

Adreçat a:

Amic, amiga i/o parella d'una persona que s'autolesiona, que és **menor de 18 anys**

El teu amic/amiga o parella s'autolesiona i és menor de 18 anys

Potser penses que algun amic/ga o la teva parella s'autolesiona. En aquesta situació, és normal que puguis estar preocupat/da. A continuació trobaràs alguna informació que podria servir-te per afrontar aquesta situació.

➤ **Per què s'autolesiona?**

El principal motiu pel qual les persones s'autolesionen és per que fan servir aquesta conducta com una estratègia per afrontar emocions, sensacions o pensaments desbordants (p.ex., estrès, tristesa, culpa, rebuig, etc.). Les persones que s'autolesionen acostumen a comentar que, fent-se mal, se senten alleugerits.

Tot i així, cada persona te els seus motius particulars. La majoria de persones, s'autolesionen per diferents raons, i aquestes, poden ser difícils de identificar.

➤ **Com parlo amb ell/ella?**

Algunes de les pautes que poden ser útils alhora de parlar d'autolesió al teu amic/amiga/parella són:

- No tinguis por de parlar amb ell/ella. És important que sàpiga que pot parlar amb tu, si ho vol.
- Tria un bon moment per parlar amb el teu amic/amiga/parella. És millor parlar en un lloc privat on els dos us sentiu còmodes i tranquils.
- Sigues conscient de com et sents. Si et sents molest potser no és un bon moment per tenir la conversa.
- Sigues empàtic/a i obert/a (escolta i intenta entendre-ho).
- Anima'l a que parli amb algun adult amb el que se senti capaç de fer-ho.

➤ **Com l'ajudo?**

Hi ha moltes coses que pots fer per ajudar al teu amic/amiga/parella. No obstant, tingues present que proporcionar ajuda pot ser difícil. Per exemple, podria passar que el teu amic/amiga rebutgi la teva ajuda. Per ell/ella, pot ser complicat reconèixer que necessita ajuda.

Si en algun moment ets tu qui et sents sobrepassat per la situació del teu amic/parella, demana ajuda a algun adult. Fer-ho, no vol dir que estiguis sent un mal amic/parella sinó que busques com poder-lo ajudar millor

A continuació trobaràs algunes coses que tu pots fer i que poden ser útils per parlar sobre les autolesions:

INFORMACIÓ :

El teu amic/amiga o parella s'autolesiona? (menor 18 anys)

- Anima al teu amic/amiga/parella a que parli amb un familiar, professor, professional o algú en qui confii. Pots oferir-te per acompanyar-lo, així li serà més fàcil. Explicar a un adult que s'autolesiona és molt important (però també pot ser molt difícil). Per tant, no li promets que li guardaràs el secret de l'autolesió. Intenta que entengui que heu de buscar ajuda. Encoratja el teu amic a buscar ajuda.
- Escolta el que et diu i com es sent. Comunica-li el teu suport i fes-li saber que no està sol/a. No pots fer que es deixi de lesionar, però pots jugar un paper molt important donant-li suport.
- Mostra al teu amic/amiga/parella algunes alternatives a l'autolesió (pots trobar alguns exemples a aquesta web).
- Si el teu amic no vol parlar amb tu sobre això, no passa res. Continua fent-li saber que no està sol/a i que estàs allà per fer-li suport.
- Tracta el teu amic com ho fas habitualment. Si és possible, continueu fent les activitats que feu normalment.

Algunes coses has de tenir presents, doncs no t'ajudaran són:

- Intenta que no se senti avergonyit/da o culpable per autolesionar-se. Evita dir-li frases com 'hauries de deixar d'autolesionar-te' o 'ets un desastre'. Fes servir frases com 'estic molt preocupat per tu' o 'se que ho fas el millor que pots'.
- Evita sobre-simplificar la solució a l'autolesió. Si li dius coses al teu amic/amiga/parella com 'has d'estar content i tot s'arreglarà' o 'si ho desitges molt, ho aconseguiràs'. Pot donar a entendre poca comprensió per part teva.
- No l'ignoris. L'autolesió és sovint una senyal de malestar.

RECORDA:

- ❖ Pots ser de molta ajuda
- ❖ És important parlar del que està passant. Fes-ho en un lloc tranquil i mostrat empàtic. No jutgis ni minimitzis el problema. Pel teu amic/amiga/parella és important saber que no està sol/a.
- ❖ És important que encoratgis al teu amic/amiga/parella a demanar ajuda a un adult de la seva confiança.