

# VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

## Oletko valmis lopettamaan?

Mitä useampaan alla olevaan kysymykseen/väitteeseen vastaat myöntävästi, sitä valmiimpi olet lopettamaan viiltelyn.

	Kyllä	Ei
1. Onko sinulla ystävä, perheenjäsen ja/tai psykoterapeutti, jota tukee ja auttaa sinua päätöksessäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko olemassa kahta sellaista ihmistä, joille voit soittaa, kun haluat vahingoittaa itseäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pystyt puhumaan viiltelystä vähintään kolmelle ihmiselle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sinulla on lista vähintään kymmenestä toiminnasta, joita voit tehdä itsesi vahingoittamisen sijasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinulla on jokin paikka, minne voit mennä, jos viiltelyimpulssi kohoaa liian voimakkaaksi omassa kodissasi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uskot voivasi heittää pois kaikki tarvikkeet, joilla olet vahingoittanut itseäsi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Olet kertonut vähintään kahdelle henkilölle, että aiot lopettaa viiltelyn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Olet valmis kohtaamaan vaikeita tunteita, kuten epämukavuutta, pelkoa ja turhautumista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Uskot siihen, että pystyt ajattelemaan viiltelyä ja olemaan silti viiltämättä itseäsi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haluat lopettaa viiltämisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

\_\_\_ / 10