

# Autolesioak kudeatzen

Gurasoendako eta  
zaintzaileendako gida

Suizidioa saihesteko  
gomendioak



**Jatorrizko dokumentua:**

“Autokalteari aurre egiteko Guraso eta  
Zaintzaileentzako Gida”.  
Oxfordeko Unibertsitatea



**Dokumentuen egokitzapena:**

Psikiatria Zerbitzua. Nafarroako Unibertsitate Ospitalea

**Maketazioa eta diseinua:**

Komunikazio eta diseinu unitatea. Navarrabiomed

**Jatorrizko ilustrazioak:**

@Sketchify @Sparklestroke Global Canva.com bidez

Iruña 2022

Gida hau, gazteengan autolesioak gertatzen direnean, gurasoei, familiakoei, zaintzaileei eta adiskideei laguntzeko prestatu da. Honen izaeraren, zein zergatien gainean informazioa emateaz gain, arazo honi aurre egiteko eta gazteari laguntzeko tresnak ere azaltzen dira bertan.



# AURKIBIDEA

1- Autolesioak ulertuz	06
2- Autolesioak eragiten dituzten faktoreak	08
3- Zergatik egiten dute?	10
4- Etorkizuneko arazoak	11
5- Lantze goiztiarra	11
6- Nola lagundu	12
7- Autolesioak nola kudeatu	14
8- Alternatibak bilatzen	16
9- Nola bilatu profesionalen laguntza?	18
10- Familiako kideak	19
11- Ez ahaztu zure beharrak	22
12- Komunikazioa	23

# 1-

## Autolesioak ulertuz

Autolesioa portaera mota bat da, norberak bere buruari min egiteko nahita egiten duena.

### Adibidez:

- Azaleko ebakiak
- Sendagai gehiegi hartzea
- Kolpeak eta ubelduak
- Erredurak
- Asfixia

Lesioak izaten dituzten pertsonak, suizidiorako orientazioa izan dezaketen arren, orokorrean emozio zailak kudeatzeko modu bat bezala erabiltzen dute; ez berez suizidio ahalegin bat bezala.

Hala ere, nork bere buruari lesioak eragitea, nahigabe istripu bihur daiteke. Hori dela eta, oso garrantzitsua da denboraz beharrezko neurriak hartzea.

## Kontuan hartu beharreko ebidentziak eta zeinuak:

- Ebakiak, erredurak edo ubeldurak ditu, eta ez du haien zergatia azaltzen
- Beste pertsona batzuen aurrean, gorputza estalita izan ohi du
- Bere lagun edo familiakoen aurrean herabe ageri da edo haiengandik isolatzen da
- Gogo-aldarte apala du, bizitzarekiko interesik eza edo depresioaren beste edozein sintoma
- Bere buruari egozten dizkio arazoak
- Porrota, deuseztasuna, itxaropenik eza edo mendeku sentimenduak erakusten ditu

“Beti berbalizazioei eta alerta-zantzuei  
so egin behar zaie eta garrantzia eman  
*detekzio goiztiarrak ondorio  
larriak saihets ditzake*”

## 2-

### Autolesioak eragiten dituzten faktoreak

#### Banakako faktoreak:

- Depresioa
- Antsietatea
- Autoestimu txikia
- Etsipena
- Problemak ebazteko zailtasunak
- Oldarkortasuna
- Elikadura nahasmenduak
- Drogen eta alkoholaren abusua

#### Faktore sozialak:

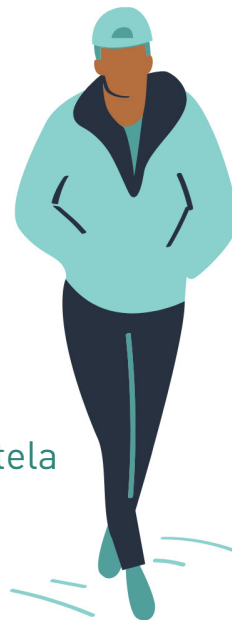
- Ikaskideekiko harreman sozial zailak
- Ikaskideen larderia edo arbuioa
- Abusua
- Autolesiorako metodoak eskura izatea
- Beren burua lesionatu duten lagunak izatea
- Interneteko hedabideak eta eraginak



