



*Millorant la motivació :*

Identificar conseqüències positives de parar d'autolesionar-se

## Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

## Escriure les conseqüències positives que podria tenir no autolesionar-se

Fer una llista de les conseqüències positives de no autolesionar-se pot ser-te de molta ajuda.

A continuació et presentem alguns exemples:

- ❖ No hauràs de preocupar-te per amagar les parts del teu cos que t'has autolesionat. Ja no necessitaràs més pantalons o camises llargues a l'estiu.
- ❖ Et sentiràs orgullós/orgullosa de tu mateix/a per resistir a l'autolesió
- ❖ La teva capacitat per tolerar les emocions millorarà
- ❖ Tindràs més temps i energia per invertir en les coses que són importants per tu
- ❖ Et sentiràs més segur de tu mateix
- ❖ No més cicatrius
- ❖ Podràs aprendre altres maneres de resoldre els teus problemes i afrontar les teves emocions

Aquests són només alguns exemples. Pensa en alguns que podrien ser importants per tu. Un cop tinguis una llista hauries de tenir-la a mà, per si la teva motivació flaqueja.

## Referències

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

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