



viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Autolesionismo

UNA GUIDA PER CAPIRLO, AFFRONTARLO, GESTIRLO.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE L'AUTOLESIONISMO	6
Cos'è l'autolesionismo?	6
Chi può soffrire di autolesionismo?	9
Perché le persone praticano l'autolesionismo?	9
In che modo le persone possono farsi del male?	13
Perché smettere di ferirsi e procurarsi del male?	13
CONTROLLARE E GESTIRE IL PROPRIO AUTOLESIONISMO	15
Parlane con qualcuno	15
Cerca aiuto da professionisti della salute	17
Prova queste tecniche di distrazione	18
Prova comportamenti simili ma non dannosi	20
Monitorati	21
Valuta i pro e i contro dell'autolesionismo	22
Cerca di comprendere e comunicare meglio con te stesso e gli altri	23
Usa i tuoi sensi per gestire le sensazioni quando sono travolgenti	24
Chiediti se ti stai incolpando per qualcosa	25
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SI AUTOLESIONA?	26
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	29

Introduzione

Questo fascicolo cerca di aiutarti a comprendere meglio cos'è l'autolesionismo e che cosa fare se sei preoccupato per te o per qualcuno che conosci. Troverai delle descrizioni relative all'autolesionismo, e delle indicazioni su cosa fare se tu o qualche tuo conoscente si fa del male. Inoltre, sono presenti delle informazioni anche riguardo a come trovare aiuto.

L'autolesionismo è molto comune e, anche se non sembra, colpisce più persone di quelle che puoi immaginare: mediamente una persona su dieci soffre a causa dell'autolesionismo. Le persone ne parlano raramente, provano imbarazzo o si vergognano e, dunque, è relativamente poco conosciuto ma molto invalidante.

Se anche tu soffri per questa condizione, **non sei solo**. Le persone intorno a te potrebbero non parlarne, anche semplicemente perché non lo conoscono abbastanza. Ma ciò non implica che tu non possa trovare aiuto. Infatti, molte informazioni, spiegazioni, suggerimenti e risorse di supporto sono disponibili.

Ricorda poi che l'autolesionismo non è un tentativo

di suicidio o un “capriccio”. Può però essere un modo per le persone di affrontare il disagio psicologico e di superare emozioni penose o pensieri negativi e stressanti. L'autolesionismo deve essere preso seriamente, qualsiasi ne sia la causa.

È possibile vivere senza autolesionismo. È importante sapere che ci sono tanti altri modi per affrontare le emozioni e i pensieri negativi. Questi modi puoi impararli. Con il giusto aiuto e supporto molte persone che si fanno del male possono riuscire a non farsene più.

Comprendere l'autolesionismo

COS'È L'AUTOLESIONISMO?

Può essere descritto come autolesionismo ogni comportamento che ti causa **danni fisici** o **ferite** (non importa quanto gravi) nel momento in cui cerchi di affrontare le emozioni negative e i pensieri spiacevoli. Frequentemente assume la forma di tagli, bruciature o gravi abusi di sostanze (alcool, farmaci o droghe). Nella nostra società sono poi diffuse pratiche, come i tatuaggi, il piercing e le incisioni sulla pelle, che sono vicine all'autolesionismo, ma sono di moda e talvolta usate per affermare la propria identità e l'appartenenza ad un gruppo o a un movimento.

