

# SISÄLLYS

Kiitokset	12
Lukijalle	13
Kommentteja viiltelystä	15

## **OSA I MITÄ VIILTELYSTÄ TIEDETÄÄN?** 19

<b>Viiltelyn esiintyvyys</b>	21
------------------------------	----

<b>Viiltely oireena</b>	24
-------------------------	----

<b>Hoitoon ohjaus</b>	27
-----------------------	----

<b>Viiltelyn taustalla olevia syitä</b>	29
---	----

Tyypilliset häiriöt	29
---------------------	----

Tunteiden alisäättely	30
-----------------------	----

Tunteidenylisäättely	31
----------------------	----

Neurobiologia	33
---------------	----

Traumat	37
---------	----

Syömishäiriöt ja päihteiden käyttö	41
------------------------------------	----

Seksuaalivähemmistöt	42
----------------------	----

<b>Miksi viiltäminen auttaa?</b>	45
----------------------------------	----

<b>Viiltelyn tasot</b>	47
------------------------	----

<b>Itsensä vahingoittamisen menetelmät</b>	51
--	----

<b>Hoitomuodot</b>	53
--------------------	----

## **OSA II OMAN VIILTELYN TUTKIMINEN** 57

<b>Miksi vahingoitat itseäsi?</b>	59
-----------------------------------	----

<b>Helpotusta tunteisiin</b>	61
------------------------------	----

<b>Tunnista tunteet kehossa</b>	66
---------------------------------	----

<b>Selviytymiskeino</b>	69
-------------------------	----

<b>Dissosiaatio</b>	76
---------------------	----

<b>Hetkellinen onnen tunne</b>	83
--------------------------------	----

<b>Kommunikointi</b>	86
<b>Hoivaa ja huolenpitoa</b>	93
<b>Itsensä rankaiseminen</b>	95
<b>Hyväksikäytön ja kaltoinkohtelun uudelleen kokeminen</b>	99
<b>Kontrollin tunne</b>	103
<b>Todellisuuden hyväksyminen</b>	105
<b>Riippuvuus</b>	107
<b>Yllykkeiden hyväksyminen</b>	111

### **OSA III SUHDE OMAAN KEHOON** 115

<b>Häpeä ja syyllisyys</b>	117
<b>Haavat ja häpeä</b>	121
<b>Kehonkuva</b>	126
Viehättävyys	126
Tehokkuus	127
Terveys	128
Seksuaaliset ominaispiirteet	129
Seksuaalinen käyttäytyminen	129
Kehon eheys	130

### **OSA IV SUHDE MUIHIN IHMISIIN** 137

<b>Fyysinen ja henkinen etäisyys</b>	139
<b>Lähelle päästäminen ja viiltelystä kertominen</b>	142
<b>Ulos tuleminen ja voiman tunne</b>	145
Mikä on motiivisi viiltelystä puhumisen suhteen?	146
Tule ulos vasta sitten, kun olet siihen valmis	146
Kerro viiltelystä ilman häpeää	147
Harjoittele lisää	147
<b>Suora kommunikointi</b>	149
<b>Sosiaaliset tarpeemme</b>	152

<b>OSA V VIILTELYN LOPETTAMINEN</b>	155
<b>Uskallatko jatkaa?</b>	157
<b>Miksi haluat lopettaa?</b>	159
<b>Milloin on sopiva aika?</b>	162
<b>Käyttäytymisen muuttaminen</b>	165
<b>Aika ja paikka</b>	167
<b>Keinot</b>	169
<b>Rituaali</b>	170
<b>Erotle tunteet, ajatukset ja yllykkeet</b>	172
Tunteet syntyvät aina jostain syystä	172
Tunteet ovat aina ohimeneviä	173
Tunteet eivät aina vaikuta loogisilta ja ymmärrettäviltä	173
Tunteet ovat usein seurausta ajatuksistamme	173
Ajatukset eivät ole tosia	174
Ajatukset ovat kuin korvamatoja	175
Ajatus on kuin purukumi kengän pohjassa	175
Ajatukset eivät ole vaarallisia	175
<b>Huomioi tunteet ja kehon viestit</b>	178
<b>Rentoutustekniikat</b>	183
Hengitysharjoitukset	183
Mielikuvaharjoitukset	186
Liharentoutusharjoitus	187
<b>Elämää viiltelyn jälkeen</b>	190
<b>Retkahdukset</b>	192
<b>Haluatko aloittaa psykoterapian?</b>	195
<b>OSA VI PERHEENJÄSENILLE JA YSTÄVILLE</b>	199
<b>Viiltelyn paljastuminen</b>	201
<b>Viha ja avuttomuus</b>	202
<b>Empatia ja suru</b>	204
<b>Syyllisyys</b>	206

<b>Ajatusten voima</b>	207
<b>Kuinka puhua viiltelystä?</b>	210
<b>Miten ja milloin voin auttaa?</b>	213
<b>Älä kiellä viiltelemästä</b>	215
<b>Pidä huolta itsestäsi</b>	217

## **OSA VII HOITOHENKILÖKUNNALLE** 219

<b>Viiltelevät nuoret</b>	221
<b>Tyypilliset virheet</b>	222
<b>Motivointia kohti mielekästä elämää</b>	225
<b>Omat tunteet</b>	228
Empatia	229
Inho	231
Turhautuminen	232
Pelko	235
<b>Esteiden yli</b>	236
Vaikeat tunteet estävät muutoksen	236
Heikentynyt hoitomotivaatio	240
Potilas kokee painostusta	241
<b>Lähteet</b>	243