

## Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

## **Aconseguir que els altres et donin suport**

La teva motivació per deixar d'autolesionar-te pot variar. A vegades serà alta, i altres vegades no tant. Per aquest motiu, serà de gran utilitat tenir el suport dels altres mentre deixes lluny l'autolesió. Implicar en aquest procés a altres persones que es preocupen per tu, i que estan motivats per que deixis d'autolesionar-te, t'ajudarà quan la teva motivació sigui baixa.

Però, com pots aconseguir que els altres et donin suport?. Primer, tria a una o varies persones importants per tu i en les confiïs. Un cop ho facis, parla sobre el que et succeeix. A continuació trobaràs alguns exemples de com pots fer-ho:

- ❖ Explica que vols deixar d'autolesionar-te.
- ❖ Pots ensenyar la teva llista de avantatges i desavantatges per que s'entengui millor.
- ❖ Demana ajuda per fer la llista de raons per no continuar autolesionant-te.
- ❖ Explica quin tipus de situacions o emocions et posen en risc d'autolesionar-te. "Dos ulls veuen més que un".
- ❖ Explica com s'ha de comportar aquesta persona (o persones) quan estiguis en risc d'autolesionar-te. Digues que és el que t'ajuda i el que no.

Intenta posar en marxa aquests consells o qualsevol altre cosa que pugui ser útil en el teu cas. Saber que no estàs sol/a és important per mantenir la motivació que necessites per deixar d'autolesionar-te.

## 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).**