

[Att skada sig själv](#)

Att skada sig själv

Att skada sig själv kan vara ett sätt att försöka hantera svåra känslor. Det kan kännas hjälpsamt i stunden. På sikt kan det leda till att du får ännu mer negativa tankar och känslor. Det finns andra sätt att hantera livet, och det finns hjälp att få.

Den här texten handlar om självskadebeteende. Det finns också en text för dig som är [märståande till någon som skadar sig](#).

Du som är [ung](#) kan läsa mer på [UMO.se](#).

Vad är självskadebeteende?

Självskadebeteende innebär att du medvetet gör dig själv illa fysiskt. Att skada sig är ofta ett sätt att undvika svåra och obehagliga känslor.

Det kan också vara ett sätt att slippa tänka på svåra minnen eller upplevelser. Det är också vanligt att den som skadar sig själv har mycket självkritiska tankar.

Konsekvenser på sikt

Att skada sig själv kan göra att du mår sämre på lång sikt, trots att självskadebeteendet kan kännas hjälpsamt i stunden. Det kan förändra ditt sätt att se på dig själv och dina relationer till andra. Det kan påverka [din självkänsla](#). Det kan också hindra dig från att hitta andra sätt att hantera svåra situationer och de känslor och tankar som de väcker.

Det kan vara svårt att sluta skada sig själv, även om du vet att du inte mår bra av det på sikt. Med tiden kan du känna ett allt större behov att skada dig själv. Det blir något du känner att du måste göra i vissa situationer för att bli lugn.

Sök hjälp om du mår dåligt

Många som skadar sig känner skam och ångest. Det kan innebära att du isolerar dig från andra människor och mår allt sämre. En del får [tankar om att avsluta sitt liv](#). Om du har det så är det viktigt att du pratar med någon.

Om du har börjat skada dig själv är det bra att ta hjälp av andra. Du kan även behöva söka vård.

Varför skadar man sig själv?

Att skada sig själv brukar vara ett sätt att försöka hantera svåra känslor. Vilka känslor det handlar om kan vara olika för olika personer. Men ofta handlar det om [ångest](#), oro, tomhet, förtvivlan, skam, ilska, hat eller [sorg](#).

Det kan vara så att du har en svår livssituation och många saker som [stressar](#) och bekymrar dig. Ibland vet man varför man mår dåligt, ibland inte. Oftast finns flera orsaker till att man mår dåligt.

Något du gör för att stå ut

Det kan kännas mycket svårt att stå ut med svåra och plågsamma känslor, tankar eller minnen. Då kan det ibland kännas lättare att stå ut med fysisk smärta.

När du skadar dig kan det kännas som att den fysiska smärtan blockerar den psykiska smärtan. Du kan uppleva en lättnad precis när du skadar dig. Efteråt kan du däremot få jobbiga känslor, som till exempel skam. Du kan även få mer självkritiska tankar.

Självskadebeteendet kan vara ett sätt att lugna eller straffa sig själv. Det kan också vara ett sätt att känna någonting när man känner sig tom eller har svårt att känna något alls.

Ett tecken på att något är fel

Att skada sig kan ibland vara ett sätt att visa andra att något är fel och att du behöver hjälp.

Att skada sig själv behöver inte betyda att man vill dö. Ändå kan konsekvensen vara att man riskerar sitt liv. Därför ska du ta ditt självskadebeteende på allvar, oavsett hur länge problemet funnits.

Att sluta skada sig själv

Det går att sluta med självskadebeteende. Att ändra ett beteende kan vara svårt. Det är ok att det går upp och ner. Ge inte upp. Fortsätt försöka. Livet kan bli bättre, även om det inte känns så när man mår som sämst.

Frågor du kan ställa till dig själv

För att kunna ändra på ditt beteende och hitta andra sätt att hantera svårigheter kan du behöva ställa vissa frågor till dig själv. Du kan ta papper och penna, eller använda mobilen eller datorn. När du svarar ska du vara så uppriktig du kan.

