

## INFORMACIÓ

### T'autolesiones?

#### ➤ **Només em passa a mi?**

La majoria de persones que s'autolesionen poden sentir-se soles, rares o aïllades. És important que sàpigues que l'ANS no és infreqüent, sobretot en entre els adolescents i joves adults. Alguns estudis mostren que entre el 14% i el 32% d'adolescents i adults joves s'han autolesionat algun cop a la seva vida (i alguns d'ells varies vegades). Per tant, tot i que ho puguis pensar en algun moment, l'ANS no és un problema que afecti a poca gent.

#### ➤ **Per què és important obtenir ajuda?**

Moltes persones que s'autolesionen manifesten que com més ho fan, més difícil és parar i, sovint expressen que tenen la sensació de que l'autolesió s'ha apoderat de la seva vida.

Deixar d'autolesionar-se és possible. Moltes persones que solien autolesionar-se han trobat maneres més saludables d'afrontar les situacions i, han deixat de fer-ho. Algunes ho han fet pel seu compte, mentre que altres ho han fet amb el suport d'un professional. En qualsevol cas és important recordar que aprendre noves maneres d'afrontar les situacions requereix temps i esforç. No et desmoralitzis si no ho aconseguixes ràpid o ho trobes difícil, molta gent també ho ha viscut així.

És difícil parar però ho pots aconseguir.

#### ➤ **Alguna cosa està malament en mi? estic boig?**

Hi ha molta incomprensió entorn de l'autolesió. Moltes persones que s'autolesionen estan afrontant una depressió, ansietat, una situació vital traumàtica o un trastorn de la conducta alimentària. Altres persones no tenen cap d'aquestes dificultats. L'autolesió no et fa ser boig. Si t'autolesiones no significa que hi ha alguna cosa que funciona malament en tu però sovint sí significa que estàs afrontant una situació difícil i pots necessitar ajuda.

#### ➤ **Per què m'autolesiono?**

L'ANS pot acompanyar-se de conseqüències positives o beneficis a curt plaç, que augmentin la probabilitat de que aquesta conducta es torni a repetir en el futur.

Un d'aquests beneficis pot ser alleujar un sentiment o un pensament negatiu. Aquest és el motiu més comú per autolesionar-se. Moltes persones que s'autolesionen diuen que l'ANS els ajuda a fer front a sentiments difícils (p.ex. tristesa, ira, ansietat). No obstant, si bé és cert que en el moment, l'ANS pot fer-te sentir millor, aquest efecte no durarà gaire i, a mig i llarg termini, és molt probable que et sentis encara pitjor (p. ex., culpable, espantat). Però també és cert, que el fet de que et sentis millor després d'autolesionar-te, fa que sigui més probable que la propera vegada que et sentis trist, enrabiad o angoixat, tornis a autolesionar-te. Per tant, podríem dir que l'alleujament emocional (sentir-se millor) reforça l'autolesió.

Un altre benefici de l'ANS pot ser propiciar emocions o situacions gratificants. Suposem que has discutit amb la teva parella i et sents enfadat/da i desesperat/da, i per manegar aquesta situació t'autolesiones. Immediatament, la teva parella es disculpa, i comença a cuidar-te i a estar

pendent de tu. Podria passar que tot i que tu t'haguessis autolesionat per rebaixar el teu malestar, la conducta de la teva parella de disculpar-se, cuidar-te i estar pendent de tu, reforces l'ANS.

Els casos anteriors són només uns exemples. Cada persona té les seves pròpies raons per autolesinar-se. Per exemple, algunes persones expliquen que ho fan per “distreure's del dolor emocional”, “expressar les emocions”, “fer tangible el malestar”, “castigar-se a un mateix”, “mostrar als altres el malestar” ...

La majoria de persones diuen que tenen més d'una raó o motiu per autolesionar-se, i que aquestes poden variar al llarg del temps. Sovint, quan altres persones volen saber “per què ho fas?” es fa difícil donar una simplement una raó. De totes formes, tenir clara la funció que l'ANS te en el teu cas, pot ajudar-te a reduir la vergonya i la frustració, i a identificar conductes alternatives que podries fer servir enlloc de l'ANS.

Per últim, és important que tinguis en compte que quant més una persona s'autolesiona, més probabilitat te de continuar fent-ho. A vegades, l'ANS pot semblar adictiva. Tot i així, recorda que l'ANS no resoldrà els teus problemes, sinó que en crearà de nous (per exemple: problemes en la relació amb els altres, d'auto-respecte, físics, i de rendiment acadèmic o laboral).

➤ **Com explico a les persones importants per mi que m'estic autolesionant?**

Pot ser que sentis que ningú t'entén. Pensar en explicar que t'autolesiones a algú més et pot fer-te sentir por, vergonya o frustració. No obstant, fer-te mal a tu mateix és una senyal de que les coses estant sent difícils per a tu, i que necessites trobar formes més adequades d'afrontar els problemes. Encara que t'autolesionis només de tant en tant, pot ser estàs tenint dificultats amb les emocions i/o la comunicació amb altres persones. Per aquest motiu, parlar amb algú proper et pot ser d'utilitat.

Per fer-t'ho més fàcil, aquí tens algunes idees:

1. Identifica algú en qui confiïs (qui sigui)
2. Escribeu la teva història. A vegades escriure com vas començar a autolesionar-te i quina ha estat la teva experiència pot ajudar-te a compartir-ho amb algú altre. Això és especialment útil quan ho passes malament parlant sobre els teus sentiments.
3. Quan comparteixes la teva història amb algú esperes que reaccioni amb empatia, comprensió i amabilitat, però això no sempre és així. A vegades, quan les persones realment es preocupen per tu poden reaccionar de maneres que et poden decebre i que, d'entrada, no semblen útils. Això pot ser degut a que no entenen l'autolesió, els fa por, i no saben què fer o què dir. Poden necessitar el seu temps per entendre pel què estàs passant i quina és la millor manera d'ajudar-te.
4. Si ets adolescent i decideixes explicar-ho a un amic proper, pot ser que aquest necessiti explicar-ho a un adult. Ho explica a un adult perquè és preocupat per tu, no perquè no sigui un bon amic. Pot semblar difícil d'entendre al moment, però és important per tu tenir l'ajuda que necessites i, encara que un amic et pugui entendre, no et pot ajudar sol.

5. Pots fer servir la informació d'aquesta web per explicar a algú el que està vivint. Pots imprimir o enviar els continguts a qui vulguis. A l'altre persona li i pot ser útil per poder-te entendre millor. Tot i que pots trobar informació útil en altres pàgines web, has d'anar amb compte, i assegurar-te de que són llocs de confiança.

➤ **Ajuda professional**

A part de parlar amb gent propera, hi ha altres recursos disponibles que et poden ser d'ajuda. Mai estàs sol/a. Existeixen tractaments útils per a l'autolesió.

Durant el tractament, el professional que t'atengui necessitarà temps per conèixer-te i entendre els motius pels quals t'autolesiones. Tot i així, recorda que ell o ella ha vist moltes altres persones abans que tu amb els mateixos problemes.

Molt sovint les autolesions poden ser tractades en un entorn ambulatori. Això significa que aniràs al tractament alhora que continues amb el teu dia a dia. Només en alguns casos, pot ser necessari un tractament més intensiu, el qual pot requerir d'un ingrés hospitalari.

**RECORDA:**

- ❖ No estàs sol
- ❖ Tot i que l'ANS pot servir-te per afrontar les emocions desagradables, portarà conseqüències negatives. No resoldrà els teus problemes; et portarà de nous i farà que et sentis pitjor amb tu mateix/a
- ❖ L'ANS pot resultar 'adictiva' i pot ser perillosa
- ❖ És important que rebis ajuda. Pots parlar amb persones properes
- ❖ Pot ser necessari que rebis ajuda professional per superar l'ANS