



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WORKBOOK DI AUTO-APPRENDIMENTO

UNITA' 11: AUTOLESIONISMO

Attività 1

Unisci le seguenti parole alla definizione corretta:

Causare dipendenza / Bruciarsi / Tagliare / Deliberatamente / Guarigione / Aiutare / Colpire con pugni / Graffiare / Autolesionismo/ Autodisciplinarsi / Terapia / Agitazione.

_____ : la pratica di ferirsi deliberatamente.

_____ : l'atto di uno che taglia.

_____ : lesioni ai tessuti causate dal contatto con calore secco (fuoco), calore umido (vapore o liquido), sostanze chimiche .

_____ : percuotere, battere, ferire con uno o più colpi.

_____ : l'atto di sfregare la pelle, specialmente con le unghie.

_____ : consapevolmente e intenzionalmente; di proposito.

_____ : (di una sostanza o attività) che causano o possono causare a qualcuno di avere dipendenza.

_____ : trattamento inteso ad alleviare o curare un disturbo.

_____ : capacità di controllare i propri impulsi e le proprie emozioni senza un intervento esterno.

_____ : uno stato di grande confusione o incertezza.

_____ : il processo di recuperare la salute in seguito al superamento di una malattia.

_____ : rendere più facile o possibile per qualcuno fare qualcosa offrendo i propri servizi o risorse.

Attività 2

Leggi il testo e completa i gap usando le seguenti parole:

1. Sostanze alcoliche
2. Psicoterapia cognitivo-comportamentale
3. Pensieri angoscianti
4. Overdose
5. Psicologia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



6. Stress
7. Tendenze suicide

L'autolesionismo è un disturbo psicologico, che fa sì che le persone colpite ottengano intenzionalmente danni fisici come forma di punizione.

Solitamente, le persone con istinti autolesionistici si fanno del male facendo ricorso a tagli o bruciature, assumendo grandi quantità di droghe (_____), perforandosi con punteruoli o arnesi simili, non mangiando o ingerendo grandi quantità di _____.

Secondo gli esperti, l'autolesionismo è l'espressione di un forte _____ emotivo, di un severo senso di colpa o di _____ che sono difficili da dominare (vincere/superare).

Contrariamente alla credenza popolare, coloro che soffrono di autolesionismo raramente vogliono suicidarsi e raramente hanno _____.

La cura per l'autolesionismo richiede l'intervento di specialisti nel campo della psichiatria e della _____.

Fra le terapie più efficaci, la _____ e la psicoterapia familiare meritano una particolare menzione.

Attività 3

Come si potrebbero completare le seguenti affermazioni?

“ _____ è un modo per avere il controllo su qualcosa nella mia vita.”

“ _____ esprime sentimenti che sono incapace di tradurre in parole.”

“Mi sento sollevato/a e meno ansioso/a dopo _____.”

Adesso leggi il seguente articolo “La crescente ondata di autolesionismo fra gli adolescenti” (<https://www.nytimes.com/2008/05/06/health/06brod.html>).

Controlla le tue risposte e focalizza la tua attenzione sui principali punti trattati. Quindi scrivilo su un foglio.



Attività 4

Usando i suggerimenti trovati nell'articolo, scrivi un breve dialogo immaginario fra te ed un "amico" che si sta procurando dei tagli o è uso ad altra forma di autolesionismo.

Attività 5

Quiz Vero/Falso

a	Le persone che si autolesionano hanno intenzioni suicide	V	F
b	Le persone che si autolesionano desiderano attirare l'attenzione altrui	V	F
c	Se non ottengono l'attenzione desiderata, smetteranno di autolesionarsi	V	F
d	Le persone adulte non si autolesionano	V	F
e	Le persone che si autolesionano hanno avuto sempre un'infanzia difficile	V	F
f	L'autolesionismo è sinonimo di disordine/malattia mentale	V	F
g	Smettere di autolesionarsi è facile	V	F
h	I/Le giovani che si autolesionano pensano di essere "fighi/e"	V	F
i	Le persone che si autolesionano di solito hanno bisogno d'aiuto	V	F
j	La condivisione del problema è una modalità di auto-guarigione	V	F
k	C'è soltanto un comportamento autolesionistico	V	F



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Attività 6

Secondo la tua opinione, le persone si dedicano a comportamenti autolesionistici quando sperimentano:

1. Depressione
2. Sofferenza emotiva
3. Abuso fisico o sessuale
4. Isolamento sociale
5. Incapacità ad esprimere le proprie emozioni
6. Ansia
7. Rabbia
8. Speranza
9. Frustrazione
10. Benessere
11. Autostima
12. Disillusione
13. Confusione mentale
14. Noia
15. Disprezzo
16. Incapacità a raggiungere gli standard di bellezza promossi dai social media
17. Euforia indotta da narcotici
18. Felicità
19. Malinconia



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



RISPOSTE

ATTIVITA' 1

AUTOLESIONISMO / TAGLIARE / BRUCIARSI / DARE PUGNI / GRAFFIARE / DELIBERATAMENTE / CHE DA DIPENDENZA / TERAPIA / AUTOREGOLARSI / TUMULTO / GUARIGIONE / AIUTARE.

ATTIVITA' 2

OVERDOSE / SOSTANZE ALCOLICHE / STRESS / PENSIERI ANGOSCIANTI) / TENDENZE SUICIDE / PSICOLOGIA/ / PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE.

ATTIVITA' 5

1.F / 2.F / 3.F / 4.F / 5.F / 6.V / 7.F / 8.F / 9.V / 10.V / 11.F / 12. RISPOSTE LIBERE.