

JORNADA DE FORMACIÓ
PER A PROFESSIONALS

De les autolesions a l'autoestima la importància del vincle

9 D'ABRIL DE 15.30 A 19H
SALA TARAFA DE GRANOLLERS

2024

16.00 h Conferència i col·loqui "De les autolesions a l'autoestima"

a càrrec d'Ivan Ollé, metge psiquiatre especialista en psiquiatria infantojuvenil,
coordinador del CSMIJ Mataró

Objectius

1. **Reconeixement** i sentit de les autolesions, ben diferent que el suïcidi.
2. **Entendre** causes, funcions i riscos en adolescència.
3. Com prevenir-ho.
4. Com actuar.
5. A qui demanar ajuda.
6. Com evoluciona, quins riscos de futur.





Estan augmentant aquest tipus de conducta?

Als primers estudis dels anys 80 afectava a **menys d'un 1% de la població adolescent** i s'havien associat a trastorns mentals molt greus (trastorns greus de la personalitat).

**APROXIMADAMENT EL 10%
DELS ADOLESCENTS POT PATIR
D'AUTOLESIONS**

10/100 pers.



A Europa les dades indiquen **gairebé un 28% de la població d'adolescents** de la població general (pacients no diagnosticats d'un trastorn mental).



Concepte Autolesió

Les **autolesions** són aquelles conductes dirigides de forma intencionada a fer-se mal sobre la superfície corporal **sense que hi hagi una intenció suïcida.** Es considera problemàtica quan es converteixen en conductes repetitives, amb cinc o més episodis al dia.

Fer-se mal a un mateix.

Surfejar les onades emoció



Causes Autolesions

No hi ha una única causa que expliqui per què les persones s'autolesionen.
Pot ser per:



Comunicar a altres persones que un se sent malament.



Alleujar sentiments d'ira, ansietat o frustració.



Cercar una sensació de plaer.



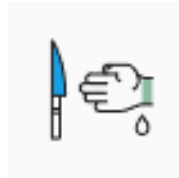
Enlloc de ser **capaços d'afrontar una emoció intensa** (com la tristesa o la ràbia), utilitzen **l'autolesió per intentar reduir, gestionar o escapar d'aquests sentiments**.

Algunes persones senten alleujament després d'autolesionar-se, i això pot fer que en un futur utilitzin la mateixa estratègia per gestionar les emocions difícils.

La majoria dels joves expliquen que s'autolesionen per «**alleujar**» una emoció, pensament o sensació desagradable.

Com actuar

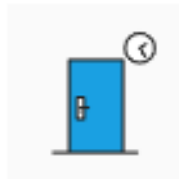
Les persones que s'autolesionen han de ser avaluades per un **professional sanitari**. Això és especialment important si la persona presenta alguns d'aquests signes de gravetat:



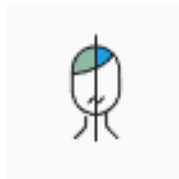
Utilitza mètodes perillosos o violents.



S'autolesiona de forma regular.



Està aïllada i té pocs amics.



Té una malaltia mental.

Com actuar - Protocol

És recomanable que el centre educatiu tingui un **protocol de resposta**, que detalli com ha d'actuar cada un dels professionals davant un cas d'autolesió.

Els punts claus en 4 passos que hauria d'incloure aquest protocol serien:

Com identificar autolesions

Estar pendent dels factors de risc o senyals d'alarma per l'autolesió.

Com, quan i qui avalua

Cal considerar que el/la jove que s'autolesiona és probable que hagi patit abans judicis i estigma sobre el fet d'autolesionar-se.

MOLT IMPORTANT EL VINCLE!

Com i quan contactar amb pares

Acordar una reunió amb els pares i l'alumne per tal de poder parlar del problema. En aquesta reunió pot ser d'ajuda proporcionar informació sobre els recursos de salut als que poden accedir

Avaluar gravetat

Pot ser difícil valorar la gravetat de la conducta autolesiva a l'àmbit acadèmic. Amb tot, és important fer-ho, doncs la conducta autolesiva és un dels factors més importants cara a predir el risc de conducta suïcida.