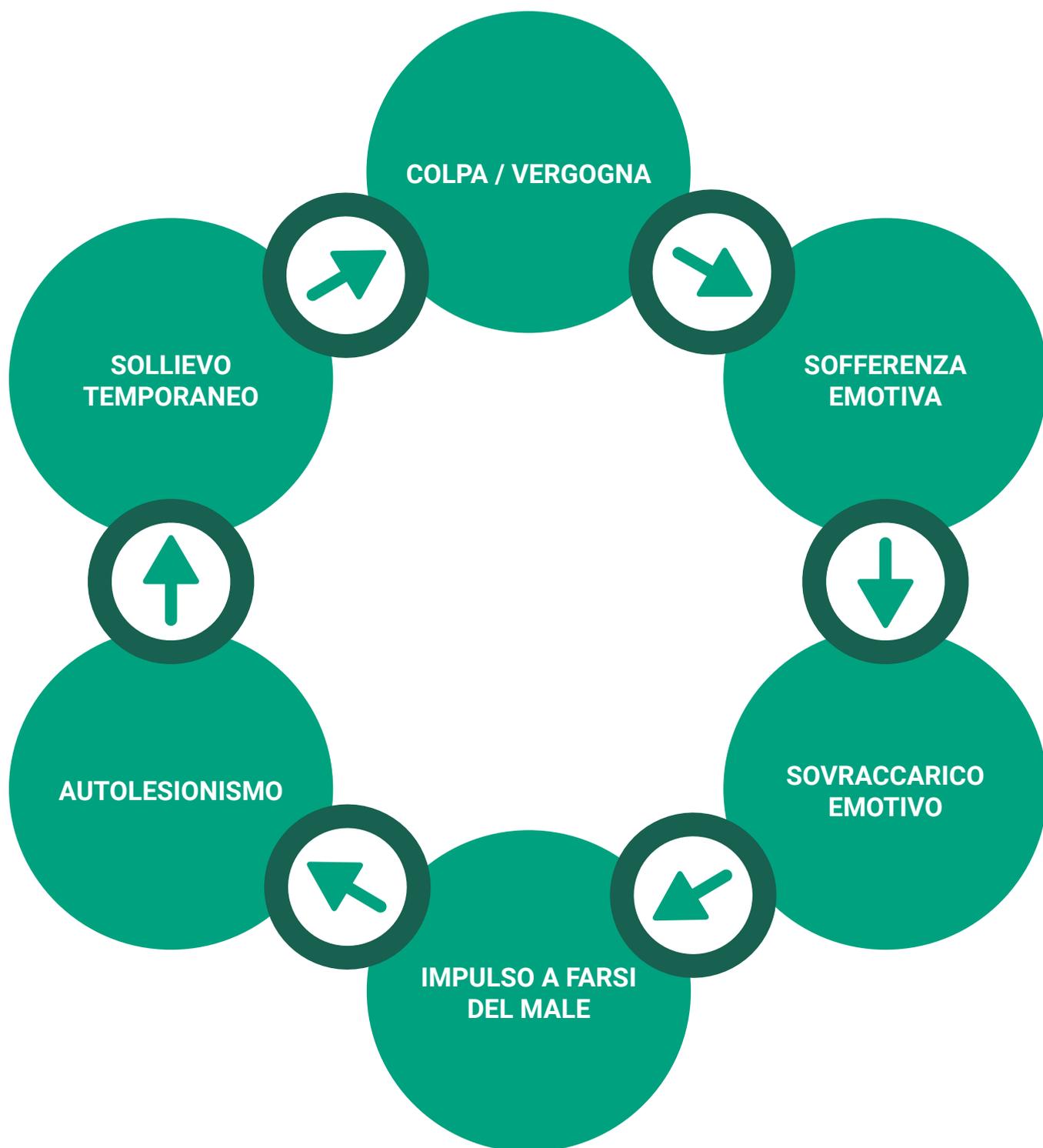
Le modalità dell'autolesionismo possono variare da persona a persona. Alcuni possono farsi del male **diverse volte** durante la giornata, come se ne fossero dipendenti. Altre possono farsi del male occasionalmente quando ci sono intensi stati emotivi stressanti.

L'autolesionismo può essere visto come un ciclo. Solitamente, comincia come una modalità per

sollevarsi da pensieri ed emozioni stressanti: tale modalità può dare temporaneo sollievo dal dolore emotivo che la persona sente. Appena dopo, però, possono seguire emozioni di **colpa e vergogna** che alimentano il ciclo. Proprio perché c'è una sensazione di temporaneo sollievo all'inizio, l'autolesionismo può diventare il modo normale per affrontare le difficoltà



della vita. Questo significa che è importante parlare con qualcuno il prima possibile per ottenere il giusto supporto e aiuto. Apprendere nuove strategie per affrontare le difficoltà rende più facile spezzare il ciclo dell'autolesionismo nel lungo termine.



