

AUTOLESIONS:

se pides axuda,
podes superalo

QUE SON AS AUTOLESIONS?

As autolesións consisten en facerse dano físico intencionalmente con diferentes motivacións, por exemplo:

- Deixar de sufrir ou manexar o sufrimento.
- Reducir o malestar emocional.
- Facerse dano como forma de autocastigo.
- Poder sentir algunha emoción.

Son perigosas porque nos impiden enfrentarnos aos problemas de forma saudable e porque aumentan o risco de suicidio.

Calquera persoa pode verse afectada, aínda que son máis frecuentes na adolescencia e na xuventude.

As persoas non se magoan a si mesmas polas amizades que teñen, a música que escoitan ou porque lles guste, senón para aliviar o seu sufrimento.

QUE PODO FACER SE ME AUTOLESIONO OU ESTOU PENSANDO EN FACELO?

Se te estás autolesionando ou pensas en facelo, é o momento de pedir axuda. Ese é o primeiro paso para empezar a sentirte mellor e solucionalo.

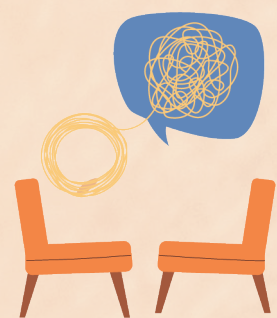


Fala cun familiar ou con alguén da túa confianza para que te acompañe ao centro de saúde. Se non estás preparado/a para falalo con ninguén do teu contorno, confía nos/nas profesionais da saúde.



Os/As profesionais avaliarán a túa situación para poñer en marcha as actuacións e o tratamento que che permitirán superalo.

CAL É O TRATAMENTO?



1. Psicolóxico

Permitirache eliminar ou diminuír a conduta autolesiva modificando os pensamentos negativos, entendendo as túas emocións e aprendendo formas saudables de reducir o malestar.



2. Farmacolóxico

Ás veces será recomendable que tomes medicinas, sempre baixo prescrición médica e especialmente cando che diagnostiquen trastornos como depresión.



1+2. Combinado

Se é necesario, indicaranche ambos tratamentos.

QUE PODES FACER PARA EVITAR AUTOLESIONARTE?

Estratexias de regulación emocional

- Identificar o que causa o teu malestar e relacionalo coas emocións que che provoca.
- Poñerlles nome ás emocións que sentes.
- Identificar os pensamentos que acompañan esas emocións (por exemplo, "non vallo para nada").
- Buscar alternativas saudables para facerlles fronte ás emocións e pensamentos negativos.



Hábitos saudables e rutinas

- Facer deporte, dar un paseo.
- Coidar a túa alimentación e os teus hábitos de sono.
- Ler un libro.

Actividades relaxantes

- Facer exercicios de respiración e de relaxación.
- Escoitar música, ver un vídeo.
- Darse un baño.

Procura de apoio

Elixir a unha persoa á que acudir en momentos de crise, como un amigo/a, a túa parella, un familiar, un orientador/a escolar, un profesor/a ou un /unha profesional sanitario/a.

Consulta a guía completa de consellos para entender mellor as autolesións e saber que facer se o precisas



Información para profesionais no documento *Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia*

