

Dysforia parempaan hallintaan -itsehoitomateriaali

Lähde: Hoffman-Fox, You and Your Gender Identity - a Guide to Discovery, 2017 sekä Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen asiakkaat

Koska sukupuolidysforian kanssa eläminen voi olla ajoittain hyvin raskasta, on todella tärkeää varata aikaa itsestä huolehtimiselle. Sukupuolidysforian tutkimisen tai muun omien asioiden työstämisen jälkeen olisi hyvä pyrkiä tekemään jotakin, joka tuo itselle hyvää oloa tai jonka tietää edistävän omaa hyvinvointia. Tässä listassa on erilaisia itsehoitokeinoja, joista voit etsiä itsellesi sopivia ja keksiä näiden pohjalta ihan uusia. Ylipäättään olisi hyvä pyrkiä siihen, että päivittäin tekisi ainakin pienen hetken jotakin itselle mieltuisaa tai tärkeää. Aina tämä ei ole mahdollista, mutta sitä voi pitää suuntaa-antavana tavoitteena tai voit muotoilla itsesi tuntien sinulle realistisen tavoitteen (esimerkiksi 3 kertaa viikossa). Ympyröi sinulle sopivat keinot ja ideoi omia keinoja sivun alareunaan. Pidä lista näkyvilläsi kotona tai listaa valitsemasi keinot puhelimen muistiin.

Jos itsehoito on sinulle jo melko helppoa, niin voit ottaa tavoitteeksi käyttää vielä hiukan monipuolisemmin itsehoitokeinoja eri väriyhmistä.

Tätä listaa voi käyttää toisinaan apuna myös dysforian noustessa pintaan. On kuitenkin hyvä, jos itsellesi sopivissa, kohtuullisissa määrin myös kohtaat dysforian tuomia tunteita ja käsittelet niitä sinulle sopivilla keinoilla. Keinoja voi olla esimerkiksi puhuminen siitä jonkun kanssa, kirjoittaminen, piirtäminen tai maalaaminen, tai ihan vain keskittyminen tuntemaan, miltä se tuntuu ja esimerkiksi purkaa tunnetta itkemällä tai muulla tavalla. Tämän jälkeen on erityisen hyvä valita itsehoitolistalta jotakin mukavaa tekemistä, johon siirtyä.

	soittimen soittaminen
päiväkirjan kirjoittaminen	laulaminen
luova kirjoittaminen	karaoke
piirtäminen	soittolistan tekeminen
maalaaminen	
askartelu	
neulominen	fiktioin lukeminen
virikkaaminen	tietokirjallisuuden lukeminen
ompeleminen	rakastamasi aiheen opiskelu
värittäminen	palapeliin tekeminen
valokuvaus	ristikoiden tekeminen
	älypeliin pelaaminen
musiikin kuunteleminen	

Instagramin tai muun somen selaaminen

lempiblogisi lukeminen

lempileffan katsominen

lempisarjan katsominen

uuden leffan katsominen

uuden sarjan katsominen

urheilun katsominen

videopelin pelaaminen

kännykkäpelin pelaaminen

koodaaminen

käveleminen

juokseminen

kuntosalitreeni

pyöräily

tanssiminen

patikoiminen

urheileminen

kodin järjesteleminen

siivoaminen

jooga

venyttely

tai chi

meditoiminen

kylvyn tai suihkun ottaminen

päiväunien ottaminen

ASMR (asmr.fi)

kynttilöiden polttaminen

suitsukkeiden polttaminen

aromaterapia tms. tuoksuista nauttiminen

Tarot-luennan tekeminen

rukoileminen

mantran lausuminen

hengitysharjoituksen tekeminen

turvapaikka -harjoituksen tekeminen

painopeiton alla oleminen

huolihetken pitäminen

itkeminen

kynsien lakkaaminen

meikkaaminen

hiusten värjäminen

lempivaatteiden pukeminen

itsesi hemmottelu

spoken wordin kuunteleminen

taidenäyttelyssä käyminen

miellyttävien kuvien katsominen (esim.
luontokuvat, taidekuvat)

läheisen kanssa ajan viettäminen

lemmikkien kanssa ajan viettäminen

leipominen tai ruuanlaitto muille

leikkiminen

ajanvietto lasten kanssa

roolipelaaminen

hieronta

seksi (yksin tai yhdessä)

lempiravintolassa käyminen

lempikahvilassa käyminen

lempijuoman juominen

lempiruuan syöminen

leipominen tai ruuanlaitto itselle

puutarhanhoito

metsässä käveleminen

meren rannalla käyminen

kallion tai mäen päälle kiipeäminen

ajan viettäminen luonnossa

vapaaehtoistoiminta

shoppailu

ajelulle lähteminen

lempipaikassa käyminen