CHI PUÒ SOFFRIRE DI AUTOLESIONISMO?

Tutti possono sentire la spinta all'autolesionismo, a prescindere dalle condizioni vissute. Dunque, **chiunque** può vivere questa condizione, indipendentemente da fattori come età, orientamento sessuale, o cultura d'appartenenza. È possibile che alcune persone abbiano più probabilità di attuare autolesionismo a causa di alcune situazioni che avvengono nella propria vita; tra queste, per esempio l'aver esperienza di un **problema di salute mentale** (come ansia o depressione). La ricerca ha poi sottolineato che le donne sono più a rischio di autolesionismo rispetto agli uomini. Tale condizione tende inoltre a iniziare in adolescenza e può poi decrescere o scomparire verso i 30 anni, anche se non sempre è così.

PERCHÉ LE PERSONE PRATICANO L'AUTOLESIONISMO?

Le ragioni per cui qualcuno può attuare autolesionismo sono **complesse** e possono essere molto differenti. Questo perché ognuno vive ed interpreta in maniera diversa gli eventi di vita che possono causare difficoltà, stress e preoccupazione, e che provocano emozioni negative come ansia, paura,

rabbia o tristezza. Quando queste emozioni non vengono espresse in modo efficace, la pressione può diventare ingestibile e qualcuno può usare il proprio corpo come via per **scaricare** la tensione. Ci si fa dunque del male perché non si hanno alternative, e si sente che non si possiedono altre opzioni. Inoltre, se farti del male diventa frequente, puoi scoprire che quando ti senti di nuovo arrabbiato, sotto stress, preoccupato o triste, l'urgenza di farti del male **augmenta** ancora. In altri casi, l'autolesionismo può servire a comunicare agli altri qualcosa che a parole non si riesce a dire e a chiedere attenzione e aiuto. Infine, il ferirsi può essere un modo di punirsi e di purificarsi per qualcosa di sbagliato che si è fatto o pensato.

Purtroppo, soprattutto tra coloro che praticano autolesionismo con dosi eccessive di farmaci o di droghe, le conseguenze possono essere tragiche: ci si può togliere la vita nonostante il fine fosse solo farsi del male. L'autolesionismo può davvero diventare una **dipendenza**, e un'abitudine difficile da cambiare.

Qui di seguito, trovi una serie di motivazioni per cui puoi sentire la necessità di farti del male. Prova a segnare con una crocetta quelle che senti essere le

tue:

- Fuggire dalla sensazione di vuoto e di irrealtà
- Allontanarsi da emozioni negative come vergogna, tristezza, senso di colpa
- Fermarti dal tentativo di toglierti la vita
- Affrontare le aspettative di altri (per esempio riguardo la propria sessualità o matrimoni organizzati)
- Far sì che la gente ti ascolti
- Dimenticare qualcosa di spiacevole
- Provare un picco di adrenalina o un brivido
- Far parte di un gruppo e avere un'identità
- Far sapere alle persone come le cose siano sbagliate o cattive
- Esprimere o fermare sentimenti legati al sesso
- Ottenere e mantenere una risposta dagli altri che altrimenti non avresti

- Alleviare tensioni represses, pressione o rabbia
- Sentire che "esisti" e sei presente
- Sentirti in controllo delle cose che ti accadono
- Punirti perché senti di essere stato "cattivo"
- Mantenere credenze negative su di te come "sono imperfetto, inutile, strano"
- Esprimere la rabbia attraverso gli altri e te stesso, ma sul tuo stesso corpo
- Punire gli altri attraverso il tuo corpo
- Altro:

IN CHE MODO LE PERSONE POSSONO FARSI DEL MALE?

