

Adreçat a:

Parella d'una persona que s'autolesiona, que és **major de 18 anys**

La teva parella s'autolesiona i és major de 18 anys

Pot ser penses que la teva parella està autolesionant-se. Hi ha moltes raons per les quals les persones s'autolesionen. Parlant amb la teva parella pots fer-te una millor idea de perquè ell o ella ho fa i pel què està passant.

➤ **Com puc estar segur/a que s'autolesiona?**

Pot ser difícil saber si una persona (inclús la teva parella) s'autolesiona. És habitual que l'autolesió es pugui portar 'en secret'. Resulta difícil parlar-ne, encara que tinguis confiança amb l'altre persona.

Algunes senyals que poden indicar que la teva parella s'autolesiona són:

- Talls i/o cremades sense explicació. Normalment als braços o cames.
- Notar que la teva parella amaga certes parts del seu cos, amb l'objectiu d'amagar cicatrius, ferides o morats.
- Notar que la teva parella s'allunya dels moments o discussions amb forta càrrega emocional.

Aquests senyals no signifiquen que s'estigui autolesionant, no és un indicador definitiu, però és quelcom a tenir en compte.

➤ **Com parlo amb ell/ella?**

Alguns consells útils per poder parlat amb ell/ella són:

- Triar un bon moment per parlar amb la parella. És millor parlar en un lloc privat on els dos us sentiu còmodes i tranquils. No parleu d'aquest tema si algun dels dos està molest.
- Sigues conscient de com et sents. Pensa que és normal que et puguis sentir enfadat/da, molest/a, desconcertat/da. Si et sents així potser no és un bon moment per tenir la conversa. És important estar en calma quan tinguis aquesta conversa.
- Comença explicant el que et preocupa. Mostra-li que t'importa i que no jutges les seves accions, però que vols donar-li suport.
- No l'acuis, amenacis (p.ex., "o deixes de fer-ho o marxaré de casa"; "si m'estimes, has de deixar de fer-ho").
- Un cop en parleu, fes-li saber que no està sol/a i demaneu ajuda si és necessari. Segueix fent-li suport quan estigui en tractament o fent esforços per deixar d'autolesionar-se.

➤ **Com l'ajudo?**

Algunes altres coses que pots fer per la teva parella són:

- Busca informació sobre l'autolesió. Quant més en sàpigues, millor. Aquesta web pot ajudar-te en això.



INFORMACIÓ :

La teva parella s'autolesiona? (major de 18 anys)

- Ajuda a la teva parella a dissenyar un pla d'acció per buscar ajuda. Parleu de com buscar tractament o de amb qui podeu parlar (p.ex. família, treballador social, psicòleg, metge).
- Si hi ha autolesions que et preocupen (p.ex., no s'han curat bé, o semblen importants), consulteu amb algun especialista l'abans possible.
- Tot i que et preocupi, intenta respectar els espais de la teva parella i la seva privacitat.
- Sigues pacient. El procés de recuperació pot ser llarg.
- Continueu fent les coses que gaudiu junts, rieu i passeu bones estones junts.
- També és important tenir cura de tu mateix/a mentre dones suport a la teva parella en el seu procés de recuperació. És dolorós veure que algú que t'importa té tant de malestar que és fa mal a sí mateix. No tinguis por de buscar ajuda (amics, familiars o professionals).

RECORDA:

- ❖ Pots ser de molta ajuda
- ❖ Fes-li saber que no està sol/a i demaneu ajuda si és necessari
- ❖ Dissenyeu un pla d'acció per buscar ajuda
- ❖ El procés de recuperació pot ser llarg. És important tenir cura de tu mateix/a

Aquest material ha estat construït amb el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).