## Familiakoen faktoreak:

- Familiako zailtasunak
- Familiako harreman gatazkatuak
- Drogen eta alkoholaren abusua familiakoen artean
- Gehiegizko murrizketak eta zigorrak
- Autolesioaren aurrekariak familian
- Abusua
- Zabarkeria

*Nerabeen % 10ek gutxienez*  
esaten dute noizbait beren  
buruari lesioak eragin dizkiotela



# 3-

## Zergatik egiten dute?

- Muturreko ondoez emozionala kudeatzeko
- Tentsioa murrizteko
- Min fisikoa eragiteko eta min emozionalaz ahazteko
- Haserrea edo frustrazioa erakusteagatik
- Ihes egiteko asmoz
- Sentimendu eta arazoan gaineko kontrola berreskuratzeke
- Bere burua edo beste batzuk zigortzeko asmoz
- Besteen arreta eta zaintza lortzeko
- Berdinen arteko talde batekin identifikatzeko
- Bere buruaz beste egiteko asmoz



## 4-

### Etorkizuneko arazoak

- Lehen episodio baten ondoren, ohikoena berriz saiatzea da
- Metodoaren arabera, autolesioak kalte fisiko larriak eragin ditzake
- Episodio hauek maiz, esku-hartze terapeutikoa baten beharra duten arazoekin lotuta daude

## 5-

### Lantze goiztiarra

Axola zaizun pertsona bat, bere burua lesionatzen ikustea gogaikarria eta estresagarria izan daiteke. Beraz, ohikoa da askotariko emozioak esperimentatzea, hala nola: mendekua, tristura, ezintasuna, lotsa edo higuina. Sentimendua hauek ulertzea eta onartzea garrantzitsua da, gaztearengana ez desbideratzeko. Haren portaera, bestela kudeatu ezin duen emozio sakonen adierazpena dela pentsatu behar da.

# 6-

## Nola lagundu

- Bila ezazu inguru lasaigarri bat
- Hasi berarekin solasean, autolesioak berehala aipatu gabe
- Galde iezaiozu kezkaren bat duen eta nola dagoen
- Esaiozu ez zarela bera epaitzen ari, ezta gutxiesten ere
- Adierazi maite duzula eta maitatzen jarraituko duzula
- Erakutsi berak esateko duena entzuteko prest zaudela
- Ez badu hitzik egin nahi, esaiozu idatzi dezala adierazi nahi duena
- Galdetu ea nahiago duen espezialista, mediku edo psikologo batekin mintzatzea
- Gaztea gai izan bada bere burua irekitzeko, saia zaitetz bera laguntzen eta autolesioak eragin dituen emozioak eta egoerak identifikatzen
- Saia zaitetzte elkarrekin kudeatzen, autolesiorik ez dakarten sentimendu gogorrak

- Lagun iezaiozu bere arazoetan pentsatzen
- Anima ezazu epe laburrean hausnartzen eta gauzak etorkizunean nola alda daitezkeen ikuskatzen
- Har ezazu oso serio suizidioaz hitz egitea
- Ez utzi autolesioak gaztearekiko harremanaren erdigune bihurtzen
- Saia zaitetz autolesioei modu praktikoan aurre egiten
- Helarazi bere emozioak benetakoak eta garrantzitsuak direla
- Gogora iezaiozu zein diren bere indarrak eta abileziak
- Ziurta iezaiozu egoera hau ez dela behin betikoa eta itxaropena ez dela galdu behar
- Adi egon zaitetz autolesioak eragiten dituzten larderia edo abusu zantzuekin



