

Självskadebeteende

Vad är självskadebeteende?

Det finns många olika sätt att skada sig själv på. Ibland handlar det om saker som kan skada kroppen på sikt, till exempel att svälta sig eller missbruka droger, och ibland om saker som innebär omedelbar skada, som att skära sig. När vi pratar om självskadebeteende menar vi det senare, det vill säga olika beteenden som är avsiktliga och som omedelbart skadar kroppen.

Typiska självskadebeteenden är att skära eller rispa sig, bränna sig, slå sig själv, riva eller bita sig. Många beskriver att de självskadar för att hantera plågsamma känslor. En del upplever att de blir lugnare eller att det är lättare att känna en fysisk smärta än att uppleva jobbiga känslor och tankar. Andra självskadar för att straffa sig själva.

Börjar ofta i tonåren

De flesta börjar självskada i de yngre tonåren. Självskadebeteendet kan öka fram till ung vuxen ålder men brukar sedan avta med åldern.

Bland ungdomar är det ganska vanligt att självskada någon eller några enstaka gånger utan

att fastna i det. Men en del kan uppleva att det är svårt att sluta när de väl har börjat. Om du skadar dig själv ofta mår du troligtvis psykiskt dåligt och behöver hjälp.

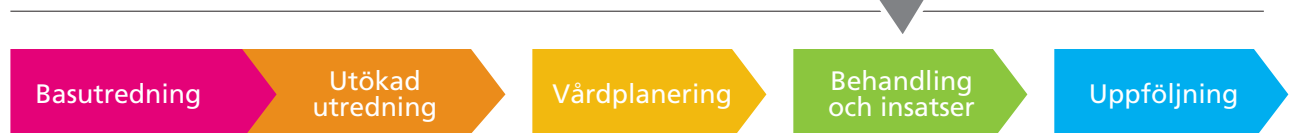
Vad beror det på?

Det finns många olika orsaker till självskadebeteende, och det varierar från person till person. Många beskriver att det är ett sätt att hantera jobbiga känslor i stunden eller att förmedla till andra att de mår dåligt och behöver hjälp. Andra säger att de gör det för att ”känna något” när de upplever en känsla av tomhet.

Även om den som skadar sig upplever negativa saker med sitt beteende, som att det är jobbigt att få sår och ärr eller att det väcker skamkänslor, kan det vara svårt att sluta om det ger lindring på kort sikt.

Självskadebeteende är vanligare hos personer som oftare och starkare upplever negativa känslor som ångest, rädsla och ledsenhet. Det är heller inte ovanligt att de har varit med om jobbiga saker i livet.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

Behandling

Att självskada är allvarligt, eftersom den som gör det riskerar sin hälsa och sitt liv. Det är därför viktigt att berätta om problematiken för att få hjälp.

Olika behandlingar

Det finns flera effektiva behandlingar för att sluta självskada som kräver olika mycket tid – oftast kommer du och din behandlare tillsammans överens om vilken som passar dig. Valet beror på hur stora svårigheter du har och om du redan har testat någon behandling. Det finns behandlingar via internet och mer intensiva behandlingar där du går i terapi flera gånger i veckan, både i grupp och enskilt.

Hjälp att hantera känslor

Ett viktigt mål i behandlingen vid självskadebeteende är att bli bättre på att känna igen och hantera känslor på ett sätt som inte är skadligt. Vi försöker hjälpa dig att hitta sätt

att hantera svåra situationer med hjälp av alternativa beteenden, så kallade färdigheter, istället för att självskada.

Förutom terapi blir en del ungdomar även hjälpta av medicin, till exempel om de samtidigt har en depression eller har mycket ångest.

Vad kan du göra själv?

Det finns vissa saker som ökar risken för att vi ska må dåligt, som när vi är mycket stressade, sover dåligt eller äter dåligt. Du kan därför försöka se till att sova och äta regelbundet, ha balans mellan stress och vila och att träna i lagom dos. Du kan också försöka undvika situationer som du vet triggas impulser att självskada, som att till exempel läsa vissa typer av inlägg på sociala medier.

Försök att göra saker som du brukar må bra av. Och våga berätta om det som är jobbigt – det finns hjälp att få, och du är inte ensam!

Vill du veta mer?

- Nationella självskadeprojektet (nationellasjlvskadeprojektet.se)
- Shedo (shedo.se)
- Boken "Sjlvskadebeteende" av Jonas Bjärehed och Johan Bjureberg