

AUTOLESIONES:

si pides ayuda,
puedes superarlo

¿QUÉ SON LAS AUTOLESIONES?

Las autolesiones consisten en hacerse daño físico intencionalmente con diferentes motivaciones, por ejemplo:

- Dejar de sufrir o manejar el sufrimiento.
- Reducir el malestar emocional.
- Hacerse daño como forma de autocastigo.
- Poder sentir alguna emoción.

Son peligrosas porque nos impiden enfrentarnos a los problemas de forma saludable y porque aumentan el riesgo de suicidio.

Cualquier persona puede verse afectada, aunque son más frecuentes la adolescencia y la juventud.

Las personas no se lastiman a sí mismas por las amistades que tienen, la música que escuchan o porque les guste, sino para aliviar su sufrimiento.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME AUTOLESIONO O ESTOY PENSANDO EN HACERLO?

Si te estás autolesionando o piensas en hacerlo, es el momento de pedir ayuda. Ese es el primer paso para empezar a sentirte mejor y solucionarlo.



Habla con un familiar o con alguien de tu confianza para que te acompañe al centro de salud. Si no estás preparado/a para hablarlo con nadie de tu entorno, confía en los/las profesionales de la salud.



Los/las profesionales evaluarán tu situación para poner en marcha las actuaciones y el tratamiento que te permitirán superarlo.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO?



1. Psicológico.

Te permitirá eliminar o disminuir la conducta autolesiva modificando los pensamientos negativos, entendiendo tus emociones y aprendiendo formas saludables de reducir el malestar.



2. Farmacológico

A veces será recomendable que tomes medicinas, siempre bajo prescripción médica y especialmente cuando te diagnostiquen trastornos como depresión.



1+2. Combinado.

Si es necesario, te indicarán ambos tratamientos.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR AUTOLESIONARTE?

Estrategias de regulación emocional

- Identificar lo que causa tu malestar y relacionarlo con las emociones que te provoca.
- Poner nombre a las emociones que sientes.
- Identificar los pensamientos que acompañan a esas emociones (por ejemplo, "no valgo para nada").
- Buscar alternativas saludables para hacer frente a las emociones y pensamientos negativos.



Hábitos saludables y rutinas

- Hacer deporte, dar un paseo.
- Cuidar tu alimentación y tus hábitos de sueño.
- Leer un libro.

Actividades relajantes

- Hacer ejercicios de respiración y de relajación.
- Escuchar música, ver un vídeo.
- Darse un baño.

Búsqueda de apoyo

Elegir a una persona a la que acudir en momentos de crisis, como un amigo/a, tu pareja, un familiar, un orientador/a escolar, un profesor/a o un /una profesional sanitario/a.

Consulta la guía completa de consejos para entender mejor las autolesiones y saber qué hacer si lo necesitas.

Información para profesionales en el documento *Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia*