

ΑΥΤΟΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ

Κάποιες φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται να βρουν νόημα στη ζωή τους και ο πόνος που αισθάνονται είναι αβάστακτος. Τελικά, οδηγούνται σε πράξεις ενάντια στον εαυτό τους, με σκοπό να δώσουν ένα τέλος στις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους βασανίζουν. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις για την προσωπική σου εμπειρία.

Πότε ξεκίνησες να σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου;

Ποια γεγονότα/καταστάσεις στη ζωή σου, πιστεύεις ότι συνδέονται με όλα αυτά που σκέφτεσαι και βιώνεις;

Ποια συναισθήματα συνοδεύουν τις σκέψεις που κάνεις;

Παρατηρείς τελευταία κάποια αλλαγή στις σκέψεις και τα συναισθήματά σου ή/και στην έντασή τους;

Ποια είναι συνήθως η ένταση της επιθυμίας σου να βλάψεις τον εαυτό σου στην καθημερινότητά σου;



Πώς επηρεάζεται η καθημερινότητά σου απ' όλα αυτά που νιώθεις και αισθάνεσαι;

Ποιες πλευρές στη ζωή σου, σε κάνουν να νιώθεις ότι δεν αξίζει να ζήσεις;

Ποιες πλευρές στη ζωή σου, σε κάνουν να νιώθεις ότι αξίζει να ζεις;