



STRATEGIE

PER SOSTENERE COLORO CHE METTONO IN ATTO AUTOLESIONISMO

Conoscere qualcuno che mette in atto autolesionismo può essere stressante. Potrebbe essere difficile sapere cosa dire, se (o quando) chiedere un sostegno professionale. O anche sapere come sostenere quella persona, soprattutto se continuano a mettere in atto autolesionismo.

Se qualcuno si è fidato di te, tanto da condividere con te gli episodi di autolesionismo, questo potrebbe essere accaduto per una serie diversa di ragioni. In ogni caso, il fatto che si siano aperti con te rispetto a queste esperienze ti permette di creare uno spazio per offrire un sostegno. Il modo in cui puoi offrire un sostegno è molto soggettivo, e dipende dalla natura dell'autolesionismo, dalla relazione che hai con quella persona, dal modo in cui hai scoperto l'autolesionismo (es., la persona si è aperta con te o lo hai scoperto in altri modi), e dalla tua capacità di gestire le situazioni stressanti. Esistono parecchie risorse per sostenere coloro che mettono in atto autolesionismo; qui forniamo delle strategie per sostenere te – colei/colui che tiene ad una persona che mette in atto autolesionismo.



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

PRENDITI CURA DI TE STESS*	CONVERSAZIONI	SII SUPPORTIVO
<p>Indossa la tua maschera dell'ossigeno prima di aiutare gli altri. Sarai molto più utile se sarai in forma e se ti prenderai cura del tuo proprio benessere e della tua salute.</p>	<p>Sostenere qualcuno che mette in atto autolesionismo richiederà diverse conversazioni nel corso del tempo.</p>	<p>C'è molto che puoi fare per sostenere una persona che mette in atto autolesionismo, e questo non deve necessariamente avere solo a che fare con l'autolesionismo.</p>
<p>Sii consapevole delle tue reazioni e di come queste possano cambiare nel tempo.</p>	<p>Va bene controllare, di tanto in tanto, come sta la persona che mette in atto autolesionismo, ma non fare troppe pressioni o forzare di parlarne.</p>	<p>Se la persona mette in atto autolesionismo, o non vuole smettere, non è colpa tua.</p>
<p>Impara quanto più possibile sull'autolesionismo, inclusi i miti attorno ad esso (http://sioutreach.org/).</p>	<p>Concentrati sulle cose di cui la persona ha bisogno in questo momento (tieni a mente che potrebbe non ancora saperlo).</p>	<p>Non è neanche colpa loro. Imparare nuove strategie di gestione delle emozioni e situazioni non è semplice. Questo richiede tempo e prevede degli intoppi. Non mollare la spugna.</p>
<p>Concediti dello spazio per digerire le informazioni. A volte le conversazioni potrebbero essere difficili e cariche emotivamente.</p>	<p>Evita di fare domande che hanno l'unico obiettivo di soddisfare la tua curiosità.</p>	<p>Sii empatic* e curioso ma in maniera rispettosa.</p>
<p>Non promettere di tenere il segreto, in quanto questo potrebbe essere poco realistico e difficoltoso. Piuttosto stabilisci i limiti della confidenzialità.</p>	<p>Dai valore a come la persona si sente, senza giudicare.</p>	<p>Fai sapere alla persona che sei lì per loro. Anche solo sapere che c'è qualcuno lì a sostenerli può essere molto potente.</p>
<p>Fai sapere alla persona quando tutto questo diventa pesante per te e difficile da gestire, e quando hai bisogno di una pausa.</p>	<p>Non avere paura dei momenti di silenzio. Lascia spazio alla persona di digerire le proprie emozioni e pensieri. Parlare delle proprie esperienze è difficile e/o emotivamente stancante (per entrambi).</p>	<p>Molto spesso rimuovere gli oggetti usati per l'autolesionismo o suggerire oggetti diversi (es. elastici) non è utile e rimuove il senso di controllo che la persona ha.</p>
<p>Offri alla persona di andare insieme alla ricerca di sostegno esterno, se necessario. Questo potrebbe ridurre la pressione che potresti provare.</p>	<p>Anche solo stare in silenzio a fianco alla persona può aiutarla a sentirsi meno sotto pressione, e a sentire che sei lì per offrire il tuo sostegno.</p>	<p>Stabilisci i limiti della riservatezza. A meno che non sia una situazione di emergenza, è meglio condividere informazioni sull'autolesionismo con altri solo se la persona che lo mette in atto è d'accordo.</p>
<p>Utilizza la tua rete di supporto per mantenere la tua salute e il tuo benessere a livelli ottimali.</p>	<p>Non tutte le conversazioni devono necessariamente essere sull'autolesionismo. Non lasciare che l'autolesionismo ridefinisca la vostra relazione.</p>	<p>Parlate insieme di quello che tu puoi fare quando la persona si sente arrabbiata o sente il bisogno di farsi del male. Create una lista di strategie che tu potresti usare in una serie di situazioni diverse.</p>