



# Viiltelyn omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Yllykkeellä surffaaminen

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan viiltely-yllykkeen eri vaiheet. Yllyke noudattaa aallon muotoa. Kun opit tunnistamaan yllykkeen alun, huippukohdan ja laskun, opit myös sietämään yllykkeitä paremmin.

### Ohje:

Valitse jokin rauhallinen paikka, missä sinua ei häiritä. Ota mukava istuma-asento, jossa selkäsi on samalla rento ja ryhdikäs.

Arvioi asteikolla 0–10

- Kuinka voimakas halu sinulla on tällä hetkellä viiltää itseäsi?
- Kuinka vaikeaa sinun on pidättyä viiltämästä itseäsi?  
0 = Arvelet pystyväsi pidättymään viiltelystä seuraavan vuorokauden ajan  
10 = Et usko kestäväsi seuraavaan hetkeen ilman viiltelyä

Kirjoita luvut paperille.

Lue sitten mielikuvaharjoitus:

Kuvittele itsesi valtameren rannalle johonkin trooppiseen maahan. Varpaidesi alla on hienoa, vaaleaa hiekkaa, ja edessäsi siintää turkoosinsininen meri. Tunnet ihollasi leppeän tuulen vireen ja ilmassa meren suolaisen tuoksun. Aurinko lämmittää selkääsi, ja taivaalla on muutama pumpulinnäköinen pilvi.

Kävele veteen, ja tunne säärissäsi veden liike. Veden virtaus nousee ja laskee säännönmukaisesti. Kuvittele viiltely-yllykkeesi olevan aalto, jonka päälle hyppäät lainelaudallasi. Mitä suuremmaksi viiltelyhalusi kasvaa, sitä korkeammaksi aalto nousee. Tunne aallon liike jalkojesi alla ja veden voima kehossasi. Miltä lihaksesi tuntuvat? Onko kehosi jännittynyt? Hakkaako sydämesi? Miltä se tuntuu?

Muista, että tässä maailmassa olet loistava surffaaja ja pysyt lautasi päällä myös kaikkein hurjimpien aaltojen harjalla. Aalloista suurinkin laskee jossain vaiheessa. Tuolloin ohjaat



lautasi turvallisesti kohti rantaa. Rannalla seuraat jälleen veden rytmiä, ja myöhemmin lähdet surffaamaan seuraavan aaltosi harjalla.

Huomioi, mitä sinussa tapahtuu, kun kuuntelet aaltoja. Et taistele niitä vastaan, vaan kuljet niiden mukana. Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia yhä taitavammaksi ja taitavammaksi surffaajaksi.

Tee vielä lopuksi sama arvio kuin alussa eli arvioi asteikolla 0–10

- Kuinka voimakas halu sinulla on tällä hetkellä viiltää itseäsi?
  - Kuinka vaikeaa sinun on pidättyä viiltämästä itseäsi?
-