



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Miksi haluan lopettaa viiltelyn?

Tavoite:

Opit huomaamaan, miten muiden ihmisten ajatukset ja reaktiot vaikuttavat haluusi lopettaa viiltely tai jatkaa sitä.

Opit myös havainnoimaan, miten viiltely rajoittaa elämääsi, minkälaisia ajatuksia taustalta löytyy sekä minkälaisia toimintoja haluaisit tuoda elämääsi takaisin.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa.

Ensimmäisessä osassa pohdit niiden ihmisten reaktioita, jotka tietävät viiltelystäsi. Pohdi kysymysten avulla heidän ja itsesi tunteita, jotka liittyvät viiltelyn lopettamiseen.

Toisessa osassa pohdit kysymysten avulla viiltelyn taustalla olevia ajatuksia sekä sitä, miten ajatukset vaikuttavat elämääsi.

Osa 1

1. Tee lista ihmisistä, jotka tietävät viiltelystäsi. Merkitse listaan ruksilla ne ihmiset, jotka ovat ehdottaneet tai vaatineet, että lopetat viiltelyn.

a. Kuinka nuo ihmiset reagoisivat, jos lopettaisit viiltelyn. Mitä tunteita heidän reaktionsa saisivat sinussa aikaan?

b. Kuinka nuo ihmiset reagoisivat, jos et lopettaisikaan viiltelyä. Mitä tunteita heidän reaktionsa tässä tapauksessa saisivat sinussa aikaan?

Täytettävän taulukon löydät seuraavalta sivulta.



	Henkilön nimi	Miten reagoisi, jos lopettaisin viiltelyn? Mitä tunteita tämä reaktio saisi minussa aikaan?	Miten reagoisi, jos en lopettaisi viiltelyä? Mitä tunteita tämä reaktio saisi minussa aikaan?
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

Osa 2

1. Millä eri tavoilla motivaatiosi viiltelyn lopettamiseen liittyy muiden ihmisten reaktioihin?

Vaikka motivaatio viiltelyn lopettamiseen liittyy usein jossain määrin ihmissuhteisiin, on tärkeää, että motivaation ydin löytyy sinusta itsestäsi.



2. Miten viittelyn lopettaminen muuttaisi ajatuksia omasta itsestäsi?

3. Oletko luopunut joistain sinulle tärkeistä asioista viittelyn takia?

4. Mitkä asiat tulisivat mahdollisiksi, jos lopettaisit viittelyn?

5. Haluaisitko auttaa muita viittelijöitä?

Kerro, miten haluaisit auttaa:

6. Palaa aiempiin tehtäviin, joissa tutkit omaa viittelyäsi.

Minkälaiset tilanteet, tunteet ja ajatukset ovat tavallisesti edeltäneet viittelyä?

Minkälaisissa tilanteissa viittelit tyypillisesti silloin, kun aloitit viittelyn?

Entä nykyään? Auttaako viittely edelleen sinua selviytymään sinulle sietämättömistä tunteista?

Onko viittelylle tullut joitain muita merkityksiä elämässäsi?

Millä tavoin viittelyn syyt ja seuraukset ovat muuttuneet ajan myötä?



7. Mitkä asiat tulisivat mahdollisiksi, jos lopettaisit viiltelyn?

Tee lista syistä, joiden vuoksi haluat lopettaa viiltelyn.

Lista voi olla lyhyt tai pitkä. Pituudella ei ole merkitystä. Merkitystä on sillä, että sinä itse haluat lopettaa itsesi vahingoittamisen ja sinulla on siihen halu ja motivaatio.