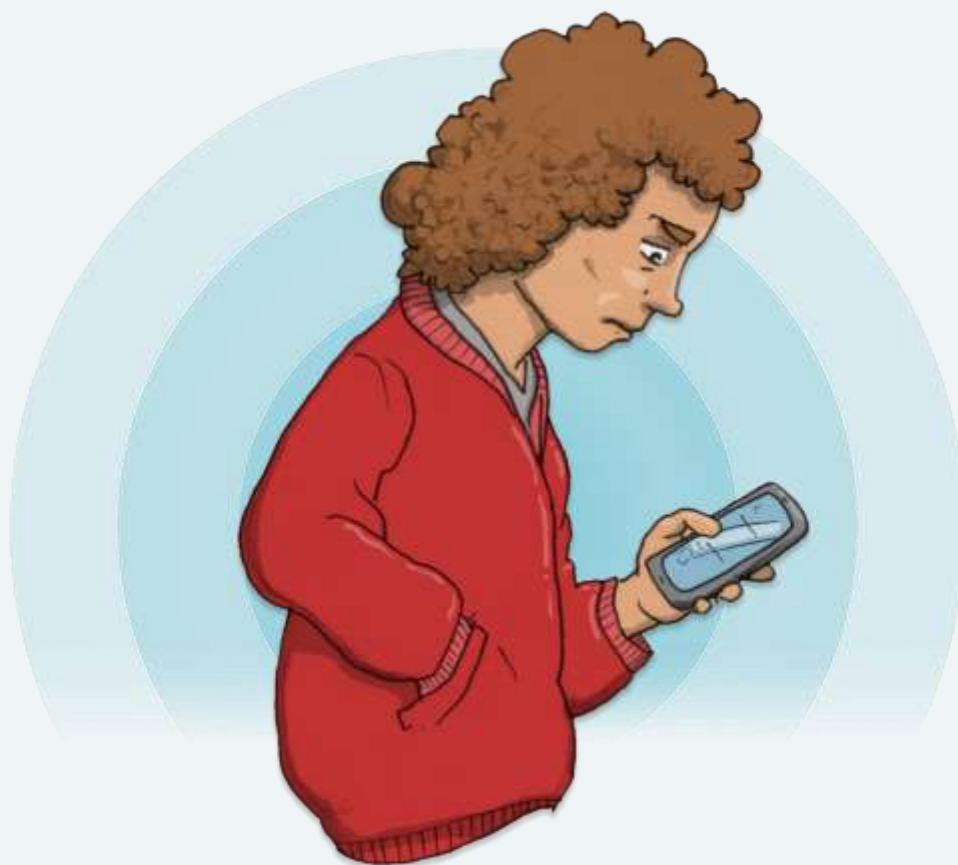


ALLA ÅLDRAR

Självskadebeteende

- till dig som har ett självskadebeteende



April 2024



REGION
KRONOBERG

Innehållsförteckning

Till dig som har ett självskadebeteende.....	3
Ett material till dig som har ett självskadebeteende	3
Informationsfilm om självskadebeteende	3
Inför ditt kommande vårdbesök.....	4
Att skada sig själv är inte ovanligt.....	4
Självskadebeteende kan bero på många saker	5
Känslor är signaler.....	7
Grundkänslor	7
Positiva känslor: glädje och intresse.....	7
Negativa känslor: skam, rädsla, ilska, äckel, avsky, ledsnad, avundsjuka	7
Neutrala känslor: förvåning	7
På sikt hjälper det inte att skada sig själv	8
Så kan du börja må bättre på egen hand	8
Berätta för någon	8
Ät, sov och rör på dig	9
Gör något annat – distraktion	9
Uttryck dina känslor	9
Fundera över vem du mår bra av att umgås med.....	10
Öva på att känna dina känslor	10
Döm inte dig själv	10
Hur en behandling går till	11
Användbara tips och länkar	11

Till dig som har ett självskadebeteende

Ett självskadebeteende kan se ut på många olika sätt, men det är vanligt att du som skadar dig själv gör det genom att slå, nypa, rispa eller bränna din kropp. Det finns också andra typer av självskadebeteenden som inte orsakar någon synlig kroppslig skada, som till exempel att överdosera ett farligt ämne. För många är självskadebeteendet ett sätt att hantera svåra känslor och att du av olika anledningar mår dåligt.

