

# Så här hanterar du självskadebeteende

---

**Alla behöver lära sig sunda sätt att hantera svåra situationer. Vi finns här för att hjälpa dig att hitta ett alternativ till självskadebeteenden.**

## Vad är självskadebeteende?

För vissa kan depression och ångest leda till en känslostorm som gör att de använder självskadebeteenden för att lindra smärtan. Självskadebeteende innebär att man på något sätt skadar sig själv medvetet. Vanligtvis är detta inte menat som ett självmordsförsök, utan som ett sätt att bearbeta plågsamma känslor.

## Typer av självskadebeteenden

Självskadebeteenden kan yttra sig på olika sätt för olika personer. Och de sätt folk använder för att skada sig själva är långtifrån begränsade till att skära sig, som är det beteende som oftast rapporteras i media. Självskadebeteende är helt enkelt allt som någon kan göra för att medvetet skada sin kropp.

### Här följer några av de vanligaste typerna av självskador:

- Att skära sig
- Att riva sig själv
- Att bränna sig själv
- Att rista in ord eller symboler på huden
- Att slå sig själv eller utsätta kroppen för slag (i detta ingår att banka sitt huvud eller andra kroppsdelar mot en yta)
- Att sticka hål i huden med vassa föremål, till exempel hårnålar
- Att rycka ut hår
- Att pilla på gamla sår

## Symptom på självskadebeteende

Stigmat som omger företeelsen skapar skam och förlägenhet, vilket gör det svårt för personer som skadar sig själva att få hjälp. Så se till att du är mån om dig själv och dina kompisar. Om du misstänker att någon du känner skadar sig själv kan det vara bra att känna till följande varningssignaler:

- Ärr
- Nya sår, brännskador, rivsår eller blåmärken
- Gnuggar huden intensivt för att skapa ett brännsår
- Har vassa föremål till hands
- Har på sig långärmade tröjor eller långbyxor även när det är varmt
- Svårigheter med mellanmännsliga relationer
- Ställer ofta frågor om personlig identitet
- Är beteende- och känslomässigt instabil, impulsiv eller oförutsägbar
- Säger att hen känner sig hjälplös, hopplös eller värdelös

## Så här hanterar du självskadebeteende

Känslor kan göra ont ibland. Det är helt normalt att behöva ett sätt att hantera och bearbeta de svåra sakerna i livet. Om du hanterar dina känslor genom att skada dig själv kan du alltid vända dig till oss. Vi vill skydda dig.

### Här följer några sätt du kan använda för att ta dig igenom, bearbeta och hantera dina känslor.

- Sök hjälp. Om du brottas med plågsamma känslor finns det personer som kan och vill hjälpa. Ta kontakt med en annan människa för att få hjälp att hitta sunda strategier och sätt att hantera dina känslor.
- Låt kreativiteten flöda. Studier visar att konstskapande är ett sätt att bearbeta känslor. Så nästa gång du känner att du vill skada dig själv, fatta en penna och rita bort orosmolnen. Bonus: även om din konst är kass har du fortfarande samma nytta av den.
- Hitta din inre zen. Att skydda sig från självskadebeteende handlar om att hitta sundare sätt att bearbeta det som är svårt. Forskare har upptäckt att ett effektivt sätt att lugna ner känslorna är att samla tankarna med hjälp av meditation. Prova att använda en app, t.ex. Headspace, för att lära dig hur du mediterar.
- Prata med en expert. Självskadebeteende är inget att ta lätt på. Även om avsikten bakom beteendet inte är att ta livet av sig kan det fortfarande vara farligt – både fysiskt och känslomässigt. Det är oerhört viktigt att prata med någon som kan hjälpa dig att hitta andra alternativ. Fundera även på att prata med någon du känner som kan hjälpa dig att komma i kontakt med en expert på området.

## Varför skada sig själv?

Till en början måste vi ha klart för oss att alla behöver ett sätt att hantera sina känslor. För de som skadar sig själva har det beteendet blivit en sådan hanteringsstrategi.

## Så de som skadar sig själva kan göra det för att:

- Bearbeta negativa känslor
- Skingra tankarna kring negativa känslor
- Känna något fysiskt, särskilt om de känner sig avdomnade
- Få en känsla av att de har kontroll över sina liv
- Straffa sig själva för något de upplever att de gjort fel
- Uttrycka känslor som de annars inte vågar uttrycka

## Konsekvenser av självskadebeteende

Självskadebeteende kan vara mycket farligt – fysiskt, känslomässigt och socialt.

### Fysiska konsekvenser av självskadebeteende

- Permanenta ärr
- Okontrollerad blödning
- Infektion

### Känslomässiga konsekvenser av självskadebeteende

- Skuld eller skam
- Sämre självkänsla, inklusive känslor av att vara hjälplös eller värdelös
- Att bli beroende av beteendet

### Sociala konsekvenser av självskadebeteende

- Att personen undviker vänner och närstående
- Att förlora kontakten med närstående som inte förstår
- Relationsproblem på grund av att personen ljuger om skadorna

## Att återhämta sig från självskadebeteende

Många som skadar sig själva gör det för att de lider av plågsamma känslor som de försöker få bukt med. Om det stämmer in på dig kan vi bara säga att vi tror på dig och förstår att det verkligen gör ont. Eftersom självskadebeteende har sin grund i plågsamma känslor handlar återhämtningen ofta om att ta itu med de känslorna.

Att ta sig ur självskadebeteendets onda cirkel kan kännas som en enorm utmaning. Det innebär att man måste bryta en vana som tidigare lindrat smärta. Men det är inte omöjligt. Här följer några steg som kan hjälpa dig på vägen:

- Identifiera anledningen till att du skadar dig själv och varför du vill sluta. Fråga: "Hur mår jag innan, under och efter att jag skadar mig själv? Vilka av de känslorna söker jag aktivt upp, och vilka är skadliga för mig?"

- Identifiera andra sätt att nå samma resultat. Om det till exempel är den fysiska känslan du är ute efter när du skadar dig själv, prova att göra något annat för att frigöra endorfiner, t.ex. motion. Varför inte slå till med lite kickboxning, eller trampa takten till den perfekta spellistan i en spinningklass. Om du skadar dig själv för att uttrycka känslor, prova att sätta ord på dem genom att istället skriva ner dem. Fatta en penna och en anteckningsbok, eller öppna din digitala anteckningsapp.
- Ta tag i de underliggande känslorna. Utforska känslorna som får dig att vilja skada dig själv. Om det t.ex. är skuldkänslor, var kommer de ifrån? Kanske du behöver en terapeut, dvs. en expert som utbildats specifikt för att hjälpa i den här situationen.
- Berätta för någon du litar på. Berätta för en vän, familjemedlem eller vuxen du litar på om vad som pågår och säg att du behöver stöd. Att anförtro sig till andra är lättare sagt än gjort. Du kan börja med att säga: ”Just nu har jag svårt att hantera jobbiga känslor och skulle behöva ditt stöd.”

Att bli frisk – både i kropp och sinne – kräver arbete. Du klarar det här. Vi tror på dig.