- Finns det något som gör mig extra sårbar just nu? Är jag till exempel extra stressad över någonting? Känns det som att kraven är för höga?
- I vilka situationer kommer impulsen att skada mig själv? Vilka känslor och tankar handlar det om? Vad känner eller tänker jag i de stunderna? Om det är en känsla som du genast kommer att tänka på, fundera lite till. Finns det fler känslor än det allra första du kom att tänka på? Ibland kan man till exempel känna ilska fast man egentligen är ledsen, eller tvärtom.
- På vilket sätt hjälper mitt självskadande mig att hantera svåra känslor och tankar? Vilka konsekvenser har mitt självskadebeteende, både på kort och lång sikt?
- Vilka andra sätt än att självskada skulle kunna hjälpa mig att få det jag behöver?
- Har jag ätit, sovit eller rört på mig regelbundet på sista tiden? Finns det någon av mina dagliga vanor som jag skulle kunna ändra på?

Genom att ta svaren på allvar kan du få insikt om vad du behöver, och lära dig att förstå dig själv bättre. Det kan hjälpa dig att hitta andra sätt att få det du behöver. Det finns många sätt att jobba för att stärka dig själv och må bättre.

Här kommer några tips. Alla är olika och behöver olika saker för att må bra. Det viktiga är att du hittar vad som passar just dig.

Prata med andra

Berätta för någon om hur du mår. Det är bra att lära sig att hitta ord på sina tankar och känslor. Genom att prata med andra kan du få andra perspektiv, än om du går ensam med dina funderingar.

Att bli lyssnad på och förstådd av andra brukar kännas bra och kan vara hjälpsamt. Det kan också hjälpa dig att förstå dig själv bättre.

Du kan också prova att skriva om vad du känner. Visa det du har skrivit för någon annan, om du vill.

Ta kontakt med en stömlinje

Det finns personer du kan prata med och ändå vara anonym om du vill det. Du kan kontakta flera organisationer som erbjuder [råd och stöd på mejl, chatt eller telefon](#)

Du kan till exempel kontakta [föreningen SHEDO](#). Det är en ideell förening som arbetar med att stötta personer med självskadebeteende.

Håll regelbundna vanor

- Försök att få [tillräckligt med sömn och vila](#).
- Ät [hälsosam mat](#) på regelbundna tider.
- Rör på dig regelbundet. Försök att vara fysiskt aktiv en halvtimme om dagen.
- Gör saker som du mår bra av så ofta du kan, gärna som en daglig rutin.

Undvik alkohol

Undvik att använda alkohol och andra droger. Sök hjälp om du [har utvecklat ett alkoholberoende](#).

Du kanske behöver begränsa annat i livet som du mår dåligt av.

Det kan till exempel vara att göra dig av med det du skadar dig med. Det kan vara ett första försök till att minska risken att självskada.

Hitta andra sätt att hantera känslor

Du kan behöva hitta andra sätt att lugna och trösta dig själv. Det kan vara lättare att stå ut med svåra känslor om du fokuserar på något helt annat. Du kan till exempel prova att gå en promenad, se en film eller städa ur en garderob.

Föreningen [SHEDO har samlat tips på hur du kan hantera svåra känslor](#) i en så kallad färdighetslista. Där finns exempel på vad du kan göra i stället för att självskada.

Försök att hitta ett sätt att uttrycka dig på som passar dig. Vissa tycker om att skriva, måla, eller sjunga. Andra kanske föredrar att röra på sig, dansa eller gå ut i naturen. Skriv en lista på saker som du kan göra när du behöver.

Försök att inte döma dig själv

Känslor förstärks ofta av de tankar du tänker. Du kanske till exempel tänker att du inte borde känna som du gör, eller att du är fel på något sätt. Sådana dömande tankar brukar inte hjälpa.

