



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Viiltely-yllykkeiden hyväksyminen

Tavoite:

Opit havainnoimaan hyväksyvästi viiltely-yllyykeitä ilman, että yrität päästä niistä eroon.

Ohje:

Kokeile seuraavia keinoja:

- Kerro itsellesi ääneen, millaisia tunteita ja ajatuksia huomaat nyt. Anna niiden olla ilman, että pyrit pääsemään niistä eroon.
 - Sano itsellesi rauhallisella ja neutraalilla äänellä: "Minulla on halu viiltää itseäni." Toista tämä niin monta kertaa kuin se tuntuu tarpeelliselta.
 - Kirjoita paperille tai kerro itsellesi ääneen kuvauksia siitä, miltä viiltely-yllyyke tuntuu: "Yllyyke tuntuu siltä kuin..."
 - Kerro itsellesi: "Halua viiltää ei ole vaarallinen. Kyse on tavallisista ajatuksista ja tunteista."
 - Muistuta itseäsi: "Tämäkin viiltely-yllyyke menee ohi. Olen nyt aallon korkeimmalla harjalla. Minun ei tarvitse toimia yllyykkeen ohjaamana."
-