





## Enesevigastamise tööleht 1

<p><u>Lükka edasi</u></p> 	<p>Lükka enese vigastamine konkreetseks ajaks edasi – nt 5, 10, 30, 60 minutit. Tung ennast vigastada läheb mööda.</p> <p>Ütle endale: 10 minuti jooksul ma ennast ei vigasta.</p>
<p><u>Mine eemale</u></p> 	<p>Tee midagi, mis viib sinu tähelepanu ja mõtted enese vigastamiselt eemale. Hästi sobib mõni füüsiline tegevus, sest see kulutab energiat, mida tung ennast vigastada tekitab.</p> <p>Kirjuta üles: tegevused, mida ma saan teha. <i>Nt. lähen pooleks tunniks jalutama või jalgrattaga sõitma.</i></p>
<p><u>Tee otsus</u></p> 	<p>Tee otsus, et sa ei vigasta ennast, olgugi et sul on tung seda teha. Tung läheb mööda.</p> <p>Enesevigastamise kasu on:</p> <p>Enesevigastamise kahju on:</p> <p>Põhjused, miks ma tahan enese vigastamise lõpetada:</p> <p>Minu eesmärgid elus on:</p>