

Apoiando alguém que pratica a ALNS (Autolesão não Suicida)

Descobrir que alguém que você gosta está se machucando pode ser estressante. Pode ser difícil saber o que falar, se é preciso buscar ajuda, e como acolher. Aqui estão algumas estratégias para te ajudar!

Por que buscarem minha ajuda?

Existem muitas razões para uma pessoa contar para alguém que está se machucando. Se alguém lhe procurou para contar sobre, significa que essa pessoa confia em você. Isso abre espaço para que você ofereça seu apoio nesse processo, o qual carrega muitas características subjetivas.



Cuide de você!	Conversa em andamento	Estratégias
Coloque a máscara de oxigênio, primeiramente, em você. Você poderá ajudar mais se estiver cuidando de você e do seu bem estar.	Tenha em mente que ajudar alguém que se auto lesiona envolve muitas conversas ao longo do tempo.	Existem muitas possibilidades quando se trata de ajudar alguém que se autolesiona - e não precisam ser apenas relacionadas às autolesões.
Esteja ciente da sua própria reação e como ela pode mudar com o tempo,	É importante checar com a pessoa como ela está se sentindo, mas não a pressione a falar quando ela não quiser.	Não se culpe. Se a pessoa não quiser parar, ou acabar se machucando novamente, não é sua culpa.
Busque informações profissionais para aprender mais sobre a ALNS e os mitos que cercam o assunto.	Pergunte o que a pessoa está precisando no momento (lembre-se que pode ser que ela não saiba, mas é importante abrir esse espaço).	Também não é culpa da pessoa. Aprender novas formas de enfrentamento é difícil. Demanda tempo e irão existir contratempos nesse processo. Seja empático e não desista.
Se permita tomar um tempo para processar as informações. Algumas conversas podem ser difíceis e permeadas por fortes emoções	Evite começar com perguntas que apenas alimentem sua curiosidade sobre o assunto.	Seja empático e adote uma curiosidade que respeite a pessoa.

<p>Não prometa manter segredo, já que essa promessa pode não se manter e tornar-se um fardo. Estabeleça limites para a confidencialidade</p>	<p>Valide como a pessoa está se sentindo, fugindo de julgamentos.</p>	<p>Existem muitas possibilidades quando se trata de ajudar alguém que se autolesiona - e não precisam ser apenas relacionadas às autolesões.</p>
<p>Sinalize se a conversa estiver muito pesada emocionalmente e você precise de um tempo.</p>	<p>Não tenha medo do silêncio. Dê espaço para a pessoa processar seus pensamentos e emoções. Falar sobre essa experiência pode ser difícil e/ou emocionalmente desgastante.</p>	<p>Remover instrumentos usados para se auto lesionar ou sugerir comportamentos que substituam o ato, geralmente, não é útil e prejudica o autocontrole da pessoa sobre o comportamento.</p>
<p>Ofereça-se para ir com a pessoa buscar apoio externo, se necessário. Isso pode tirar um pouco da pressão de você.</p>	<p>Apenas sentar-se em silêncio com a pessoa pode ajuda-la a se sentir menos sobrecarregada e mais acolhida.</p>	<p>Estabeleça os limites da confidencialidade. A não ser que seja uma emergência, conte para outras pessoas apenas se a pessoa que se autolesiona consentir.</p>
<p>Tenha sua própria rede de apoio para manter sua saúde e bem-estar.</p>	<p>Não é toda conversa que precisa ser sobre ALNS. Não deixe a ALNS definir a relação de vocês.</p>	<p>Conversem sobre o que pode ser feito se a pessoa se sentir mal ou tiver vontade de se auto lesionar. Criem uma lista de estratégias que podem ser usadas em diferentes situações.</p>

Material traduzido do inglês: *Supporting someone who self-injures* criado pela ISSS (Sociedade internacional para o estudo da ALNS). Disponível em: <https://www.itriples.org/>
