



Millorant la motivació :

Identificar raons per no fer-te mal a tu mateix/a

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Identificant raons per no fer-te mal a tu mateix/a

Una de les estratègies que pot ser útil és fer una llista de raons per les quals no hauries de fer-te mal a tu mateix.

A continuació et presentem alguns exemples:

- ❖ Podries espantar o preocupar a les persones que t'estimen
- ❖ Podries autolesionar-te d'una manera més greu de la que pretenies en un inici
- ❖ Podries acabar a urgències
- ❖ Cada cop que t'autolesiones, és més complicat controlar-ho. És com una addicció
- ❖ Podries tenir problemes amb els estudis o a la feina
- ❖ La gent podria apartar-te o pensar malament de tu
- ❖ L'autolesió pot fer-te sentir encara pitjor a llarg termini
- ❖ L'autolesió pot causar-te més dolor emocional a curt termini
- ❖ L'autolesió no t'ajuda a aprendre noves estratègies per afrontar els teus problemes

Podries fer una llista amb els teves pròpies raons per no autolesionar-te. Un cop la tinguis, podries fer còpies i posar-la per tot arreu (a casa, a la feina, a l'escola...). Porta una a sobre. La idea és que, quan tinguis la idea d'autolesionar-te puguis tenir-la a mà.

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).