



## **ATT SLUTA SKADA SIG SJÄLV**

Fundera på vilka situationer som gör att du vill skada dig själv. Många gånger kan det behövas professionell hjälp. Berätta gärna för någon hur du mår. Du kan sluta skada dig själv. Så småningom ska du försöka hitta andra sätt att hantera dina känslor på.

Det finns nästan alltid ett syfte med att du skadar dig själv. Hjälper det dig att hantera svåra känslor och tankar? Vill du visa andra för att få dem att förstå hur kämpigt du har det?

Att skada sig själv hjälper oftast bara för stunden. Det innebär nästan alltid att problemen blir större och större på lång sikt. Att skada dig själv kan rent av hindra dig från att hitta andra sätt att hantera dina känslor.

Här får du några tips på vad du kan göra för att sluta skada dig själv.

### **Berätta för någon hur du mår**

Det känns många gånger bra att prata om sina känslor. Skönt att inte vara ensam med det, att ha någon att dela det med. Skriv ett sms eller brev/mejl till personen du känner förtroende för om du tycker att det är svårt att säga det direkt till denne.

### **Försök att ta hand om dig själv.**

Du ska ändra ett beteende och sluta med något du kanske är van att göra under lång tid. Det kan vara svårt. Det är lättare att orka med om du är utvilad. Ta hand om dig själv genom att försöka få tillräckligt med sömn, äta regelbundet och röra på dig.

### **Gör sånt du tycker om.**

När du är mitt uppe i något du upplever som jobbigt kan det kännas som att du inte klarar av särskilt mycket. Tänk på saker du brukar tycka är roliga eller tidigare tyckte var roliga eller saker som intresserar dig. Gör något av de sakerna. Positiva aktiviteter kan påverka hur du mår och få dig att må bättre. Långa promenader kan kännas bra. Lyssna på din favoritmusik eller en bra bok medan du går.

### **Hitta andra sätt att hantera jobbiga känslor än att skada dig själv.**

Det kan vara lättare att stå ut med svåra känslor om du fokuserar på något helt annat. Ta en dusch eller fyll upp ett bad, gå ut och gå eller spring, se en film, ring en kompis eller gör något annat som du vet fungerar för just dig. En del tycker om att gå ut i naturen. Andra kan må bättre av att skriva av sig. Har du starka känslor som du behöver få ut? Hitta ett nytt sätt att uttrycka dem som passar just dig. Några förslag: Skrik högt, sjung, dansa till hög musik med fart i, gråt eller slå hårt på en kudde. Skriv din egen "att göra lista" som du tar fram när du behöver. Gör dig av med sånt du använder för att skada dig själv.

### **Undvik eller försök förändra de situationer som är jobbiga för dig.**

Tänk igenom vad som får dig att vilja skada dig själv. Var och när brukar tankarna dyka upp? I vilka situationer kommer de? Försök att undvika eller förändra just de situationerna.

Om du till exempel oftast skadar dig själv när du är ensam på kvällen, om möjligt undvik att vara ensam just då, försök att umgås med andra på kvällen. Ingen att umgås med? Försök då att ha saker att göra. Använd dig av din "att göra-lista" eller "färdighetslista".

Om du ofta skadar dig själv när du lyssnar på en viss sorts musik, försök då att lyssna på helt annan musik eller ingen alls. Det kan också vara så att du behöver mer hjälp i de situationer som du har kommit på. Sök hjälp, vänta inte med det! Prata med en kamrat på skolan, jobbet, familjen etc.

***Det är viktigt att du får hjälp om du skadar dig själv och inte kan sluta eller om du har skadat dig och tänker på att göra det igen. Sök hjälp oavsett hur det är för dig, så kan du få en bedömning av din situation och av vilken hjälp du kan erbjudas. Ibland behövs ett eller några samtal, ibland en längre kontakt. Hjälp finns att få på nätet och inom sjukvården.***

## Exempel på en "FÄRDIGHETSLISTA" eller "ATT GÖRA- LISTA"

Färdigheter för att stå ut:

- Använd dig av 10-minutersregeln; bestäm dig för att inte skada dig själv på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för 10 minuter till osv.
- Fokusera på dina andetag. Känn dem, räkna varje andetag. Andas i olika hastigheter.
- Spänn en kroppsdel i taget i 10 sekunder, slappna av och spänn därefter nästa kroppsdel osv.
- Var uppmärksam på dina sinnesintryck. Observera och beskriv en sak från varje sinne som du upplever just då.
- Välj ett föremål och försök komma på 20 olika användningsområden, välj därefter ett nytt föremål.
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav, arbeta dig genom alfabetet.
- Prata högt för dig själv om vad du gjort i dag, i går, i morgon osv.
- Rabbla alfabetet baklänges och framlänges.
- Rabbla gångertabellen.
- Lysna på musik som du tycker om, men inte om den gör dig ledsen eller påverkar dina känslor negativt.
- Välj en sak och leta upp all fakta du kan finna på internet.
- Välj ett föremål och beskriv dess olika egenskaper som form, vikt och färg.
- Se en film eller seriemaraton av dina favoriter.
- Sortera någonting i storleksordning eller färgordning.
- Städa, duscha kallt eller tvätta ansiktet med kallt vatten.
- Försök balansera på någonting, men inte för högt upp så du skadar dig vid fall.
- Läs en tidning eller bok.
- Måla naglarna eller lägg en ansiktsmask.
- Rita av någonting i minsta detalj.
- Gör tvärtom. När du vill skada dig själv, gör något mysigt eller trevligt i stället.
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på de egenskaper som du tycker bäst om hos dig själv.
- Lek eller kela med djur.

Källa

UMO