



Enesevigastamise tööleht 2

1. Enesevigastamise põhjuste mõistmine

Loe alalõiku "Enesevigastamine ja selle põhjused". Kirjuta üles põhjused, miks sina nii käitud. Millised on sinu enesevigastamise harjumused? Millal ja mida sa teed? Mis seda käitumist alal hoiab?

2. Koosta toimetulekulaan

Tabelis on toodud sammud, mis aitavad sul enesevigastamise tungiga toime tulla. Nende sammude järgimine aitab sul mõista oma käitumise vallandajaid ja leida alternatiivseid käitumisviise. Plaani koostamine aitab sul vähendada enesele tehtavat kahju.

Hoia plaan endale käepärases kohas, et saaksid seda kohe vaadata ja lugeda, kui enesevigastamise tung peaks tekkima.

Kui ma olen endast väljas ja on oht, et ma elan need tunded välja ennast vigastades, siis ma:	
1. Teen endaga kokkuleppe, et ma ei allu tungile. Kirjuta kõrvalolevasse kasti konkreetsed sõnumid, mida sa endale ütled. <i>Nt ma ei löika endale sisse järgmise 30 minuti jooksul. Selle asemel ma helistan sõbrale ja räägin temaga juttu.</i>	Minu kokkulepe iseendaga:
2. Räägin endaga rahulikult ja hoolivalt, püüan ennast rahustada. <i>(Kirjuta üles rahustavad sõnumid – mõtle, mida sa ütleksid oma sõbrale, kes end sama halvasti tunneb, nt "Ole enda vastu leebem, raske on selliseid tundeid kogeda"; "Need on ainult mõtted – sa ei pea neile alluma ja nii tegema".</i>	Ma ütlen:



<p>3. Vähendan enesevigastamise riski, pannes ära ohtlikud esemed ja vältides riskikäitumist. <i>(Kirjuta üles, mida sa saad teha, et sa ennast ei kahjustaks, nt ei tarbi alkoholi, panen ohtlikud esemed silma alt ära või viskan minema; mida ma saan teha, et end turvaliselt tunda.)</i></p>	<p>Ma _____ Ma _____ Ma _____ Ma _____</p>
<p>4. Ei püüa oma ebameeldivast tundest otsekohe vabaneda. Selle asemel mõtlen, mis selle tunde põhjustas ja nimetan, mis tunne see on. <i>(Kirjutan üles tunde nimetuse, nt viha)</i></p>	<p>Minu tunne:</p>
<p>5. Mõtlen, kuidas oleks mõistlik tundeid väljendada, teen nimekirja tunnete väljendusviisidest <i>(Nt. nutan, kirjutan üles, mida ma tunnen, räägin oma tunnetest inimesele, keda usaldan vms.)</i></p>	<p>Kuidas ma saan oma tundeid väljendada:</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____4. _____5. _____6. _____7. _____8. _____9. _____10. _____
<p>6. Rahustan ennast ja hoolitsen enda eest, teen midagi, mis mulle meeldib <i>(nt. lähen jalutama, kuulan muusikat, vaatan lemmiksaadet, teen süüa, loen raamatut, suhtlen vms.)</i></p>	<p>Minu rahustamise viisid:</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____4. _____5. _____6. _____7. _____8. _____9. _____10. _____
<p>7. Kui mul on raske oma mõtteid ja tundeid eelnenud viisidega kontrollida, siis proovin lihtsaid tähelepanu kõrvalejuhtimise tehnikaid <i>(nt. loendan numbreid 100-st 1-ni, loendan vastasmaja aknaid, uurin tapeedi mustrit, kordan mõttes luuletust või mõnda teksti vms.).</i></p>	<p>Minu tähelepanu kõrvalejuhtimise tehnikad:</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____4. _____5. _____6. _____7. _____8. _____9. _____10. _____