

Alternativer til selvskade

Det er vigtigt, at du undersøger grundene til, at du har skadet dig selv, før du kan begynde at erstatte adfærden med noget andet. Erfaring viser, at det ikke fungerer blot at erstatte selvskade uden at forstå, hvad der ligger til grund for trangen til at gøre det.

Så før du gør brug af listen nedenfor, eller i hvert fald samtidig med at du gør brug af den, så skal du udforske din trang til selvskade.

At du prøver at identificere bestemte følelser, steder eller situationer, som udløser trangen. Også at du overvejer hvorfor du vil skade dig selv og hvad du håber på at opnå med det. Når du gør det forbereder du dig selv på at udforske alternativer til at selvskade.

Her kommer nogle forslag:

1. Flyt dig til andre omgivelser

Selvskade næres af mønstre, som gentager sig. Måske benytter du en bestemt ting til at selvskade, har et bestemt tidspunkt på dagen og et bestemt sted, hvor du gør det. Hvis du befinder dig her og du oplever en trang, så flyt dig, for herved reducerer du sandsynligheden for, at du skader dig selv.

2. Græd

Vi kan alle have brug for at græde. Vi er udstyret med evnen til gråd, menneskets medfødte evne til at håndtere svære følelser. Giv slip på de følelser, der giver dig trang til at selvskade ved at græde. Find et stille og trygt sted at gøre det og husk dig selv på, at der ikke er noget svagt eller skammeligt ved at græde.

3. Tag opvasken

Sådan en umiddelbart kedelig opgave kan faktisk være meditativ og beroligende. Køb opvaskemiddel med en duft, som du virkelig elsker, grib opvaskebørsten og lyt til en podcast mens du vasker op. Bestræb dig på at holde fokus på opgaven; på det varme vand, duften af opvaskemidlet og dine hænders rytmiske bevægelser.

4. Lyt til en afsplinningsliste.

Prøv at lav en liste, der passer til forskellige følelser; tristhed, vrede, nostalgi, kærlighed. Når du føler trang til at selvskade, så vælg en playliste og lyt til den i dens fulde længde og spil den eventuelt igen. Græd til de triste sange og dans til de andre, måske kan du lytte til sange fra dengang du var yngre, som minder dig om enklere tider. Lad musikken hjælpe dig med at sætte dine følelser fri.

5. Ryd op og skab orden

Du behøver ikke at gå i gang med et kæmpestort projekt, men nogle gange kan det være virkelig godt at omorganisere indholdet i skufferne i kommoden eller på hylderne i skabet. Bestem dig for at gøre mindst én ting, uanset om det er at skifte sengetøj eller rydde op i skabet. Måske endda lave en pose med tøj, du vil give til genbrug. Oprydning hjælper dig til at holde fokus og du vil sikkert også være ret tilfreds med at få det gjort.

6. Vask dine arme (eller en anden del af din krop).

Det kan være hjælpsomt, at vaske det område af kroppen, hvor du plejer at skade dig selv. Det stimulerer din følesans i området. Måske har du en god sæbe, hvis duft du sætter pris på. Måske vil du være tilbøjelig til at skrubbe dig selv hårdt til at starte med, men efter lidt tid, så prøv at gøre dine bevægelser blidere, sådan mere i retning af massage.

7. Skriv om din trang til at selvskade

Gør det på den måde, som passer dig godt. Alle former for beskrivelse kan være nyttig og kan være alt fra kreative til mere strukturerede opfordringer til dig selv. Nogle foreslår, at prøve at spore trangen til selvskade i løbet af dagen og beskrive den. Det kan måske hjælpe dig til at identificere, hvornår din trang er stærkest og hvordan den føles. Prøv at beskriv den så detaljeret som muligt. Nogle gange kan trangen til selvskade føles overvældende, andre gange kan den opleves som en "irriterende kløe", der ikke vil gå væk. Uanset hvad, så er det bedre at udtrykke disse følelser med ord end at lade dem hobe sig op indeni.

8. Hold noget i hånden

Find en lille genstand, som passer godt i din håndflade. Det kan være en lille sten, en muslingeskal, en kugle eller noget andet. Trangen til at selvskade kan opstå når du har "mistet jordforbindelsen" og ikke føler dig "grounded". At holde

noget i hånden, kan være med til at give dig en følelse af jordforbindelse og hjælpe dig med at bevæge dig væk fra trangen. Gør det til en vane at have din genstand med dig i tilfælde af, at du skulle få brug for den.

9. Bevæg dig

Hvis du har siddet for længe, så rejst dig op og gå rundt. Måske kan du lave yoga eller afspændingsøvelser. Gå eller løb en tur og få gang i din krop. Du kan endda nøjes med at ryste dine hænder og arme og simulere at du ryster trangen til at selvskade ud af kroppen. Det er sværere at skade dig selv, hvis du bevæger dig rundt.

10. Kram nogen eller noget du elsker

Kram nogen eller noget du elsker; din kæreste, en ven, et kæledyr eller måske din pude. Kram er helende og kan hjælpe med at udligne trangen til at skade dig selv.

11. Råb

Råb ind i din pude. Råb ude i din baghave. Råb af tv'et eller pc'en, måske kan du forestille dig, at du råber af nogen, du ikke kan lide. Tjek lige dine omgivelser, før du begynder at råbe. Sæt lyd på følelserne.

12. Sæt navn på dine følelser

Det er nok ikke så enkelt som det lyder, men prøv alligevel at øve dig på at gøre det. Måske kan du få hjælp til at gøre det af en du har tillid til. Du føler dig måske angst, men er der noget andet neden under angsten, måske vrede eller en frygt for at blive forladt. At kunne give følelsen dens rette navn, kan reducere trangen til selvskade.

13. Ring eller sms til én du kan betro dig til

Ræk ud, også selvom du kun har én, som du kan tale med om din selvskade. Spørg ham eller hende om de kan tale med dig eller være sammen med dig. Husk at afklare forinden hvem det er der kan støtte dig og hav en back-up plan, hvis du ikke kan få fat på ham/ hende. At vide at du har mulighed for at kontakte én, kan i sig selv dæmpe trangen til at skade dig selv.

14. Vent 20 minutter

Når du føler trang til at selvskade, så prøv at udsætte at gøre det i 20 minutter. Trangen vil typisk blive mindre og til sidst forsvinde. Du kan måske distrahere dig selv ved at spise, tage et brusebad eller se en film/ serie.

15. Slip kontrollen

Nogle indser at deres selvskade knytter sig til et behov for kontrol. Det er jo ikke muligt at kontrollere andre menneskers handlinger, ligesom det er svært at kontrollere egne intense følelser. Så måske skal du træne at blive bedre til **ikke** altid at have kontrol, at det er ok ikke at have det. Det kan faktisk være en lettelse at give slip på kontrollen og lære at føle det du har brug for at føle.