



Simona Barbero
PSICOLOGA

Iscrizione OPP n.11666 - Partita Iva 02498260062
Mediatrice familiare, counselor, Master in disturbi del neurosviluppo
ricevo ad Alessandria e online

Autolesionismo - Scheda pratica per genitori e caregiver

Che cos'è (e che cosa non è) l'autolesionismo

- L'autolesionismo non suicidario (NSSI) è un comportamento intenzionale e ripetitivo che l'adolescente attua per provocarsi danni fisici (sanguinamento, lividi, tagli, bruciature, ecc..) è attuato da alcuni adolescenti per **gestire emozioni intense** (ansia, rabbia, vergogna, vuoto, dissociazione).
- **Non è un capriccio**, non è "una moda", non è automaticamente un tentativo di suicidio.
- È una **strategia di regolazione emotiva disfunzionale**, che segnala una sofferenza reale.
- Alla base di questo comportamento ci può essere anche emulazione del gruppo dei pari.

Segnali da osservare (senza fare i detective)

Riconoscere i primi segnali di disagio emotivo negli adolescenti può aiutare a intervenire precocemente. Non si tratta di "spiare" o giudicare, ma di prestare attenzione a cambiamenti nel comportamento, nell'umore o nelle abitudini, che possono indicare sofferenza interiore.

- uso frequente di maniche lunghe anche in contesti incongrui
- isolamento, irritabilità improvvisa, chiusura comunicativa
- difficoltà a parlare delle emozioni ("non so cosa provo")
- oscillazioni emotive intense o senso di vuoto persistente

➤ **Un singolo segnale non basta:** conta il cambiamento nel tempo.

Cosa aiuta davvero (prevenzione quotidiana)

La prevenzione all' richiede piccoli gesti quotidiani che rafforzano il senso di sicurezza, l'ascolto e la comprensione emotiva. Anche brevi momenti di presenza consapevole e dialogo autentico con l'adolescente possono fare una grande differenza.

- Ascolta senza interrogare, correggere o minimizzare
- Frasi utili:
 - "Mi interessa capire quello che stai vivendo"
 - "Non devo capire tutto, ma posso stare qui vicino a te"
- Evita frasi del tipo: "Ma non è niente", "Alla tua età...", "Pensa a chi sta peggio"

➤ La percezione di supporto emotivo è uno dei **fattori protettivi più forti** documentati dalla ricerca.

Allenare il linguaggio emotivo

*Per molti adolescenti il disagio emotivo è difficile da riconoscere e da esprimere. Quando le emozioni non hanno parole, rischiano di manifestarsi attraverso comportamenti estremi come l'autolesionismo. Allenare il linguaggio emotivo significa aiutare i ragazzi a **dare un nome alle proprie sensazioni**, a distinguerle e a comprenderne l'intensità, così da ridurre il rischio che il corpo diventi l'unico canale di comunicazione. La ricerca in psicologia dello sviluppo e in educazione socio-emotiva mostra che anche brevi momenti di dialogo quotidiano, guidati dagli adulti, favoriscono la regolazione emotiva e rafforzano il senso di sicurezza del ragazzo.*

Aiuta tuo figlio/a a:

- distinguere le emozioni (es: rabbia è diverso da vergogna ed è diverso da tristezza)
 - riconoscere i segnali corporei dell'attivazione emotiva
 - capire che le emozioni **passano**, anche quando sono intense
- Bastano piccoli momenti quotidiani, piuttosto che "grandi discorsi".

Ridurre il clima di controllo, aumentare quello di sicurezza

*Un ambiente percepito come troppo rigido o giudicante aumenta il rischio di comportamenti autolesivi. Favorire invece un clima di **sicurezza emotiva**, con regole chiare ma condivisione e ascolto, aiuta l'adolescente a sentirsi sostenuto e a sperimentare alternative più sicure per gestire le emozioni.*

- Regole chiare, ma spiegate
- Meno ispezioni, più alleanza
- L'adolescente deve percepire: *"Anche se sto male, non perdo il legame"*

Se l'autolesionismo è già presente

Quando un adolescente ha già messo in atto comportamenti autolesivi, l'obiettivo non è punire o allarmarsi, ma offrire supporto e alternative sicure. Una presenza calma, empatica e coerente può ridurre il rischio di escalation e favorire strategie più funzionali di gestione delle emozioni.

Cosa fare

- Rivolgiti subito ad un professionista della salute mentale
- Nel frattempo prova a parlane con calma, senza scenate o minacce
- Nomina il comportamento senza trasformarlo in identità (evita di dire frasi del tipo: *"Hai fatto questo perchè sei ..."*)
- Aiuta a cercare **alternative sicure** al gesto

🔗 L'autolesionismo **non chiede punizione, ma comprensione**. Il compito dell'adulto non è "far smettere subito", ma **offrire alternative emotive, relazionali e simboliche** al dolore. Chiedere aiuto a professionisti della salute mentale **non è un fallimento genitoriale**, ma un atto di cura.

Attenzione:

Questa scheda è solo a scopo informativo e non sostituisce in alcun modo il parere di professionisti della salute mentale e attività di diagnosi. Per comportamenti autolesivi ripetuti o idee suicidarie, rivolgerti subito a psicologi, psicoterapeuti o neuropsichiatri infantili qualificati presenti nel proprio territorio.