# 7-

## Autolesioak nola kudeatu

### Gaindosia:

- Eraman ezazu ahalik eta lasterren larrialdi zerbitzura
- Saia zaitez zer hartu duen jakiten, medikuei esateko
- Gazteak ez badizu esaten, bilatu inguruan pastilla-blister hutsak

### Ebakiak eta zauriak:

- Garbi ezazu zauria txorrotako ur korrontearekin
- Odola darien ebakietan sakatu, benda edo eskuoihal baten laguntzaz
- Eskura badituzu, jar itzazu apositu itsasgarri esterilak
- Zauria infektatu bada (hantura, zornea agertzea, gorritzea), joan zaitez osasun etxe batera

## Erredurak:

- Ur hotzarekin hoztu ezazu 10/30 minutu bitartean, eta gero estal ezazu erredura film gardenarekin
- Ez ezazu erabili izotzik, kremarik edo gazarik
- Egin kontsulta medikuei

## Orbanak:

- Gazteak orbanak baditu eta lotsatu egiten bada, galdetu bere medikuari zer produktuk errazten duten orbaintzea
- Orbanak makillajearekin ere estal daitezke
- Gogora iezaiozu orban gehienak desagertu ohi direla denborak aurrera egin ahala

# 8-

## Alternatibak bilatzen

Konponbiderik onena gazteei laguntza ematea da, beren sentimenduak kudeatzeko. Esaterako, estresa kudeatzeko teknikak lantzea: jarduera ludikoak, aisialdia, kirol taldeak... gizarte-laguntza eman dezakete. Orokorrean, errutinatik ateratzeak autolesionatzeko gogoia murrizten laguntzen du.

Bestalde, lesionatzeko bulkada atzeratzeko, elementu zorrotzak, labanak eta botika moduko objektu arriskutsutara iristeko aukerak murriztea gomendatzen da.





## *Ideiak:*

- Irtetea, ibiltzea, ingurunea behatzea...
- Sormenerako jarduerak: marrazkia, pintura, musika, idazketa
- Leku publiko batera joan eta inguruz aldatzea
- Egunkari edo blog bat idaztea
- Naturara eta animaliangana hurbiltzea
- Film bat etxean ikustea, zinemara joatea
- Lagun batekin harremanetan jartzea
- Musika entzutea
- Bainu lasaigarri bat hartzea edo autozainketa errazten duen edozein jardueraren egitea

## *Emozioak askatzeko:*

- Izotz koskor bat eskuan estutzea, urtu arte
- Banda elastiko bat eskumuturraren kontra jotzea
- Azalean marraztea bolaluma gorri batekin, hau da margotzea ebaki beharrean
- Kirola eta ariketa fisikoa egitea
- Boxeo-zaku bat erabiltzea
- Burko bat edo beste objektu bigun bat jotzea
- Musika ahalik eta altuen entzutea

# 9-

## Nola bilatu profesionalen laguntza?

Lehenik pediatrarekin, familia-medikuarekin edo medikuekin hitz egin behar da. Kasua Gazteen Osasun Mentaleko Zentrora bidera dezakete, eta han, ebaluazio eta laguntza tratamendurako plan bat egingen da.

Gazteak ez badu laguntza jaso nahi, edo arriskuak ez baditu ezagutzen, pertsonalki pediatrarekin edo familia medikuekin hitz egin dezake. Nolanahi ere, ospitalera joaten bazara, zure egoera mentala ebaluatuko duten espezialistek aztertu behar zaituzte.



# 10-

## Familiako kideak

Pentsa ezazu arretaz norekin partekatzen duzun egoera hau. Familiako kide batzuen erreakzioak ez dira behar-bada espero dituzunak izanen. Lehenets ezazu pribatutasunaren eta laguntza-premiaren arteko oreka.