Factors de risc o senyals alarma

Factors de risc:	Senyals d'alarma:
<ul style="list-style-type: none">➤ Dificultats en la regulació emocional➤ Dificultats interpersonals➤ Idees de suïcidi	<ul style="list-style-type: none">➤ Talls injustificats, cremades, rascades o cops➤ Portar roba inadequada (p.ex., màniga llarga a l'estiu) o negar-se a realitzar activitats que impliquin canviar-se de roba (p.ex., gimnàstica, natació)➤ Us habitual d'embenats➤ Verbalització d'idees relacionades amb l'autolesió (p.ex., a classe, dibuixos, converses amb companys)➤ Necessitat freqüent de privacitat➤ Portar objectes que tallin (ganivetes d'afaitar, trossos de vidre, ...).

Com intervindrem després detecció

Què FER

- Adoptar una actitud tranquil·la. Verbalitzar que hi ha gent que té cura i es preocupa per ell/a, que no està sol/a i que hi ha altres persones que s'autolesionen.
- Recordar que l'autolesió és una estratègia per afrontar el dolor emocional i que, per tant, està patint.
- Utilitzar les seves pròpies paraules per parlar de l'autolesió (p.ex., tallar-me, fer-me mal).
- Escoltar atentament, mirar als ulls, mostrar interès, respectar els silencis.
- Fer servir una comunicació (verbal i no verbal) de no judici.

Què no FER

- Mostrar-se molt nerviós/a, insegur/a.
- Mostrar rebuig pel que està fent
- Amençar o donar ultimàtums per que deixi l'autolesió
- Centrar-se només en els detalls de l'autolesió (mètode, freqüència).
- Parlar sobre l'autolesió d'aquell estudiant davant de la classe o dels seus companys.
- Fer un debat o parlar sobre l'autolesió autolesió a classe.
- Comprometre's amb l'estudiant que no es comunicarà a ningú el seu problema amb l'autolesió.

Com avaluar gravetat

Risc baix*

- Freqüència baixa (pocs episodis al llarg de la vida)
- Mètodes amb poca capacitat de causar dany físic (p.ex., rascar-se, pessigar-se)
- Utilització de 1 o 2 mètodes

() Que el risc sigui baix, no vol dir que no se li hagi de donar importància*

Risc moderat

- Freqüència baixa (pocs episodis al llarg de la vida)
- Mètodes capaços de causar dany físic (p.ex., clavar-se objectes afilats, colpejar-se)
- Ús de més de 2 mètodes d'autolesió diferents

Risc alt

- Freqüència alta (més de 5 episodis l'últim any; més de 10 episodis al llarg de la vida)
- Mètodes capaços de causar dany físic important (p.ex., tallar-se, cremar-se)
- Ús de més de 2 mètodes d'autolesió diferents

Equip Intervenció - Xarxa

Equip de professionals formats en el maneig conducta autolesiva → docents, orientadors, psicopedagogs, educadors.

Que treballin en xarxa amb professionals de salut mental, CAP i referents benestar emocional de la comunitat.

- Elaborar protocol d'actuació davant de l'autolesió.
- Respondre a casos d'autolesió, guiar i proporcionar recolzament a la resta de professionals del centre.
- Parlar amb l'estudiant i assegurar l'atenció mèdica en tot moment, si cal.
- Promoure i realitzar el contacte amb els pares.
- Orientar als pares (en cas de menors) i a l'alumne/a dels dispositius de salut (ABS, CAP) i salut mental on poden rebre ajut.
- Actuar d'enllaç, de pont de l'estudiant amb l'entorn.
- Establir una relació de confiança amb l'estudiant, que pugui ajudar-lo a superar el seu problema.

Contagi social

Per prevenir-lo es recomana **limitar la informació** que reben els estudiants sobre un cas en particular. La persona que s'ha autolesionat s'ha de comprometre a no compartir aquesta informació amb alumnat, o evitar que pugui haver ferides visibles.

Recomanable proporcionar als estudiants informació i recursos sobre **estratègies de maneig de l'estrès i afrontament del malestar emocional** en el context de l'aprenentatge d'habilitats de regulació emocional.

L'ús de xarxes socials com a instrument de socialització pot ajudar a la propagació de l'autolesió entre els joves.

Com evitar autolesionar-se

Per intentar calmar-se **sense autolesionar-se** és convenient:



Parlar amb algú o si s'està sol, trucar o escriure a un amic.



