

Annex 2. Què és i com abordar l'autolesió no suïcida

Les autolesions no suïcides (ANS) són comportaments intencionats de dany físic sense finalitat suïcida. Es presenten habitualment en forma de talls, cops, esgarrapades o mossegades. Aquestes conductes solen tenir una funció de regulació del malestar emocional, i és fonamental abordar-les sense judici, des de la comprensió i l'acompanyament, per prevenir-ne la cronificació.

Factors de risc:

Les ANS són un comportament multifactorial associat a diversos elements:

1. Factors emocionals i psicològics

- Ansietat, depressió, baixa autoestima i dificultats en la regulació emocional.
- Història de trauma o abús.
- Dificultats per expressar emocions o demanar ajuda.
- Experiències de rebuig social i/ o discriminació.

2. Influència de l'entorn social i familiar

- Manca de comunicació, afecte o validació emocional en l'entorn familiar.
- Influència d'amistats que reforcen la conducta autolesiva.
- Assetjament escolar o ciberassetjament.
- Expectatives familiars o escolars molt altes que generen sensació de fracàs.
- Efecte contagi, sobretot en adolescents especialment vulnerables.

3. Ús de les xarxes socials i les noves tecnologies

- Exposició a contingut que normalitza, trivialitza o romantitza les autolesions.
- Participació en comunitats en línia que reforcen aquest tipus de conducta, amb possibilitat d'efecte contagi.

- Comparació constant en xarxes socials, que pot generar sensacions d'inferioritat i buit emocional.

Recomanacions per abordar la conducta autolesiva no suïcida:

Des del centre educatiu:

- No abordar el tema de les autolesions en el grup classe.
- Formar el professorat per facilitar la detecció precoç i actuació adequada davant possibles casos.
- Fomentar una cultura escolar lliure d'estigmes.
- Desenvolupar programes de prevenció i educació emocional que treballin tècniques de regulació emocional i habilitats d'afrontament davant situacions estressants.
- Habilitar espais de confiança i expressió emocional per a l'alumnat.

Des de la família:

- Establir una comunicació oberta i sense prejudicis, en què els menors se sentin escoltats i compresos.
- Evitar atribuir culpes i validar el malestar del menor.
- Supervisar l'ús d'internet i de les xarxes socials.
- Potenciar vincles positius a través d'activitats compartides, amb la finalitat de reduir l'aïllament.