



Övning: Är du beroende av att skära dig?

Mål

Du lär dig att observera om din inställning till självskärning har utvecklats till ett beroende.

Anvisning

Gå igenom varje del och svara sanningsenligt på frågorna.

Ju fler frågor du svarade ja på, desto mer sannolikt är det att du har utvecklat ett beroende av självskärning. Självskärningsberoende kan behandlas, precis som andra beroenden. För att komma ur självskärningsberoendet måste du identifiera ditt beroende och vilja återfå kontrollen över ditt liv.

1. Att tänka på självskärning

	Ja	Nej
Tänker du på att skära dig regelbundet varje vecka?		
Planerar du i förväg att skära dig?		
Ser du dig omkring och letar efter föremål som du kunde använda för att skära dig?		
Fantiserar du i stället om att skära dig i de situationer då du inte kan göra det?		
Funderar du i förväg på hur det kommer att kännas nästa gång du skär dig?		



3. Svårigheter att sluta

	Ja	Nej
Har du försökt sluta skära dig utan att lyckas?		
Tvivlar du på dina möjligheter att sluta skära dig helt och hållet?		
När du får en impuls att skära dig, kan du avstå från att göra det?		
Har du slutat skära dig, men sedan börjat med det igen?		

2. Kontrollförlust

	Ja	Nej
Skär du dig ibland mer eller allvarligare än du tänkt?		
Skär du dig ibland oftare än du planerat?		
Har du någonsin skurit dig så att du inte kommer ihåg något om det efteråt?		



3. Tolerans

	Ja	Nej
Skär du dig oftare i dag än tidigare?		
Skär du djupare snitt än tidigare?		
Har du börjat använda andra metoder förutom självskärning, som att slå, bränna eller strypa dig själv?		
Är du oftare besviken över resultatet av självskärningen? Känner du att du inte kan "skära rätt" längre?		
Har du märkt att du ständigt behöver allvarigare sätt att skada dig själv för att uppnå samma effekt som du tidigare fick av att till exempel göra små skråmor i huden?		

3. Abstinenssymtom

	Ja	Nej
Blir impulsen att skära dig starkare ju längre du har låtit bli att skära dig?		
Blir du irriterad, nervös eller uppjagad om du inte kan skära dig då när du brukar göra det?		
Har du obehagliga känningar i de områden av din kropp som du brukar skära?		
Känner du ibland att du inte kan vänta en enda stund till innan du kan skära dig?		