



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mihin voin itse vaikuttaa?

Tavoite:

Opit erottelemaan, mihin asioihin elämässäsi pystyt vaikuttamaan ja mihin taas et.

Opit myös arvioimaan viiltelyn antamaa hallinnantunnetta ja sen pysyvyyttä.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa tarkastellaan, mihin oman elämän asioihin ja tapahtumiin sinulla on vaikutusvaltaa ja mihin taas ei ole. Voit käyttää kysymyksiä apunasi.

Toisessa osassa tarkastellaan viiltelyä ja hallinnantunnetta. Kirjoita esimerkkitalanteita, ja käytä niitä apunasi.

Osa 1

Kirjoita kaksi listaa. Kirjoita toiseen listaan elämääsi liittyviä asioita, joihin tunnet voivasi vaikuttaa. Toiseen taas tulee asioita, joihin et pysty vaikuttamaan, vaikka haluaisit.

Käytätkö päihteitä? Pystytkö hallitsemaan päihteiden käyttöäsi? Onko sinulla vaikeuksia ihmisuhteissa? Tuntuuko sinusta, ettet pysty vaikuttamaan tunteisiisi? Hallitsetko opiskelusi? Oletko tyytyväinen työssä, parisuhteessa ja ystävyysuhteissa? Onko sinulla mahdollisuuksia vaikuttaa näihin elämänalueisiin?

Esimerkkilistan ja täytettävän pohjan löydät seuraavalta sivulta.



Asiat elämässäni, joihin voin vaikuttaa	Asiat elämässäni, joihin en voi vaikuttaa
<ul style="list-style-type: none">• Kiusaaminen: voin kertoa kotona tai koulussa aikuisille.• Ihmissuhteet: voin olla aloitteellinen ja pyytää useammin kaveria viettämään aikaa yhdessä ja löytää tapoja tutustua uusiin ihmisiin.• Itselle mielekkäiden asioiden tekeminen: voin jatkaa tärkeää harrastusta, vaikka joskus tuntuu, että mikään ei kiinnosta.• Avun hakeminen vaikeuksiin koulussa: voin ottaa yhteyttä koulupsykologiin tai kuraattoriin tai kertoa tutulle opettajalle.	<ul style="list-style-type: none">• Välillä on yksinäinen olo.• Toiset eivät aina toimi, kuten haluaisin.• Kaikki eivät pidä kaikista ihmisistä.• Avun hakeminen on jännittävää, ja aina ratkaisuja ei löydy nopeasti.

Asiat elämässäni, joihin voin vaikuttaa	Asiat elämässäni, joihin en voi vaikuttaa



Osa 2

Mieti seuraavaksi, käytätkö viiltelyä keinona lisätä hallinnantunnetta. Kirjoita muutama esimerkkutilanne.

- Kuvaile, kuinka hallinnantunne ensin väheni jonkin tapahtuman seurauksena.
- Kuvaile, mitä sietämättömiä tunteita hallinnan väheneminen nosti esiin.
- Lopuksi kuvaile, kuinka viiltely lisäsi hallinnantunnetta ja kuinka pysyvä tämä hallinnantunne oli.