Ci sono **infinite** modalità di autolesionarsi. In generale, le persone si pongono in una forte situazione di **rischio** per la propria salute e la propria vita. Per esempio, possono farsi dei tagli sugli arti, o possono ustionarsi. Possono tirarsi molto forte i capelli, colpirsi, mordersi, intossicarsi, oppure graffiarsi. A ciò può conseguire una mutilazione permanente, o un corpo sfigurato prima che si apprenda ad assumere il controllo di questi comportamenti. Alcuni atti di autolesionismo possono anche assumere la forma di un **rituale**, ripetuto nel tempo e in alcune condizioni.

PERCHÉ SMETTERE DI FERIRSI E PROCURARSI DEL MALE?

Molte persone che fanno autolesionismo vogliono poi smettere. Le ragioni possono essere differenti: il **dolore** delle ferite diventa insopportabile, le cicatrici e i luoghi dove ci si è fatti del male finiscono col ricordare ancor peggio i problemi, i familiari e le persone si preoccupano molto o prendono in giro, e così via...

Controllare e gestire il proprio autolesionismo

PARLANE CON QUALCUNO

Parlare con qualcuno è spesso il primo passo per uscire dal ciclo dell'autolesionismo. Non è facile, e puoi trovare complesso parlare del tuo autolesionismo e delle ragioni che ti spingono a farlo. Ricordati che provare questo è **normale**, ma farlo è importante affinché tu ti possa poi sentire meglio.



Non essere spaventato dal chiedere aiuto se ne senti il bisogno. **Parlare** dei tuoi sentimenti non è un segnale di debolezza; dimostra che ti stai prendendo cura di te e del tuo benessere. Parlare può anche essere un modo di affrontare un problema che hai in mente da un po': sentirti ascoltato può aiutarti a sentirti più compreso e supportato.

Ci sono diverse persone con cui puoi provare a parlare di quello che stai passando. È importante anzitutto che tu ne parli con qualcuno di cui ti **fidi** e con cui ti senti a tuo agio: come familiari, amici o colleghi.

Non ci sono regole rispetto a quello che dovresti dire, o per quanto tempo. La cosa più importante è che tu ti senta a tuo **agio** nei confronti della persona con cui stai parlando. Se senti che ti è troppo difficile discuterne, puoi comunicare scrivendo (per esempio tramite una e-mail). Puoi anche chiedere ad un amico fidato di parlarne al posto tuo: non c'è bisogno di dare dettagli riguardo alla modalità con cui ti sei fatto del male e non sei obbligato a parlare di cose che al momento ti mettono a disagio. Prova a focalizzarti sui pensieri e i sentimenti che senti essere dietro al tuo autolesionismo piuttosto che sui tuoi comportamenti.

CERCA AIUTO DA PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Se vuoi chiedere un aiuto e un trattamento competente ed efficace per l'autolesionismo, puoi trovare servizi pubblici adatti e accessibili. Puoi riferirti, per esempio, al tuo medico di famiglia, ai **servizi** per l'età evolutiva e consultoriali, ai centri di salute mentale. Se non trovi un aiuto nei servizi, puoi rivolgerti ad uno psicologo o ad uno psichiatra privato.

Esistono trattamenti adatti al tuo caso ed efficaci, che possono davvero portarti a ridurre e poi ad eliminare l'autolesionismo. Alcune psicoterapie, come la psicoterapia cognitivo comportamentale, si focalizzano sulle emozioni e i pensieri negativi che possono scatenarlo e mirano a costruire modi alternativi per affrontarli e per risolvere i problemi di vita che incontri. La **psicoterapia psicodinamica** invece aiuta a identificare i problemi alla base che ti stanno causando stress e che ti conducono all'autolesionismo. Parla con il tuo medico di famiglia o con un professionista della salute di cui ti fidi per farti aiutare a decidere la migliore opzione di trattamento per te.

