

Självskada

Det finns en mängd olika anledningar till att människor skadar sig själva. Det kan bland annat handla om att man känner sig väldigt ledsen, arg, att man har mycket ångest eller att man inte känner någonting alls. För många blir självskada ett sätt att hantera när man får starka känslor. För vissa kan det handla om att man mår väldigt dåligt men inte vet hur man ska kunna säga det till någon annan eller att man av någon anledning känner att man vill straffa sig själv. Det kan i stunden ge en känsla av kontroll över en svår situation eller svåra känslor.

Vissa skadar sin egen kropp, andra kanske utsätter sig för farliga och riskfyllda situationer för att skada sig själv.

Vad händer när du skadar dig själv?

För många kan självskada kännas skönt i stunden, det kan kännas som att det är lättare att hantera den fysiska smärtan eller att du får en paus från den inre smärtan.

- **Det är en kortsiktig lösning.** Den jobbiga känslan kommer tillbaka efter att du självskadat, även om exempelvis ångesten minskar för stunden.
- **Du lär dig inte nya sätt att hantera det som är jobbigt.** För att hitta sätt att hantera det som känns jättesvårt och jobbigt, känslor eller tankar, måste man öva sig. När du skadar dig själv lär du dig inte nya sätt att hantera det som är svårt. Du behöver hitta lösningar som även funkar på lång sikt.
- **Du kan råka skada dig mer än du tänkt.** I stunden är det lätt att känna att du kan göra vad som helst för att få den jobbiga känslan att försvinna, med det finns alltid en risk att du råkar skada dig mer än du tänkte.
- **Det är viktigt att inte döma sig själv.** För många kan det vara svårt att sluta skada sig själv, även om man vill sluta. Det är därför viktigt att du både är snäll och förstående mot dig själv.

Vad är viktigt att tänka på när du skadar dig själv?

När du mår dåligt av olika anledningar är det viktigt att du ger dig själv de bästa förutsättningarna för att må bättre. Då är det extra viktigt att du sover ordentligt, äter regelbundet och att kroppen får röra på sig. Det är också viktigt att umgås med människor du tycker om och göra sådant som brukar göra dig glad, även om det känns som du inte vill göra något alls. Annars hamnar kroppen lättare i obalans och det kan då kännas som att behovet av att skada sig själv blir större.

Det är även viktigt att minska på sådant som stressar och tar kraft och istället öka på sådant som ger kraft.

Vad kan du själv göra när du är på väg att skada dig själv?

Du kan behöva göra upp en plan för vad du ska göra när det blir så jobbigt och svårt att du vill självskada. Det kan vara bra att distrahera dig när du känner att du vill eller tänker på att skada dig själv. Här kommer några förslag att på saker att testa istället för att självskada:

- **Lyssna på musik**
- **Kolla på en serie eller film**
- **Ta en promenad**

- Gosa med ett husdjur
- Spela spel
- Titta på roliga klipp på mobilen eller datorn
- Ta en dusch, ibland hjälper det att duscha kallare eller varmare än man brukar
- Ta en isbit i handen, precis som med duschen kan en isbit hjälpa att avleda tankarna på självskada
- Måla på din kropp med en penna
- Skriv ner dina tankar på ett papper
- Riv sönder ett papper
- Istället för att skada din kropp, var extra snäll mot den, exempelvis ge dig själv en handmassage
- Ställ en timer på 3 minuter (eller hur lång tid du tänker att du klarar) då du inte ska självskada och gör något annat, när timern ringer ser du om du klarar ställa timern en gång till

Vad kan du testa att göra istället för att skada dig själv? Skriv ner 3 saker du ska testa nästa gång du är på väg att självskada:

1.

2.

3.

I stunden kan det kännas som att skada dig själv är det enda alternativet du har, därför är det viktigt att du ger sig själv tid att hinna tänka innan du gör det. Innan du skadar dig så ställ alltid de här frågorna till dig själv:

1. Vad är det jag känner just nu?
2. Varför känner jag så här just nu?
3. Varför vill jag skada mig själv just nu?
4. Hur kommer jag känna efter att jag skadat mig? Hur kommer jag känna om en timme eller imorgon?
5. Har jag gjort något tidigare gånger när jag känt såhär som har hjälpt mig?
6. Finns det något annat jag kan testa istället för att skada mig själv?

Vem kan du be om hjälp?

När du mår dåligt är det viktigt att du får hjälp av människor i din närhet, det är därför viktigt att du berättar för exempelvis dina föräldrar att du skadar dig själv. Genom att berätta kan personer i din närhet få större förståelse för vad du går igenom och se till att du får träffa någon som kan hjälpa till med de jobbiga känslorna och hitta andra sätt att hantera det svåra.