



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Oletko riippuvainen viiltelystä?

Tavoite:

Opit havainnoimaan, onko suhteesi viiltelyyn kehittynyt riippuvuudeksi.

Ohje:

Käy läpi jokainen osio, ja vastaa kysymyksiin todenmukaisesti.

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

1. Viiltelyn ajattelevinen

	Kyllä	Ei
Ajatteletko viiltelyä säännöllisesti viikoittain?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suunnitteletko etukäteen viiltelyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarkasteletko ympäristöäsi etsien esineitä, joita voisit käyttää viiltelyvälineinä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fantasioitko viiltelystä silloin, kun et voi viiltää?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohditko etukäteen, miltä seuraava viiltely mahtaa tuntua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2. Lopettamisen vaikeus

	Kyllä	Ei
Oletko yrittänyt lopettaa viiltelyä siinä onnistumatta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epäiletkö omia mahdollisuuksiasi lopettaa viiltely kokonaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun viiltelyimpulssi tulee, pystytkö pidättymään viiltämisestä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko lopettanut viiltelyn, mutta palannut siihen uudelleen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Kontrollin menettäminen

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



4. Sietokyky

	Kyllä	Ei
Viillätkö itseäsi nykyään useammin kuin aiemmin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viillätkö syvempiä viiltoja kuin aiemmin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko alkanut käyttämään muita menetelmiä viiltämisen lisäksi, kuten itsen lyöminen, polttaminen, kuristaminen jne.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko useammin pettynyt viiltelyn tuloksiin? Tuntuuko sinusta, että et osaa enää "viiltää oikein"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>

5. Vieroitusoireet

	Kyllä	Ei
Kasvavatko viiltely-yllykkeet sitä voimakkaammaksi, mitä pidempään olet ollut viiltämättä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko ärtynyt, hermostunut tai kiihtynyt, jos et pääse viiltämään totuttuna aikana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tunnetko epämiellyttäviä tuntemuksia niillä kehon alueilla, joita tavallisesti viiltelet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuuko sinusta joskus, että et pysty odottamaan enää hetkeäkään ennen kuin pääset viiltämään?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>