PROVA QUESTE TECNICHE DI DISTRAZIONE

Quando senti l'urgenza di farti del male, le tecniche di **distrazione** possono essere dei buoni modi per gestire la tua emotività in maniera differente. Qui di seguito trovi queste tecniche, per una soluzione a breve termine. Prova a segnare con una crocetta quelle che senti essere per te più utili:

- Cerca un po' di compagnia. Molte persone si fanno del male quando sono sole, perciò vai in un luogo pubblico, stai con un buon amico o un familiare affidabile.
- Prova la tattica del ritardo per 10 minuti. Quando senti la sensazione di volerti fare del male, dì a te stesso che aspetterai 10 minuti prima di farlo. Quando il tempo è terminato, chiediti: posso forse aspettare altri 10 minuti?
- Prova a ritardare l'atto di autolesionismo in ogni modo che puoi. Vai a correre, pulisci la casa, vai a far compere.
- Organizza qualcosa. Una vacanza, una notte fuori, fai del volontariato, studia qualcosa, iscriviti a un club.

- Grida “No” oppure “Stop” quando ti stai per fare del male. Questo può aiutarti a ritardare l’autolesionismo.
- Sfoglia una rivista, prova le parole crociate, metti in ordine.
- Mangia qualcosa di buono.
- Fai qualcosa per qualcun altro come un amico, un bambino o il tuo/la tua partner.
- Scrivi tutto ciò che ti passa nella mente su un foglio. Poi, se vuoi, puoi stracciare e buttare via il foglio.
- Prova il rilassamento e le tecniche di respirazione. Siediti comodamente su una sedia o sdraiati a letto. Rilassa tutti i muscoli nel corpo, inizia coi piedi e poi sali. Concentrati sul tuo pensiero: inspira per 5 secondi col naso, mantieni il respiro per 5 secondi, poi espira lentamente. Ripeti.
- Fai esercizi fisici. Fai jogging, nuota, vai in bici, balla, corri su e giù per le scale.

- Cerca di stare lontano dalle cose che puoi usare per farti del male.
- Cerca di essere chiaro riguardo ciò che senti. Provi paura, colpa, vergogna, ansia, rabbia, o tristezza? Osserva, dai un nome all'emozione e accettala. Chiediti perché la stai sentendo. Ricorda che tu non sei la tua emozione: non devi agire in base a questa.

PROVA COMPORAMENTI SIMILI MA NON DANNOSI

Se le tecniche di distrazione non sono sufficienti e l'impulso a farti del male continua, cerca di trovare dei comportamenti che diano sensazioni simili all'atto con cui ti fai del male, ma che siano innocui. Questi comportamenti possono scaricare l'impulso e la tensione.

Per trovarli devi fare delle prove e capire cosa può funzionare per te; la cosa fondamentale, in ogni caso, è che questi comportamenti non devono in alcun modo procurarti lesioni, danni o metterti in pericolo.

Ad esempio, se ti tagli i polsi con la lametta, prova, quando non riesci a vincere l'impulso, a metterti del ghiaccio sul polso e a tenerlo per 4-5 minuti o ad

allacciare un grosso elastico, a tirarlo e poi lasciarlo andare.

In questo modo proverai una sensazione forte e abbastanza dolorosa, come il taglio, ma del tutto innocua.

MONITORATI

Tieni un diario per monitorare e avere traccia di tutti quei momenti in cui ti sei fatto del male o hai sentito che avresti voluto fartene. Solitamente le persone nel monitorarsi scoprono che ci sono dei precisi motivi o eventi che portano loro a farsi del male. Puoi farlo seguendo questo modello:

Data	Cosa è successo?	Cosa ho pensato?	Come mi sono sentito/a?	Cosa ho fatto?
10/12/2021	Il mio ragazzo mi offende davanti ai suoi amici	"Sono inutile. Non valgo niente"	Vuota, spaventata, affranta	Una volta tornati a casa, mi sono chiusa in bagno e mi sono tagliata

Prova a tenere regolarmente un diario come questo. All'inizio può essere difficile catturare i tuoi pensieri e specificare le tue emozioni, ma una volta che hai scoperto lo schema del tuo autolesionismo, puoi provare metodi per cambiare questo stesso schema e trovare risposte alternative.

