

Viiltelevän nuoren kohtaaminen chatissa: videon 4 tekstiversio

Päivystäjä=P

Nuori=N

P: Uskon, että ihminen on valmis tekemään mitä vain päästäkseen pahasta olosta edes vähäksi aikaa eroon. Se on tosi inhimillistä ja ymmärrettävää. On normaalia hakea ratkaisua vaikeisiin tilanteisiin. Valitettavasti viiltely ei kuitenkaan ole pidemmällä aikavälillä hyvä ratkaisu, sillä kuten kerroit, se tuottaa lopulta vain enemmän tuskaa ja pahaa oloa kuin mitä se on pystynyt lievittämään. Itsetuhoisuus voi johtaa myös hengenvaarallisiin tilanteisiin. Tästä syystä olisi tärkeää, että viiltelyn sijaan etsittäisiin sulle parempia ja hyvinvointiasi tukevampia tapoja käsitellä pahaa oloa.

N: en mä oikeen keksi mitään mikä vois helpottaa

P: Voidaan miettiä yhdessä helpotuskeinoja, miltä se tuntuisi susta?

N: no se vois olla iha hyvä idea. Kun silloin kun paha olo tulee niin ei mun päässä liiku mitään muuta kuin vaan et haluan satuttaa itteeni

P: Se on jo hyvä, että tunnistat niitä tunteita, joita sulla herää ennen kun alat viillellä. Ensimmäinen askel muutokseen on niiden pahan olon laukaisevien tekijöiden tunnistaminen. Kerroitkin aikaisemmin, että viiltelet usein juuri ilta-aikaan. Mitä yleensä teet illalla ennen kuin sulle tulee halu viillellä?

N: yleensä meen koulusta ensin treeneihin, teen läksyt ja sen jälkeen oon ihan väsynyt ja vaan paska olo ja sit no tiät kyl mitä sit teen

P: Mitä sä tykkäät koulusta ja treeneistä?

N: koulu on ihan ok, välil tulee ihan liikaa läksyjä ja teen niitä tosi myöhään ja oon väsynyt seuraavana päivänä. Mut treenit on alkanut tuntua kamalalta. Oon harrastanut 9 vuotta fudista ja aiemmin oon pitänyt siitä mut en enää haluais harrastaa sitä mut en pysty lopettamaan.

P: Ikävää kuulla, että ennen sulle mieluisa harrastus ei tuota enää iloa. Onko susta pitkäänkin tuntunut siltä, ettei fudis tunnu enää hyvältä?

N: no jep. Vaikka kuinka kauan. Ei meinaa mitenkään riittää aika hoitaa kaikkii hommii. Kaikki pitäis hoitaa hyvin, koulu, kaverisuhteet, treenit... Oon vaan tosi väsynyt koko ajan 🙄

P: Ei kukaan jaksa suorittaa täysillä jokaisella elämän osa-alueella. Sulla on oikeus myös vapaa-aikaan ja arjesta palautumiseen. Kuka tahansa uupuisi tuollaisessa rytmissä.

N: ehkä oot oikeessa, en oo miettinyt sitä noin. Mut en voi lopettaa, mitä mun äitikin sanoisi kun se on laittanut paljon rahaa ja energiaa mun fudikseen

P: Onko sun äitisi tietoinen sun väsymyksestä ja siitä pahasta olosta, mitä kerroit mulle? Viiltelystähän kerroit aiemmin, ettei kukaan muu ole tietoinen.

N: ei kun en haluu stressaa tai huolestuttaa sitä kun sillä on ihan tarpeeks kaikkea muutakin huolta. On se kyl huomannut et kaikki ei oo mul ok mut ei se oo mitään kysyny. Eikä se vois ikinä ymmärtää et mitä järkee on viiltelyssä se vaan pelästyis ja raivoais