Ett material till dig som har ett självskadebeteende

Det här materialet vänder sig till dig som har ett självskadebeteende. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs det gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. I slutet av detta material hittar du också tips på länkar där du kan lära dig mer om självskadebeteende. Du är inte ensam och det finns hjälp att få.

Informationsfilm om självskadebeteende



Du hittar mer information om självskadebeteende i filmen "[Vad är självskadebeteende?](#)". Du kan också klicka på bilden för att komma till filmen. Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger i videospelaren. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Inför ditt kommande vårdbesök

När du kommer till ditt nästa vårdbesök är det viktigt att du har läst igenom det skriftliga materialet samt tittat på filmen: Vad är självskadebeteende? I filmen lär du dig mer om självskadebeteende. Du och din behandlare kommer sedan att arbeta vidare med det du lärt dig. Titta gärna på filmen tillsammans med en förälder eller annan närstående som du litar på.



Att skada sig själv är inte ovanligt

Ungefär var tredje ungdom har provat att skada sig själv. De flesta gör det bara någon enstaka gång, men för en del blir det ett återkommande sätt att hantera jobbiga känslor. Många beskriver det som en impuls eller ett sug att skada sig vilket kan vara svårt att stå emot. Många som skadar sig själva skäms och vill dölja sina problem. De flesta som har ett återkommande självskadebeteende behöver professionell hjälp från vården för att må bättre och för att sluta skada sig själv.

Självskadebeteende kan bero på många saker

Det kan finnas många olika anledningar till att ungdomar skadar sig själva. Ibland finns det inte någon självklar anledning, men det kan till exempel handla om att:

- Hantera jobbiga känslor som låg självkänsla, nedstämdhet, ångest, stress, ilska eller oro.
- Vilja känna någonting om du känner dig avstängd eller tom.
- Straffa dig själv.
- Visa andra att du inte mår bra och behöver hjälp.
- Du umgås med och blir påverkad av andra som mår dåligt och skadar sig.





Många barn och unga bär på jobbiga känslor som är svåra att tänka bort. För vissa innebär det en tillfällig lättnad att skada sig själv.

Du som skadar dig själv har ofta andra svårigheter som bidrar till dina jobbiga känslor, exempelvis depression, ångestsyndrom eller ätstörning som ligger till grund för de svåra känslorna. För att kunna sluta skada dig själv är det därför viktigt att du även får hjälp med de svårigheterna.

Det är vanligt att det finns jobbiga saker i vardagen som påverkar hur du mår. Det kan vara konflikter i familjen, mobbning eller att du har upplevt något väldigt obehaglig eller skrämmande. Vuxna har ett ansvar att hjälpa barn och ungdomar som far illa i sin vardag. Om du känner igen dig i det här är det viktigt att berätta det för någon du känner förtroende för.

Känslor är signaler

Känslor är ett signalsystem till hjärnan som berättar vad du ska göra. Om något känns bra är signalen att du vill fortsätta, men om det känns jobbigt blir signalen att du vill sluta. Alla människor har känslor och de behövs för att överleva.

Känslor uppstår inte av en slump, utan sätts igång av något. Det kan vara något som händer eller något du tänker. Ofta kan det vara svårt att förstå vad som satte igång känslan. Känslor kan kännas olika starkt; ibland är du kanske lite ledsen och ibland jätteledsen.

Grundkänslor

Det finns grundkänslor som upplevs på ungefär samma sätt för alla människor. Känslorna kan uppfattas som positiva, negativa eller neutrala. Alla känslor är lika viktiga för att hjärnan ska kunna veta hur du ska hantera situationen du befinner dig i. Du kan tänka dig känslorna som ett trafikljus där de positiva känslorna är gröna, de negativa röda och de neutrala känslorna är gula.

Positiva känslor: glädje och intresse

Glädje och intresse signalerar att du ska göra mer av det som du redan gör, precis som den gröna signalen på trafikljuset säger åt dig att köra. Något som gör dig glad vill du ofta fortsätta att göra mer av.

Negativa känslor: skam, rädsla, ilska, äckel, avsky, ledsnad, avundsjuka

Negativa känslor är inte dåliga men upplevs som jobbiga. De signalerar till dig att undvika saker som är obehagliga eller så förbereder de dig på att försvara dig mot något farligt. Precis som det röda trafikljuset säger åt dig att stanna. Rädsla kan till exempel signalera att du ska ta dig bort från det som är farligt. Ilska kan förbereda dig på att försvara dig. Skam gör att du anpassar dig till gruppen för att inte hamna utanför.

