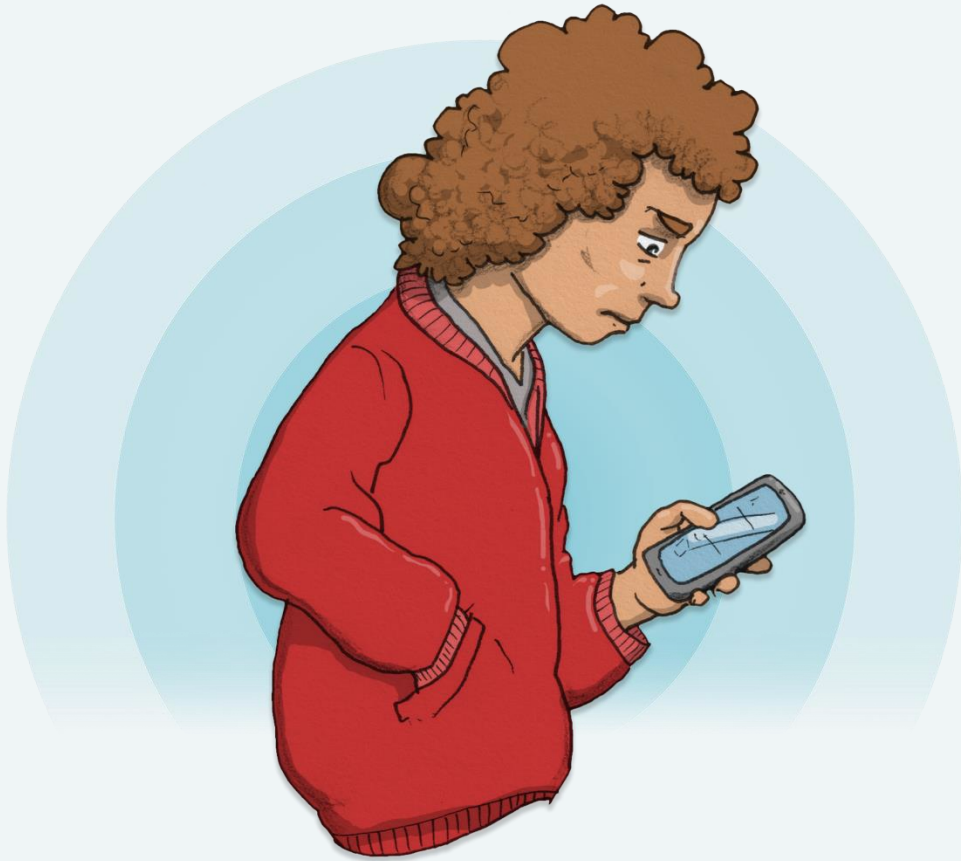


ALLA ÅLDRAR

Självskadebeteende

- till dig som har skadat dig själv



April 2024

Region Örebro län

Innehållsförteckning

Till dig som skadat dig själv.....	3
Att skada sig själv är inte ovanligt.....	3
Självskadebeteende kan bero på många saker.....	3
På sikt hjälper det inte att skada sig själv.....	4
Att börja må bättre på egen hand.....	5
Ät, sov och rör på dig.....	5
Berätta för någon.....	5
Fundera över vem du mår bra av att umgås med.....	5
Problemlös.....	5
Distraction – gör något annat.....	5
Användbara tips och länkar.....	6

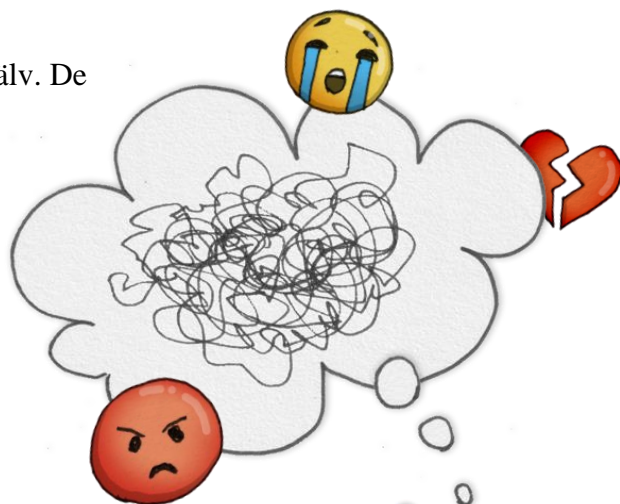


Till dig som skadat dig själv

För många är självskadebeteendet ett sätt att hantera svåra känslor och dåligt mående. I denna folder vill vi ge dig mer kunskap om självskadebeteende och förslag på vad du kan göra för att kunna låta bli att skada dig själv.