Du gör så gott du kan. Försök att inte vara så kritisk mot dig själv. Försök att öva på att tänka så förstående och vänliga tankar om dig själv som du kan. Tänk att du ska behandla dig själv på samma sätt som du skulle göra mot en vän som mådde dåligt.

Öva på att stanna kvar i svåra känslor

Lär dig att känna igen olika känslor. Känn efter hur det känns. Är du ledsen, arg, rädd eller något annat? Om du är ledsen, behöver du troligen få sörja eller få tröst. Är du rädd, behöver du kanske få skydd eller hjälp att klara av något som känns svårt.

Öva på att stanna kvar en stund i känslan, i stället för att försöka komma bort från den på en gång. Du kan behöva träna på att klara av att vänta ut en känsla. För varje gång du övar kan du orka hålla ut längre.

[Om du har ångest](#), kan det kännas som att den först blir starkare och starkare. Men efter ett tag minskar den, och kanske försvinner helt. Det brukar vara samma sak med lusten att skada sig.

Det här är också något du också kan få professionell hjälp med.

Du är inte ditt självskadebeteende

När du är mitt i något jobbigt, kan du tänka att du inte kommer att klara av det. Försök att stå emot den tanken och ändå fortsätta att göra som du har planerat. Att göra saker som du mår bra av och är intresserad av kan göra att du börjar må bättre.

Du kan också må bättre av att hitta nya intressen eller göra något som du länge har velat göra. Att få göra saker som du är bra på kan också [få dig att må bättre](#).

Vad har hjälpt andra?

Du kan lära dig av andras berättelser. Här kan du läsa citat från personer som har slutat skada sig:

- För mig vände det när jag återupptog mina gamla intressen och började dansa och spela piano igen.
- Jag tyckte det vände när jag träffade nya vänner och började umgås med personer som levde andra liv.
- Jag tyckte det var bra att göra saker i nya miljöer där jag bara fick vara mig själv, till exempel när jag gick på kurs i drejning och målning.
- Jag fick ta allt större ansvar inom en organisation och det hjälpte mig verkligen vidare.
- Jag behövde hitta det som var jag och vad jag tyckte om att göra.

När och var ska jag söka vård?

Sök hjälp så snart som möjligt om du har börjat skada dig själv.

Det brukar vara hjälpsamt att prata med andra och få stöd vid självskadebeteende. Prata med någon som du har förtroende för.

Du kan också kontakta den ideella [föreningen SHEDO](#), eller någon annan organisation som erbjuder [råd och stöd på mejl, chatt eller telefon](#).

Om du är över 18 år

Du som är vuxen kan boka tid på en [vårdcentral](#) eller en psykiatrisk mottagning. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du som studerar kan kontakta studenthälsan, om problemen påverkar studierna. Om du arbetar kan du ibland få hjälp via företagshälsovården.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller mottagning du vill](#) i hela landet.

Ring telefonnummer 1177 och du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Om du är under 18 år

Du som är under 18 år kan kontakta en [ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#). För att komma till vissa bup-mottagningar behöver du en [remiss](#).

Vad händer när jag söker hjälp?

Först får du frågor om hur du mår och hur du har det. Du kan också få berätta hur länge du skadat dig och vad du själv tror att det beror på. Beskriv dina tankar och känslor så noggrant du kan, för att få så bra hjälp som möjligt.

En del behöver mindre stöd, andra kan behöva mer hjälp för att sluta skada sig själv. Vilken hjälp du får beror bland annat på om du som skadar dig själv även har andra besvär. Då är det viktigt att utreda och behandla även det.

Andra besvär du kan ha

Du som skadar dig kan exempelvis också ha något av följande besvär:

- [depression](#)
- [symtom på ångest](#)
- ångestsyndrom som [social ångest](#), [paniksyndrom](#) och [GAD](#)
- [ätstörning](#)

- [adhd](#)
- [autism](#).