Neutrala känslor: förvåning

Att bli förvånad är varken skönt eller speciellt jobbigt. Känslan av förvåning gör att du vaknar till och blir förberedd på att kanske köra eller stanna. Som när trafiksignalen visar gult ljus.

På sikt hjälper det inte att skada sig själv

Många beskriver att det kan kännas lättare i stunden efter att de har skadat sig själva. Efter hand brukar de flesta få mer ångest och negativa tankar på grund av sitt självskadebeteende. På så sätt kan själva självskadebeteendet göra att du fortsätter att skada dig själv. Det kan jämföras med ett myggbett som kliar väldigt mycket. Om du kliar på det känns det till en början skönt men snart kliar myggbettet ännu mer. Det är naturligt att vilja göra något åt det som är obehagligt, både väldigt starka känslor och ett litet myggbett. Du som skadar dig själv behöver ofta hjälp med att hantera dina känslor.

Så kan du börja må bättre på egen hand

Du som skadar dig själv vid återkommande tillfällen behöver oftast hjälp, dels för att må bättre, dels för att sluta skada dig själv. Men det finns också saker som du kan göra själv för att må bättre. Här kommer några tips på olika saker som du kan prova. Om det finns en person som du tror kan stötta dig, be gärna hen om hjälp.

Berätta för någon

Många som skadar sig själva skäms och vill inte prata med andra om det. Det är också vanligt att inte vilja att andra ska se eventuella ärr. Ett sätt att minska skammen är att våga prata med någon du litar på. Det kan också kännas mindre ensamt att dela dina känslor med andra. Tillsammans kan ni till exempel läsa detta material för att förstå mer om självskadebeteenden.



Ät, sov och rör på dig

Många studier visar att vi mår psykiskt bättre när vi tar hand om vår fysiska hälsa. Du kan hjälpa dig själv att må bättre genom att äta bra mat, se till att få någon form av motion och att ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. Då kan det också bli lättare att stå emot impulsen att vilja skada dig själv.



Gör något annat – distraktion

För att stå emot impulsen att skada dig själv kan det fungera att distrahera hjärnan och kroppen med något annat. Det kan till exempel vara att rita, spela mobilspel, ringa en kompis, sortera någonting eller duscha.

Uttryck dina känslor

Ett annat sätt att hantera impulserna att skada dig själv kan vara att uttrycka känslorna på ett annat sätt. Till exempel skrika i en kudde, dansa, skriva ett brev (du behöver inte skicka det) eller riva sönder papper.



Fundera över vem du mår bra av att umgås med

Om du har vänner som också skadar sig kan det bli svårare för dig att sluta. Det beror på att det är lätt att påverkas av andras mående. Ibland kan det vara till hjälp för dig att ta en paus från en sådan vänskap. Det betyder inte att ni slutar vara vänner eller bry er om varandra.



Öva på att känna dina känslor

Många som skadar sig själva gör det för att dämpa starka och svåra känslor. Därför är det bra om du tränar på att uttrycka och stå ut med dina känslor. Öva på att stanna kvar i en känsla en stund. Till en början kan det bli jobbigare men efter ett tag kommer känslan att minska i styrka.

Döm inte dig själv

Många som skadar sig själva har starka känslor eller känner att de överreagerar. Det är viktigt att inte vara kritisk mot sig själv och sina känslor. Om du är negativ till dina egna känslor blir de ofta ännu jobbigare.

Alla känslor är okej - de är inte dåliga eller farliga. Du kan inte rå för att du känner starka känslor, men du kan behöva hjälp med att hantera dem.

Hur en behandling går till

Eftersom självskadebeteende förekommer vid flera olika typer av psykisk ohälsa finns det olika behandlingsformer. Gemensamt för behandlingar vid självskadebeteende är att fokusera på både den bakomliggande orsaken till ditt dåliga mående och på att hjälpa dig hantera dina svåra känslor så att du inte längre känner samma behov av att skada dig själv.

Användbara tips och länkar

För mer information om självskadebeteende, kan du besöka sidorna [Att skada sig själv \(1177.se\)](http://Att.skada.sig.självt.se), [SHEDO \(shedo.se\)](http://SHEDO.shedo.se) och [Nationella Självskadeprojektet \(nationellasjälvs.kade.projektet.se\)](http://Nationella.Självs.kade.projektet.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](http://Bup.för.dig.under.18.år.skane.se/bup).

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En Väg In: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne och Region Kronoberg