

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

Valorar si estàs preparat o preparada per fer canvis

El fet de que estiguis llegint aquestes fitxes vol dir que, al menys una part de tu, està plantejant-se un canvi. Pensa que qualsevol decisió que impliqui canvis no és fàcil, ja que poden aparèixer sentiments contraposats. Les següents preguntes poden ajudar-te a avançar en el teu procés de canvi.

Importància de canviar:

Fes-te les següents preguntes:

1. En quina mesura és important per mi canviar? Puntua:



2. Quines són les meves necessitats i raons per canviar? Escribeu:

Habilitat per canviar:

A vegades, un vol canviar amb molta intensitat (la puntuació a l'apartat 1 és alta) i te clars els motius, però això no és suficient per fer canvis. També hauràs de valorar les següents qüestions:

3. En quina mesura em sento capaç de canviar? Puntua :



4. En funció de la puntuació anterior (apartat 3), fes-te les següents preguntes:

➤ Què hauria que passar per que la meva puntuació millori?. *Escribeu:*



Millorant la motivació :

Estic preparat/da?

- Com podria millorar la meva puntuació?. *Escriu:*

- Com podrien altres persones ajudar-me a millorar la meva puntuació?. *Escriu:*

- Quines fortaleses i habilitats ja tinc per millorar la meva puntuació?. *Escriu:*

5. Després d'haver fer aquest exercici, podries extreure algunes reflexions?.
Escriu-les aquí sota; podrien servir-te per entendre millor el teu procés:

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).