

Autolesionismo: Cosa è?

Autolesionismo è un termine usato per riferirsi ad una vasta gamma di comportamenti che le persone fanno deliberatamente con l'intenzione di farsi del male ma che solitamente non hanno lo scopo di mettere fine alla propria vita. In letteratura viene indicato col termine *non suicidal self injury* (NSSI – Autolesività non suicidaria). Farsi dei tagli o delle incisioni agli arti è la forma più comune di autolesionismo, e per questa forma specifica si usa talvolta

il termine "cutting", ma l'autolesionismo può assumere molte forme, tra cui bruciarsi, mordersi, colpirsi, graffiarsi.

Un giovane può farsi del male per alleviare emozioni

negative, per punirsi oppure per sentire maggior controllo. Può essere un modo per gestire le emozioni travolgenti che si accumulano all'interno, quando si sentono isolati, arrabbiati, colpevoli o disperati. Talvolta, possono anche impedire intenzionalmente alle loro ferite di guarire per rivivere l'esperienza ancora e ancora.

Dove e quando

SEDI PUNTI SIBRIC

Via Antica Romana, 6, 19020, Brugnato (SP)

Via Carducci snc, 19026, La Spezia (SP)

Email: info@sibric.it

Telefono: +39 0187.1822408

Siti Web:

www.fondazione.demaestri.it

www.sibric.it

Per appuntamenti:

Contattare dal lunedì al venerdì, dalle 9,00 alle 18,00.

I punti SIBRIC sono un servizio offerto all'interno del progetto "Rompiamo il silenzio: STOP ALL'AUTOLESIONISMO", promosso e cofinanziato dalla Fondazione M. G. Demaestri onlus, in collaborazione con Asl-5 "spezzino", Comune di Borghetto di Vara, Associazione Nuove generazioni onlus e sostenuto da Fondazione Carispezia.

con il contributo di

 **Fondazione
Carispezia**



Il servizio è gratuito

Hai bisogno di un aiuto o informazioni per te o una persona cara?

Chiama il numero **0187.1822408** o visita il sito www.sibric.it

L'autolesionismo non è un gioco!

Diventare adulti è un processo oggi più complesso rispetto a qualche decennio fa. Senza contenitori sociali stabili e definiti, l'adolescenza diventa uno spazio-tempo dalle mille possibilità, ma anche dalle crescenti incertezze e inquietudini. Le condotte autolesive sono oggi tra le più frequenti rappresentazioni di questo profondo malessere, sintomo di un disagio giovanile che ha trovato in esso una via di espressione visibile.

Cosa posso fare se conosco qualcuno che si autoferisce?

Può essere sconvolgente essere vicini ad una persona che si autoferisce, e spesso ci si sente impotenti, ma ci sono molte cose che puoi fare. La più importante è ascoltarla senza giudicarla o essere critici. Questo può essere difficile se sei spaventato o forse arrabbiato per quello che fa, ma prova a concentrarti su di lei/lui piuttosto che sui tuoi sentimenti, anche se questo può essere talvolta difficile.

Quali segni indicano la possibile presenza di condotte autolesive?

L'autolesionismo è più comune nelle ragazze e in genere emerge nei primi anni dell'adolescenza. Sebbene venga talvolta scambiato per una ricerca di attenzione, coloro che si autoferiscono di solito sono piuttosto riservati a riguardo, e non è insolito che il comportamento rimanga nascosto per diverso tempo. Acquisire familiarità con alcuni indicatori può aiutarti a riconoscere i primi segni prima che diventi un problema:

- ⇒ Cicatrici, ustioni o lividi visibili;
- ⇒ Rimanere sempre coperti in maniche lunghe e pantaloni lunghi; non voler indossare un costume da bagno in spiaggia / piscina;
- ⇒ Ricerca o possesso di oggetti appuntiti o taglienti;
- ⇒ Fazzoletti di carta sporchi di sangue nella spazzatura o macchie di sangue sospette sui vestiti;
- ⇒ Eccessiva segretezza; lunghi periodi di tempo da sola/ o in bagno;
- ⇒ Bassa autostima; isolamento; alti e bassi emotivi.

Non tenere tutto dentro.
Rompiamo il silenzio!

Cosa facciamo?

Il punto SIBRIC è uno spazio pensato per i giovani con storia o episodi di autolesionismo e i loro familiari. Qui, un'équipe multidisciplinare (4 psicologi, 1 psichiatra) accoglierà giovani e famiglie, aiutandoli nella costruzione di un percorso terapeutico adeguato alle loro necessità.

A chi è rivolto?

Il punto SIBRIC è rivolto a tutti coloro che hanno bisogno di aiuto, sia adolescenti che familiari, con l'obiettivo di favorire un accesso diretto e fornire un sostegno immediato nei momenti di crisi familiare ed un primo riferimento orientativo alla famiglia.

Chi siamo

I punti SIBRIC sono gestiti dalla Fondazione Demaestri onlus, previsti nel progetto "Rompiamo il silenzio; STOP ALL'AUTOLESIONISMO". Parte del progetto si svolge on line sul sito www.sibric.it dove si possono trovare servizi di supporto e consulenza on line.