Olika behandlingar

Du som har ett återkommande självskadebeteende kan också ha något som kallas [emotionellt instabilt personlighetssyndrom eller EIPS](#). Då finns till exempel en form av kognitiv beteendeterapi som kallas DBT, som kan fungera särskilt bra för dig. Läs mer om olika inriktningar i [psykoterapi och psykologisk behandling](#).

Prata med din behandlare om olika behandlingsalternativ.

Hjälp att hantera svåra känslor

Du kan få stöd för att hitta andra sätt att hantera svåra känslor i stunden. Det är något du kommer att behöva träna på. Du får hjälp av din behandlare.

Du kan få hjälp att förstå mer om dig själv och vilka situationer som sätter igång känslan att vilja skada dig. Du kan få prata om andra saker än att du skadar dig, till exempel om det har hänt svåra saker i ditt liv och din nuvarande livssituation.

Du har rätt att vara delaktig

Du har rätt att vara med och bestämma om vilken behandling du ska få. Ställ frågor om det är något du inte förstår.

Du kan också be att få informationen översatt eller nedskriven för att kunna läsa den i lugn och ro. För att hjälpen ska fungera, är det viktigt att det känns bra för dig och att du har förtroende för den du träffar. Be att få träffa någon annan behandlare om det inte känns bra.

Pröva igen om hjälpen inte fungerade

Det kan fungera olika bra att prata med olika personer. Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

Om du tidigare har fått hjälp någonstans men inte tycker att det fungerade, försök igen någon annanstans.

Lästips

Det finns bra böcker som kan hjälpa dig som skadar dig själv eller dig som är anhörig till någon som skadar sig själv. Här är några tips:

- Ärr för livet av Sofia Åkerman. Natur & Kultur, 2020.
- Känslor som kraft eller hinder: En handbok i känsloreglering av Sahlin, H., & Malmquist, E. Natur & Kultur (2018).
- Självskadebeteende: upptäcka, förstå och behandla av Bjärehed, J. & Bjureberg, J. Natur & Kultur (2019).
- Ibland finns det inga enkla svar, Ego Nova (2013). Boken [kan beställas eller laddas ner för att läsa på läsplatta](#).
- För att överleva - om självskadebeteende av Sofia Åkerman. Natur & Kultur (2009).
- Att leva ett liv, inte vinna ett krig av Anna Kåver. Natur & Kultur (2005).

Projekt om självskadebeteende


Ego Nova

Ego Nova är ett projekt om självskadebeteende och ätstörningar som genomförs av [Föreningen SHEDO](#). Syftet är att öka kunskapen och verka mot fördomar och stigmatisering. [Läs mer på Ego Novas webbplats](#).

Om självskadebeteende

Du kan också läsa mer om självskadebeteende, behandling och bemötande i något som kallas [Nationella självskadeprojektet](#).

UMO OM ATT SKADA SIG SJÄLV

 [UMO: Att skada sig själv](#)

Senast uppdaterad:

2023-09-29

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Maria Zetterqvist, psykolog och psykoterapeut, Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, Universitetssjukhuset, Linköping

Mer på 1177.se

[Att vara närstående till någon som skadar sig själv](#)

När någon skadar sig själv kan du känna dig orolig och maktlös. Det finns mycket du kan göra för att hjälpa. Genom att lyssna, försöka förstå och uppmuntra till att söka hjälp kan du vara ett stöd för den som mår dåligt. Ibland kan du själv behöva hjälp för att orka vara ett bra stöd.

[Ångest](#)

Ångest är rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om du har ångest ofta. Då kan du behöva hjälp att må bättre.

[Psyisk hälsa](#)

Alla mår dåligt någon gång i livet. Här kan du läsa hur du kan hjälpa dig själv om du mår dåligt. Det finns också information om när och var du kan få hjälp, om det behövs.

[Att må dåligt](#)

Det är vanligt att må dåligt ibland. Det finns mycket som du kan göra själv för att må bättre om du känner dig orolig, ledsen eller stressad.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).