



# Viiltelyn omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Miksi vahingoitan itseäni?

---

### Tavoite:

Opit huomaamaan, minkälaisissa tilanteissa halu viiltää ilmenee.

### Ohje:

Mieti hetken aikaa tilannetta, jolloin viimeksi viilsit itseäsi. Kuvaile tilannetta mahdollisimman yksityiskohtaisesti, ja vastaa seuraaviin kysymyksiin. Voit joko kirjoittaa vastaukset tai pohtia niitä mielessäsi.

---

### 1. Kuinka olit nukkunut? Mitä olit päivän mittaan syönyt? Olitko käyttänyt päihteitä?

Esimerkki: Olin nukkunut vähän huonosti. Söin aamupalan. En ollut käyttänyt päihteitä.

### 2. Millainen päivä oli? Oliko jotain ikävää tapahtunut? Miten käytit aikasi? Olitko tavannut ihmisiä?

Esimerkki: Kun tulin kouluun, niin muut olivat porukassa luokkahuoneen edessä. En viitsinyt mennä sinne. Tuli sellainen olo, että ne eivät pidä musta. Myöhemmin kaksi tyttöä kulki ohi. Toinen nauroi ja katsoi toista.



### 3. Millaisia ajatuksia sinulla pyöri päässäsi? Olitko tyytymätön itseesi / muihin ihmisiin / vallitseviin olosuhteisiin?

Esimerkki: Olin ihan varma, että ne nauroivat mulle. Ajattelin, että olen ihan paska luuseri ja että kaikki vihaavat mua. Ajattelin myös, että en kehtaa mennä enää mihinkään ja että seuraavalla tunnilla kaikki nauraa mulle. Halusin päästä eroon pahasta olostani. Halusin viiltää itseäni.

### 4. Millaisia tunteita sinulla oli juuri ennen viiltämistä? Olitko vihainen / masentunut / surullinen / tunnoton?

Esimerkki: Tuli kotimatalla jotenkin epämääräinen ahdistus. Oli ehkä vähän toivoton olo.

### 5. Miten toivoit viiltelyn auttavan sinua? Toivoitko helpotusta johonkin tunteeseen? Halusitko viestittää jotakin jollekulle ihmiselle?

Esimerkki: Halusin pahan olon helpottavan.



6. Millä tavoin viiltely auttoi sinua? Oliko siitä jotain haittaa? Jos oli, niin mitä?

Esimerkki: Olo rauhoittui vähän. Pelästyin verta. Alkoi hävettää. Oli tosi itkuinen olo koko päivän.