Batzuetan, sekretismoak presioa areagotu dezake, bai zaintzaileena, bai gazteena, eta familiako beste kide batzuen laguntza eta kontsolamendua desagerrarazi. Lagungarri izan daiteke gazteak bere konfiantzazko jendearekin hitz egitea. Konfiantza hori ez badu, hitz egin ezazu ikastetxeko orientatzailearekin, pediatrarekin edo familia-medikuarekin.

## *Aholkuak:*

- Galde iezaiozu gazteari noiz eta norekin partekatu nahi duen
- Une txarra igarotzen ari dela esateko aukera dago; ez duzu xehetasunik edo azalpenik eman behar eroso sentitzen ez bazara
- Ezar itzazu portaera-mugak gaztearekin, eta ez ahaztu haren tutore izaten segitzen duzula
- Batzuetan, familiako kideak haserretu daitezke, bere burua zauritzeagatik berekoia dela pentsatzean
- Horregatik, garrantzitsua da egoera azaldu eta hari buruz hitz egitea, familiar larritasunik ez sortzeko
- Ez ezazu jar arreta guztia bere buruari zauriak egin dizkion gaztearengan. Ez ezazu ahaztu haren anai-arrebek ere arreta eta laguntza behar dutela
- Lagun iezaiezu sentimenduak kudeatzen, eta familia barneko komunikazioa hobetzen
- Adi egon zaitetz beste seme edo alaba batzuek izan ditzaketan antzeko portaerei

- Entzun iezaiezu eta gogoratu maite dituzula
- Litekeena da familiak, oro har, egoera ez ulertzea
- Garrantzitsua da aldez aurretik jakitea nola erreakziona dezaketen eta gaztearekin adostea nola kudeatu nahi duen gai hau



# 11-

## Ez ahaztu zure beharrak

Ohikoa da zaintzaileek halako egoera konplexuetan emozio handiak izatea. Jokabide autolesibotik berreskuratzea prozesu luzea izan daiteke. Hori dela eta, ezinbestekoa da erlaxatzeko uneak aurkitzea, har ezazu denbora zuretzat. Egin itzazu gustuko dituzun gauzak, hala nola lagunekin irtetea, ariketa fisikoa egitea edo aisialdiko jardueretan parte hartzea.

Ikas ezazu zure sentimenduak identifikatzen eta izendatzen; baliagarria izan dakizuke haiek idaztea. Batzuetan, haserre moduan kanporatzen dira; kontuz ibil zaitez gazteak ez dezan hauteman sentimendu horiek berarengana zuzentzen direla. Aurki ezazu irtenbide bat zure emozioetarako, esaterako, lagun, senide edo terapeuta batekin hitz egitea. Onar ezazu laguntza.

## 12- Komunikazioa

Gazteari laguntzen saiatzea zapuzgarria izan daiteke. Hala ere, aldetzen zaituztenean maiz orduantxe behar izaten zaituzte gehien.

Gogora iezaiozu asko maite duzula, eta prest zaudela hura entzun eta ulertzeko. Nabarmen iezaiozu ez zarela bera epaitzen ari, lagundu baino ez diozula egin nahi.

Emaiozu tokia eta denbora ideiak prozesatzeko. Kontuan izan, entzuten ari ez dela iruditu arren, zure aholkua jarrai dezakeela geroago, behin hausnartu ondoren.

**Beren buruari zauriak egiten  
dizkioten gazte gehienek  
*zauriak egiteari utziko diote  
lehenago edo beranduago***

Nafarroako Ospitale Unibertsitarioko  
**Psikiatria Zerbitzua**

Irunlarrea kalea ML, 31008 Iruña, Nafarroa

**Intereseko telefonoak:**

Larrialdiak: **112**

Itxaropenaren telefonoa: **948 243 040**

ANARen telefonoa: **116111 / 900 202 010**



Hospital  
Universitario  
de Navarra

Nafarroako  
Ospitale  
Unibertsitaria



**Servicio Navarro de Salud**  
Osasunbidea