Att skada sig själv är inte ovanligt

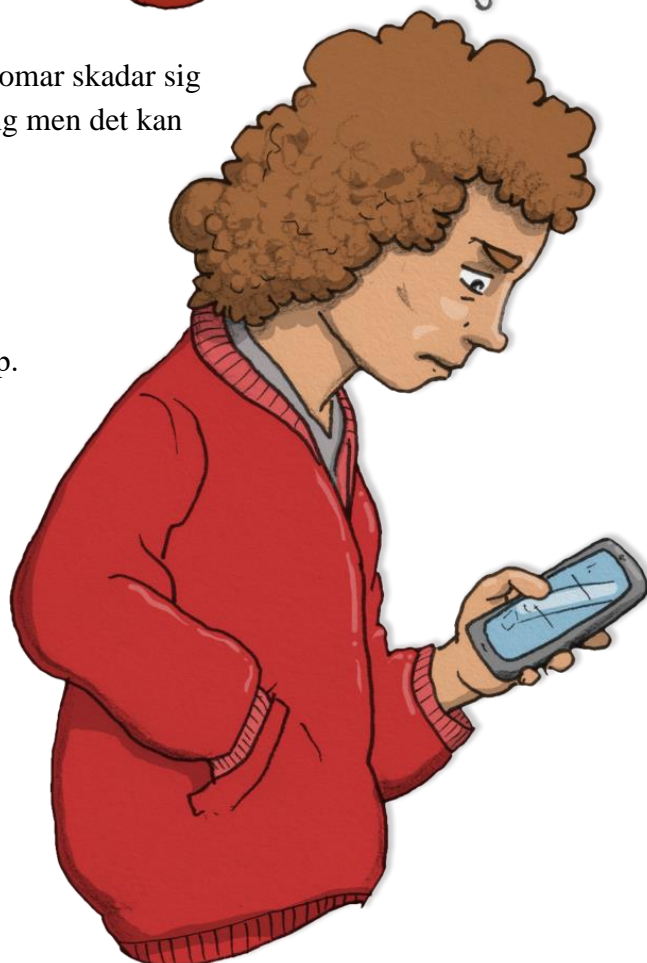
Ungefär var tredje ungdom har provat att skada sig själv. De flesta gör det bara någon enstaka gång, men för en del blir det ett återkommande sätt att hantera jobbiga känslor. Många beskriver det som en impuls eller ett sug att skada sig vilket kan vara svårt att stå emot. Många som skadar sig själva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



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.
- Att visa andra att du inte mår bra och behöver hjälp.



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. Om du känner igen dig i det här är det viktigt att berätta det för någon du känner förtroende för.



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.



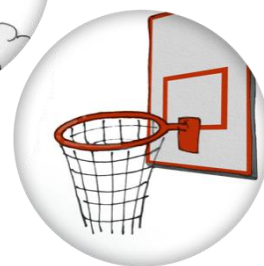
Att börja må bättre på egen hand

Om du skadat dig själv finns det saker som du kan göra för att börja må bättre. Här kommer några exempel som du kan prova!

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 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.



Berätta för någon

Många som skadar sig själva skäms och vill inte prata med andra om det. Ett sätt att minska skammen är att våga prata med någon du litar på.

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. 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.

Problemlös

Om det är möjligt, försök lösa problemet som fått dig att må dåligt. Ibland kan det vara till hjälp att prata med någon annan och få dennes perspektiv. Du kan också göra för- och nackdelslista för olika alternativ.

Distraction – gör något annat

För att stå emot impulsen att skada dig själv kan det fungera att distrahera hjärnan och kroppen med något annat. Detta löser inga problem men kan hjälpa dig att stå ut när impulsen att skada dig är som störst. Det kan till exempel vara att rita, lyssna på musik, spela mobilspel, ringa en kompis, gå ut och gå.



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).

Du kan också ladda ner appen *Snorkelövning* eller besöka sidan [Snorkel \(snorkel.se\)](http://Snorkel.snorkel.se), för att få tips och övningar som hjälper dig att må bättre i stressade och utsatta situationer.

Dokumentet du har fått som heter *Levnadsvanor* kan också vara till hjälp om du behöver stöd kring mat, sömn och aktiviteter. Behöver du mer hjälp så prata med din kontakt på Bup för fortsatt planering.

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 allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019 - 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne