

INFORMACIÓ

Guies per pares i cuidadors

➤ Per què el meu fill/a s'autolesiona?

Les persones que s'autolesionen sovint ho passen molt malament alhora de gestionar els sentiments. Enlloc de ser capaços d'afrontar una emoció intensa (com la tristesa o la ràbia), utilitzen l'autolesió per intentar reduir, gestionar o escapar d'aquests sentiments. Algunes persones senten alleujament després d'autolesionar-se, i això pot fer que en un futur utilitzin la mateixa estratègia per gestionar les emocions difícils.

Com a pare/mare d'una persona que s'autolesiona pot semblar impossible entendre com el teu fill/a sent que l'autolesió el pot ajudar. És difícil com a pare/mare d'acceptar-ho, però és important entendre que les persones que s'autolesionen senten alleujament després de fer-ho (encara que sigui per un breu període de temps després del qual es solen sentir pitjor) i això contribueix al desig de tornar-ho a fer.

Si no saps segur si el teu fill/a s'autolesiona, hi ha algunes senyals que poden ajudar-te a tenir-ho clar:

- Pot existir un comportament distant o evitatiu. Dificultat per expressar els sentiments
- Talls, cremades o morats. Normalment als braços i/o cames.
- Trobar amagats ganivetes d'afaitar, ganivets o altres objectes que poden ser utilitzats per autolesionar-se.
- Notar que el teu fill/a porta roba que no s'adequa al clima (p.ex. portar samarreta màniga llarga i pantalons llargs en dies calorosos d'estiu). Això pot pretendre amagar cicatrius, ferides o morats.

➤ Com m'he de sentir si el meu fill/a s'autolesiona?

Descobrir que el teu fill/a s'autolesiona pot ser molt difícil. Si el teu fill/a és un menor (adolescent o jove) o un adult jove o inclús una persona adulta pot ser difícil de creure o entendre. Pot ser que tu com a pare/mare, tinguis alguna de les següents reaccions:

- Estar en xoc, negar-ho
- Ràbia i frustració
- Confusió i preocupació
- Tristesa profunda de que el teu fill/a faci això
- Culpa

Totes aquestes reaccions poden ser normals. Saber-ho, t'ajudarà a cuidar millor del teu fill/a. Alguns d'aquests sentiments és millor no compartir-los amb ell/a. A més d'aquests reaccions, probablement tinguis moltes preguntes. En aquesta pàgina et donem algunes respostes a aquestes preocupacions i et proporcionem informació important obre l'autolesió i el què els

pares poden fer per ajudar el seu fill/a. La informació és rellevant tant per a pares de nens més petits, adolescents, joves adults o adults.

➤ **Com parlo amb ell/ella?**

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

- Triar un bon moment. És millor parlar de forma privada en un lloc on ambdós us sentiu còmodes i tranquils. Intenta parlar-ne l'abans possible.
- Explica-li que estàs preocupat/da.
- Tingues cura de les teves emocions. Si estàs molt enfadat pot no ser un bon moment per tenir una conversa. És important que la conversa esdevingui quan estiguis tranquil.
- Comença parlant al teu fill/a sobre per què estàs preocupat i per què creus que es pot estar lesionant a sí mateix.
- Intenta no discutir, acusar o amenaçar (p.ex. amb ultimàtums). Pot ser bona idea assegurar-li que no serà castigat/da per autolesionar-se.
- Si el teu fill/a és receptiu a la conversa, fes preguntes sobre autolesió. Pots fer preguntes com:
 - “Com et sents abans d'autolesionar-te?”; “Com ets sents després?”; “Hi ha alguna cosa que estigui preocupant-te ara, en la que jo pugui ajudar-te?”
- Obtenir ajuda professional és molt important, no pots tractar l'autolesió per tu mateix/a. Pots parlar amb el teu metge de família, o un professional de la salut mental com un psicòleg clínic.
- Si el teu fill/a rebutja parlar sobre el tema, tingues paciència. Pot ser difícil al principi. Repeteix-li les teves preocupacions i explica-li que intentaràs mantenir la conversa en un altre moment. Quan ho facis intenta seguir aquests consells de nou.

➤ **Com puc ajudar-lo/la?**

- Aprendre sobre l'autolesió és important. Com més sàpigues del tema millor podràs ajudar al teu fill/a en el procés de recuperació. Pàgines web com aquestes poden ajudar-te.
- No ignoris el problema. L'autolesió és sovint una senyal de malestar i pot indicar dificultats.
- Escolta al teu fill/a. Per tu pot ser difícil escoltar sobre el patiment del teu fill/a. Intenta no simplificar el problema o suggerir un punt de vista més positiu. Això és pot percebre com que no l'estàs escoltant. Necessitem escoltar sense intentar corregir, solucionar el problema o suggerir, només confirmant el què estem escoltant.
- Si valores que el teu fill/a pot estar en risc incrementa el seu control i supervisió i consulta de manera preferent amb el seu metge o pediatre Retira de l'abast del teu fill tots els objectes potencialment de risc i amb els que es pugui autolesionar (p.ex., cúters, o tisores).
- Anima'l a deixar-se ajudar per un professional.
- Sigues pacient. En un procés de recuperació sempre hi ha contratemps. Això és normal, doncs el tractament requereix temps.

- Recorda mantenir una bona comunicació amb ell/ella durant tot el procés de tractament.
- Tingues cura de tu mateix/a. Contra millor estiguis, millor l'ajudaràs.

Si el teu fill/a és menor (<18 anys):

- És important que no el/la castiguis per autolesionar-se. Necessita suport per deixar de fer-ho i potser no ho farà immediatament o fàcilment. Castigar-lo o amenaçar-lo, sovint comporta que el comportament autolesiu es faci d'amagat.
- Pots forçar el teu fill a fer tractament. No obstant, els resultats son sempre millors si està motivat per buscar tractament. Intenta que ell participi en aquest procés.

Si el teu fill és adult (>18 anys)

- Si el teu fill/a viu fora, pot ser que vulguis que vingui a casa. Pots pensar que així podràs controlar-ho més de prop. No obstant, això no sempre funciona i no significa que per què vingui a casa millorarà. Intenta pactar-ho amb ell/ella.
- Pot ser molt frustrant per tu si el teu fill/a adult no vol rebre ajuda professional. No pots obligar-lo a fer teràpia (a menys que el seu comportament amenaci la seva vida). Has de ser conscient que no pots controlar-ho, però intenta que això no esdevingui el centre de la vostra relació i perjudiqui la vostra comunicació.

RECORDA:

- ❖ Pots ser de molta ajuda
- ❖ Hi ha algunes senyals que poden ajudar-te a tenir clar si el teu fill/a s'autolesiona
- ❖ Parla amb ell/ella. Intenta no discutir, acusar o amenaçar
- ❖ Anima'l a deixar-se ajudar per un professional
- ❖ Sigues pacient. A vegades el procés de recuperació requereix temps.