



Millorant la motivació :

Identificar avantatges i desavantatges d'autolesionar-se

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Identificant avantatges i desavantatges

Una de les raons per les que pot ser difícil deixar d'autolesionar-se és que, en general, ens és més fàcil recordar les conseqüències a curt termini dels nostres comportaments i no tant les conseqüències a llarg termini.

El problema, en conductes com l'autolesió, és que el que necessites tenir en ment són exactament les conseqüències a llarg termini. Si no penses en aquestes, i només et centres en les conseqüències positives a curt termini, per què hauries de voler deixar-ho?

Per tenir clares aquestes conseqüències, pots fer una llista. A continuació trobarà una taula que podrà ajudar-te. Assegurat que omplis tots els espais. Tenir clares les avantatges (i no només les desavantatges), pot ser-te igualment útil per incrementar la teva motivació per deixar d'autolesionar-te.

Per fer un bon ús d'aquesta taula, és important que contingui tot el que és important en el teu cas. Només així t'ajudarà a decidir si l'autolesió és útil en el llarg termini.

Podries fer un còpia de la taula i portar-la a sobre (p.ex., a la butxaca o a la cartera). Així, la propera vegada que observis que estàs valorant si t'autolesiones o no, podràs mirar la taula i centrar-te en les conseqüències negatives d'aquesta. Fes servir la taula (especialment la columna de la dreta) quan vegis que dubtes obre si mantenir-te sense l'autolesió. És una estratègia que pot ajudar-te a **mantenir-te motivat**.

Per que sigui útil, assegura't de que poses avantatges i desavantatges realment importants. En quant a les desavantatges, pregunta't: realment això fa que m'agradés deixar d'autolesionar-me? ... si la resposta és si, és una bona desavantatge.

Pots trobar la taula a la pàgina següent:

Conseqüències d'autolesionar-se		
	Positives	Negatives
Conseqüències a curt termini		
Conseqüències a llarg termini		

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).