mitä teet itsesi vahingoittamisen jälkeen? Menetkö nukkumaan? Soitatko jollekulle?

Oletko hakenut joskus apua viiltelyn lopettamiseksi? Miten sinuun suhtauduttiin? Olitko tyytyväinen saamaasi apuun? Tapahtuiko jotain, mikä oli mielestäsi haitallista?

Oletko ollut joskus aikeissa vahingoittaa itseäsi, mutta sitten syystä tai toisesta luopunut ajatuksesta? Miten onnistuit siinä?