



AUTOLESIÓ

Fitxa informativa

QUÈ ÉS L'AUTOLESIÓ?

QUINS SÍMPTOMES HAURIEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

L'autolesió **ÉS UNA CONDUCTA, no un trastorn.**

Acostuma a començar a l'adolescència i aquest comportament és indicatiu d'un grau important de malestar emocional.

Els joves que s'autolesionen expressen les seves dificultats per tolerar i afrontar l'angoixa davant de les dificultats.

Fer-se mal a si mateix és una forma de comunicar-ho sense paraules.

Cal aclarir que encara que l'autolesió no és un trastorn mental, pot aparèixer com a símptoma associat a estats depressius, addiccions o drogodependències i a alguns trastorns de la personalitat.

Com es presenta?

L'autolesió es refereix a la conducta de fer-se mal deliberadament, però no té la intenció de causar-ne la mort.

En l'estat emocional que es dona l'autolesió, apareixen sentiments diversos i molt intensos que no es poden aguantar, sense trobar altres formes d'expressió del malestar, que no comportin aquest risc.

Autolesions més comuns:

- ☹ Sobredosi o **ingesta excessiva de substàncies tòxiques** (fàrmacs, alcohol o altres drogues).
- ☹ **Lesions menors** i/o potencialment perilloses, que poden posar en risc la vida.
- ☹ Fer-se **talls** en la part superior dels braços o als canells.
- ☹ **Cremades** per cigarretes o encenedors.
- ☹ Donar-se **cops**.
- ☹ **Mossegar-se** o **interferir en la cicatrització** de les **ferides**.
- ☹ **Imprudència deliberada**, és a dir, posar-se en situacions de risc intencionadament.

Com em sento?

Els joves que s'autolesionen ho poden fer per un ampli nombre de **raons**:

- ☹ Per escapar de la seva **insuportable angoixa**.
- ☹ Per intentar **canviar l'actitud d'una altra persona**.
- ☹ Per escapar d'una **situació difícil**.
- ☹ Per buscar l'**alleugeriment de la tensió**.
- ☹ Per ser ajudats, com a **crida d'atenció**.

L'autolesió és un llenguatge que utilitza el cos enlloc de **les paraules i els sentiments**. Aquesta conducta és un intent disfuncional de la persona per gestionar sentiments caòtics com la ira, l'odi o un sofriment emocional intens i dir als altres que se sent decepcionat o abandonat.

La majoria de vegades aquests actes **són una cerca d'afecte i no s'ha de veure com un intent de manipulació**.

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

Què puc fer?

Els joves que s'autolesionen poden tenir **dificultats en les relacions interpersonals**, i els pot resultar difícil acceptar i/o demanar ajuda.

És important que la persona s'adoni que poden haver problemes emocionals associats, que tenen **tractaments efectius**, i que els ajudarà a millorar i **recuperar el seu benestar**.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☎ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☎ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☎ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☎ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dóna atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **www.espaijove.net**