



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Viiltelyn ennaltaehkäisy

Tavoite:

Opit välttämään tilanteita, joissa viiltelyn riski on korkea. Se voi olla tarpeen etenkin alkuvaiheessa. Opit myös muokkaamaan ympäristöä sellaiseksi, että viiltelyyn päätyminen on epätodennäköisempää.

Ohje:

Voit pyrkiä ehkäisemään viiltelyä seuraavilla tavoilla:

1. Listaa paikat, joissa epätodennäköisimmin viiltäisit itseäsi.

Näitä voivat olla esimerkiksi koulu, ostoskeskus, kirjasto, elokuvateatteri, kuntosali ja ystävän koti. Jos tunnet halua viiltää, voit hakeutua näihin paikkoihin.

2. Listaa kaikki ne välineet ympärilläsi, joita käytät tai voisit käyttää itsesi vahingoittamiseen.

Tee suunnitelma siitä, kuinka hävität kyseiset esineet tai sijoitat ne sellaiseen paikkaan, että et pääse niihin enää käsiksi.

3. Tee lista ihmisistä, joihin voit ottaa yhteyttä, kun viiltelyimpulssi kasvaa tai tunnet muuten halua puhua jonkun kanssa.

Sisällytä listaan nimien lisäksi puhelinnumerot ja osoitteet sekä kellonajat, jolloin kyseinen ihminen on tavoitettavissa.