VALUTA I PRO E I CONTRO DELL'AUTOLESIONISMO

Costruisci una tabella come quella riportata qui sotto dove riportare i **pro** e i **contro** dell'autolesionismo, ovvero le cose buone e quelle cattive di compiere questa azione. Assicurati di elencare tutti gli elementi negativi (le ferite, lo spreco di tempo ed energia, etc.):

Motivi per continuare l'autolesionismo	Motivi per smettere l'autolesionismo

CERCA DI COMPRENDERE E COMUNICARE MEGLIO CON TE STESSO E GLI ALTRI

Se senti che il tuo autolesionismo è spesso una reazione a ciò che fanno gli altri intorno a te, o un comportamento che attui per attirare l'attenzione, cerca di aumentare le tue abilità di **comprensione** della situazione e **comunicazione** con le altre persone. Cerca di capire "perché" gli altri hanno un certo comportamento, senza per forza relazionarlo a te stesso. Sii empatico, gentile e compassionevole nella comprensione di te stesso e degli altri. Cerca di capire se hai mai provato (e come) ad esprimere a parole quello che sentivi, prima di ricorrere all'autolesionismo.

USA I TUOI SENSI PER GESTIRE LE SENSAZIONI QUANDO SONO TRAVOLGENTI



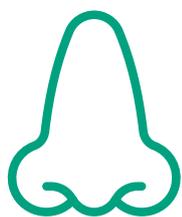
Tatto – Massaggiati, specialmente sul volto e le spalle. Tocca qualcosa di morbido, come seta o velluto. Concentrati sulle sensazioni e goditele.



Udito – Ascolta musica rilassante. Concentrati sui suoni intorno a te.



Vista – Guarda delle belle foto, un film o un oggetto particolare. Concentrati su questo e cerca di godertelo.



Olfatto – Prova del profumo, senti l'odore dei fiori o del caffè. Accendi dell'incenso. Passa un po' di tempo a concentrarti su questo.



Gusto – Gusta e apprezza lentamente un sapore che ti piace veramente.

CHIEDITI SE TI STAI INCOLPANDO PER QUALCOSA

Molte persone che si fanno del male hanno purtroppo avuto esperienza di qualche **abuso** fisico, sessuale o emotivo passato. Sfortunatamente, spesso queste persone sentono che devono prendersi la colpa per quello che è successo loro, nonostante la giovane età quando è accaduto. Se questo è il tuo caso, prova questo approccio: **immagina** un amico che ti ha raccontato una storia quasi identica alla tua. Lo incolperesti perché qualcuno lo ha abusato? Se così non fosse, perché allora continui a incolpare te stesso per quello che ti è successo?

Come posso aiutare qualcuno che conosco che si autolesiona?

Ecco alcune indicazioni che possono esserti utili se qualcuno che conosci (per esempio, un amico o un familiare) si autolesiona o hai il dubbio che lo possa fare:

- Se sei sicuro ci sia questo pericolo, non **aspettare** a proporre aiuto. Se attendi che l'altro faccia il primo passo chiedendoti supporto, potreste perdere del tempo prezioso per trovare il più adatto trattamento e intervento.
- Sii **consapevole** del fatto che se qualcuno si fa del male, può essere difficile per lui parlarne. Non mettere dunque pressione nel chiedere dettagli che magari non si sente pronto a dare; ci vuole tempo e coraggio per aprirsi riguardo a una questione così delicata.
- Se chi si fa del male è una persona molto vicina a te (un partner, un parente stretto, etc.) potrebbe non volerti **parlare**. In tal caso, non prendere la cosa sul personale. Dire a qualcuno che ami che ti autolesioni può essere molto difficile proprio

perché si teme di far preoccupare.

