

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Oletko riippuvainen viiltelystä?

Vastaa seuraaviin kysymyksiin valitsemalla joko kyllä tai ei.

AJATUKSET

	Kyllä	Ei
1. Ajatteletko viiltelyä säännöllisesti? Kuinka usein: kerran viikossa, muutaman kerran viikossa, joka päivä vai useita kertoja päivässä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Suunnitteletko etukäteen viiltelyä? Helpottaako viiltelyn suunnittelu oloasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tarkasteletko ympäristöäsi etsien esineitä, joita voisit käyttää viiltelyvälineinä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fantasioitko viiltelystä silloin, kun et voi viiltää?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pohditko etukäteen, miltä seuraava viiltely mahtaa tuntua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LOPETTAMISEN VAIKEUS

	Kyllä	Ei
1. Oletko yrittänyt lopettaa viiltelyä siinä onnistumatta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Epäiletkö omia mahdollisuuksiasi lopettaa viiltelyä kokonaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kun viiltelyimpulssi tulee, pystytkö pidättymään viiltämisestä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Oletko lopettanut viiltelyn mutta palannut siihen uudelleen? Kuinka monta kertaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KONTROLLIN MENETTÄMINEN

	Kyllä	Ei
1. Viillätkö joskus enemmän tai vakavammin kuin olit aikonut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Viillätkö joskus useammin kuin olet suunnitellut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oletko viiltänyt joskus niin, ettet muista tapahtumasta mitään jälkeensä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Oletko riippuvainen viiltelystä?

SIETOKYKY

	Kyllä	Ei
1. Viillätkö itseäsi nykyään useammin kuin aiemmin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Viillätkö syvempiä viiltoja kuin aiemmin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oletko alkanut käyttämään muita menetelmiä viiltämisen lisäksi, kuten itsen lyöminen, polttaminen, kuristaminen jne.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Oletko useammin pettynyt viiltelyn tuloksiin? Tuntuuko sinusta, että et osaa enää ”viiltää oikein”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Oletko huomannut, että tarvitset jatkuvasti vakavampia itsesi vahingoittamisen keinoja saadaksesi aikaan saman vaikutuksen, johon aiemmin riitti esim. ihon naarmuttaminen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VIEROTUSOIREET

	Kyllä	Ei
1. Kasvavatko viiltely-yllykkeet sitä voimakkaammaksi mitä pidempään olet ollut viiltämättä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Oletko ärtynyt, hermostunut tai kiihtynyt, jos et pääse viiltämään totuttuna aikana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tunnetko epämiellyttäviä tuntemuksia niillä kehon alueilla, joita tavallisesti viiltelet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tuntuuko sinusta joskus, että et pysty odottamaan enää hetkeäkään ennen kuin pääset viiltämään?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mitä useampiin kysymyksiin vastasit myöntävästi, sitä todennäköisempää on, että olet kehittänyt riippuvuuden suhteessa viiltelyyn. Viiltelyriippuvuutta voidaan hoitaa kuten muitakin riippuvuuksia. Viiltelykoulusta pääseminen edellyttää oman riippuvuuden tunnistamista ja halua saada oman elämän hallinta takaisin.