Trobar una altra forma d'expressar els sentiments com dibuixar o escriure un diari.



Distreure's escoltant música, veient la TV o fer alguna cosa que agradi.



Fer alguna activitat que substitueixi l'autolesió com fregar-se amb cubs de gel, posar-se una goma de pèl al canell i jugar amb ella o utilitzar un llapis vermell amb la punta tova per pintar-se en el lloc on se sol produir l'autolesió.



Fer coses que relaxin com donar una volta, ballar, fer exercicis de relaxació o prémer una pilota antiestrès.

A qui demanar ajuda?

Per **tractar les autolesions** sol ser necessari iniciar una **teràpia psicològica** amb l'objectiu de treballar els següents punts:



Detectar i corregir factors desencadenants: situacions d'abús o maltractament, una malaltia psiquiàtrica, etcètera.



Identificar i acceptar les diferents emocions com a part de el cicle vital normal.



Estratègies de distracció de malestar emocional quan és molt intens.



Augmentar les activitats diàries plaents que aportin energia positiva.



Cuidar el cos. Menjar de forma regular, fer exercici físic, garantir les hores de son,...



Tenir cura de la ment. Identificar valors personals i objectius vitals.



Fomentar les habilitats de comunicació i les relacions socials.

Estratègies afrontament

1- MILLORAR LA MOTIVACIÓ



Estic preparat per canviar?



Pros i contres de l'autolesió



Suport del altres



Raons per no autolesionar-me



Beneficis de no fer-me mal

2- REGULAR LES EMOCIONS



Coneix les teves emocions



Cuida el teu cos



El contrari de l'emoció



Acumulant experiències positives



Calmant-se amb els 5 sentits

3- AFRONTANT LA CRISI



Aprèn a distreure't



Canvia la intensitat de l'emoció

L'AUTOESTIMA

(què és)



Com prevenir conductes autolesives



- **Prevenió universal:** hàbits positius de salut mental.



- **Prevenió indicada:** població de risc (amb problemes salut mental).



- **Prevenió selectiva:** població amb conductes autolesives.

Com prevenir



Identificar persones de risc i oferir-los estratègies per afrontar l'estrès.



Fomentar les relacions en família. Generar un ambient a casa de confiança. Realitzar activitats d'oci amb tots els membres de la família.



Fomentar les relacions socials. Moltes persones que s'autolesionen se senten soles i aïllades. Parlar amb persones que no s'autolesionen pot millorar les habilitats de relació i comunicació.



Sensibilitzar la població del problema. Per exemple, ensenyar als adults que treballen amb menors o adolescents com detectar les autolesions i com ajudar a la persona que el fa. Dissenyar programes que animin als adolescents a cercar ajuda.



Supervisar i regular l'ús d'Internet en els adolescents.

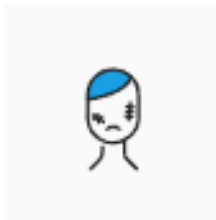


Ensenyar als adolescents a tenir un pensament crític cap a les referències que hi ha a la música o les xarxes socials sobre les autolesions.

Com evoluciona - Futur



Aproximadament 1 de cada 3 persones que s'autolesionen per primera vegada ho tornaran a fer durant l'any següent.



Algunes autolesions poden tenir seqüeles físiques (cicatris, infeccions ...).



Les persones que s'autolesionen poden tenir altres trastorns mentals com els **trastorns de la conducta alimentària** o trastorn per ús de substàncies.



La taxa de suïcidi és 50 vegades superior en persones que s'autolesionen que en persones que no s'autolesionen.

Mites de les Autolesions



Les persones que s'autolesionen volen suïcidar-se.



Només les noies s'autolesionen.



Només volen atenció dels pares



Les persones que s'autolesionen estan boges o malaltes.



L'adolescent que s'autolesiona no presenta gravetat clínica



La severitat del problema està relacionada amb la severitat de les ferides.

Fonts d'informació

<https://grupogreta.com/>

<https://www.som360.org/ca/articulo/alumnes-sautolesionen>

<https://www.som360.org/ca/pregunta-experto/autolesions-adolescents>

CONFIANÇA

vincles

MOLTES
GRÀCIES

iolle@c sdm .cat

COL·LABORACIÓ

expressar