- **Offri** lui aiuto nel cercare supporto professionale. Se vuoi puoi anche renderti disponibile ad accompagnarlo da un professionista della salute, o ad aiutarlo a parlarne a una persona fidata. Permetti che sia lui a decidere.
- Cerca di ritagliarti del **tempo** apposito per parlare di questo problema con questa persona, in maniera tale da poterla ascoltare senza fretta. Nel fare ciò, rimuovi le distrazioni (cellulari, televisione, etc.).
- **Riconosci** come sia difficile parlare di certi argomenti, e non incoraggiare a raccontare dettagli su specifici comportamenti o lesioni compiute. Invece, cerca di chiedere all'altro come si sente e prova a capire cosa sta passando.
- Cerca di non reagire scioccato o disgustato. Può essere complesso non avere certe **reazioni**, ma queste possono urtare l'altro rendendo ancora più difficile parlarne. Sii quindi non giudicante e rispettoso.
- Se necessario, **proponi** di aiutarlo in faccende pratiche (per esempio tenere i bambini, pulire casa, andare a fare shopping, etc.).

- **Rassicura** che tu ci sei e che ci sono molte risorse di supporto. Puoi forse non comprendere a cosa l'altro sta andando incontro, ma tu ricordagli che a prescindere sei presente per lui.

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

È consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per farsi aiutare nel superare l'autolesionismo; un aiuto più specifico lo si può ottenere rivolgendosi al Centro di Salute mentale o al Servizio di Psicologia clinica dell'Azienda Sanitaria Locale di residenza.

Esistono siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema.

Ad esempio, il sito italiano dell'APADEE – Associazione per la Prevenzione dei comportamenti Autolesivi e del Disagio in Età Evolutiva.

VIVERE MEGLIO: PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE

Questo opuscolo informativo di auto-aiuto fa parte del progetto Vivere Meglio di ENPAP.

Vivere Meglio è una iniziativa di ENPAP che nasce per **promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione**.

Il progetto, realizzato con la collaborazione dello SCUP (Centro di Ateneo per i Servizi Clinici Universitari Psicologici) dell'Università di Padova, di AIP (Associazione Italiana di Psicologia) e delle più prestigiose Università italiane, prevede la possibilità di fornire percorsi psicologici o psicoterapeutici gratuiti a circa 10.000 cittadini, dai 16 anni in su.

Gli interventi saranno effettuati da 1.000 psicologi e psicoterapeuti, le cui prestazioni saranno finanziate attraverso borse lavoro erogate da ENPAP.

ACCESSO AI TRATTAMENTI

Per accedere ai trattamenti, dalla home page del sito **viveremeglio.enpap.it**, il cittadino può effettuare un test di **screening** basato su strumenti validati a livello internazionale.

Lo screening è **completamente anonimo** e consente una valutazione dell'intensità dell'eventuale disagio psicologico e l'accesso alla rete di psicologi e psicoterapeuti in una provincia a propria scelta, beneficiando di un percorso psicologico o psicoterapeutico di 10-14 sedute.

MATERIALI PSICOEDUCATIVI

Oltre a questo opuscolo, sul sito viveremeglio.enpap.it sono a disposizione, gratuitamente, molti altri materiali informativi di auto-aiuto, predisposti dallo SCUP dell'Università di Padova sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.

Gli opuscoli forniscono indicazioni utili per conoscere meglio i principali disagi psicologici e affrontarli in modo efficace. Non sostituiscono l'intervento di un professionista ma possono essere un utile aiuto.

Ecco **l'elenco completo degli opuscoli scaricabili**:

- Ansia generalizzata
- Depressione
- Stress
- Lutto
- Disturbi del sonno
- Conflitti in famiglia
- Autolesionismo
- Ansia sociale
- Ansia per le malattie
- Stress post-traumatico
- Stili di vita sani
- Rabbia, collera, ira
- Come affrontare i problemi che ti fanno soffrire
- Disturbo di panico
- Ossessioni e compulsioni



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it