

**Información
sobre as**

AUTOLESIONS

**para adolescentes,
familias e profesionais
da educación**





RED ESPAÑOLA DE AGENCIAS DE EVALUACIÓN
DE TECNOLOGÍAS Y PRESTACIONES DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

guiasalud.es
Biblioteca de Guías de Práctica Clínica
del Sistema Nacional de Salud



AXENCIA GALEGA
DE COÑECEMENTO
EN SAÚDE

**Información
sobre as**

AUTOLESIONS

**para adolescentes,
familias e profesionais
da educación**

Esta información foi elaborada a partir do coñecemento baseado na literatura científica dispoñible no momento da súa publicación.

Autoría: Grupo de traballo do OPBE sobre avaliación e manexo clínico das autolesións na adolescencia: protocolo baseado na evidencia. *Avaliación e manexo clínico das autolesións na adolescencia: protocolo baseado na evidencia*. Madrid: Ministerio de Sanidade; Santiago de Compostela: Axencia Galega para a Xestión do Coñecemento en Saúde (ACIS), Unidade de Asesoramento Científico-técnico, Avalia-t; 2022.

A edición desta guía non sería posible sen as inestimables achegas do Grupo de Estudo e Tratamento da Autolesión (GRETA) e dos e das adolescentes que tanto se implicaron en revisar o documento e suxerir melloras de gran valor para o resultado final.

CONTIDO

Información para adolescentes

- Que son as autolesións?
- Só os/as adolescentes se autolesionan?
- Por que as persoas se autolesionan?
- Se alguén se fai dano a si mesmo, é o mesmo que un intento de suicidio?
- Que podes facer se te autolesionas ou estás pensando en facelo?
- Como é o tratamento das autolesións?
- Que podo facer para evitar autolesionarme?

Información para familias e amigos/as

- Cales son os sinais de alarma das autolesións?
- Que podo facer?

Información para profesionais da educación

- Como identificar as autolesións? Factores de risco e sinais de alarma.
- Como, cando e quen debe avaliar o caso?
- Cando e como se debe contactar cos pais e nais?
- Como previr o contaxio social?

Mitos sobre as autolesións

Máis información

Información para



**ADOLESCENTES
(CENTES)**



Este documento pretende axudar a entender que son as autolesións na adolescencia e como se desenvolven, identificar cales son os seus principais sinais de aviso e cal é a súa avaliación e tratamento. Ademais, poderás aprender estratexias para manexar estas condutas agora e a longo prazo.

QUE SON AS AUTOLESIÓNNS?

As autolesións son condutas mediante as cales a persoa se provoca dano físico intencionalmente con diferentes motivacións ou obxectivos. Algúns destes son: poder sentir algunha emoción (en casos de sentimentos sen carga), deixar de sufrir ou manexar o sufrimento, xestionar o malestar emocional (por exemplo, ansiedade) ou facerse dano como forma de autocastigo.

Nalgúns casos as autolesións poden ser un comportamento puntual, pero noutros esta conduta vólvese repetitiva e mesmo aditiva. Por tanto, canto antes pidas axuda, máis fácil será que recibas o apoio, a avaliación e o tratamento necesarios.

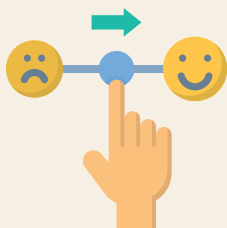
SÓ OS/AS ADOLESCENTES SE AUTOLESIONAN?

As autolesións poden darse a calquera idade, pero parecen ser máis frecuentes en adolescentes e persoas adultas novas. O seu inicio adoita darse entre os 13 e os 15 anos e adoitan ser máis habituais en mulleres. Aínda que unha parte importante das persoas afectadas deixa de facelo co tempo, non todas abandonan esta conduta na idade adulta.

As persoas non se magoan a si mesmas polas amizades que teñen, a música que escoitan ou porque sexa xenial, se non polos problemas cos que están a lidar. Calquera persoa que se autolesione de maneira habitual debe ser avaliada por un/unha profesional.

POR QUE AS PERSOAS SE AUTOLESIONAN?

Cada persoa pode ter motivos diferentes para chegar a autolesionarse, pero normalmente comeza como unha forma de aliviar a presión de pensamentos e sentimentos angustiosos.



Para sentirse mellor

Mediante estas condutas, algunhas persoas buscan liberar ou manexar emocións que lles resultan intolerables, como o enfado, a ansiedade, a tristeza, a frustración ou a desesperanza. Trátase dun intento de parar os pensamentos e sentimentos máis negativos ou desagradables. Noutros casos, pode ter un compoñente de intento de chamada de atención.

A curto prazo pode parecer que funciona, pero co tempo produce sentimentos de culpa, vergoña, enfado, medo, angustia etc. Ademais, xérase unha tolerancia á dor, polo que as autolesións vanse facendo máis frecuentes e profundas, dado que cada vez se necesita máis dor física para sentir o mesmo alivio de antes.

Para sentir que se asume o control

Hai certas situacións que poden exceder á calquera persoa. Non podemos controlar como se comportan os demais, como ás veces tampouco as nosas emocións. As autolesións poden parecer unha forma de ter control sobre algún aspecto da nosa vida, aínda que en realidade non o sexan.

Como unha forma de castigo

Esta causa é máis frecuente cando a persoa ten unha baixa autoestima e tende a culpabilizarse polas súas emocións negativas. Son habituais os sentimentos de odio e rexeitamento cara a un mesmo (por exemplo, cara ao seu propio corpo) ou cara ao mundo.

Como resposta a sentimentos de baleiro ou entumecemento emocional

Cando unha persoa se sente desconectada das súas emocións, a frustración pode levala a facerse dano soamente polo desexo de sentir algo, aínda que sexa dor.

Estas condutas poden supoñer un alivio temporal da dor emocional que a persoa sente, pero é importante saber que a dor non desaparecerá ata que non se actúe sobre as razóns ou motivos que causan estas condutas non desaparecen.

SE ALGUÉN SE FAI DANO
A SI MESMO, É O MESMO
QUE UN INTENTO DE
SUICIDIO?

Non. Con todo, trátase dunha conduta que, ao chegar a un determinado grao de gravidade, pode empeorar a saúde mental e aumentar o risco de que aparezan ideas de suicidio.

A intencionalidade suicida pretende terminar co sufrimento. En cambio as autolesións non suicidas (ANS) son unha estratexia para afrontar certos problemas ou estados emocionais desagradables.

Non obstante, aínda que as autolesións non son o mesmo que a conduta suicida, facerse dano a un/unha mesmo/a pode aumentar o risco de suicidio, ou conducir a el, especialmente cando as autolesións deixan de ser un método efectivo para afrontar emocións ou nunha situación de crise. En resumo, a autolesión recorrente considérase un factor de risco de suicidio.

QUE PODES FACER SE TE
AUTOLESIONAS OU ESTÁS
PENSANDO EN FACELO?

O primeiro que debes facer se te autolesionas ou pensaches en facelo e pedir axuda. Non é nada fácil facelo, debido a sentimentos como a vergoña, a desesperanza ou a culpabilidade, pero é moi importante porque canto antes o fagas, máis fácil será que recibas o apoio, a avaliación e o tratamento necesarios. Poida que teñas medo a que empeore a situación, pero pedir axuda xa é un paso que te fará sentir que estás no camiño cara a unha solución.

É importante que saibas que, se non te atopas preparado para falalo na túa casa, se tes máis de 16 anos podes acudir ao teu centro de saúde pola túa conta.

Vaias acompañado ou non, o primeiro paso é unha avaliación. Trátase dun proceso no que os/as profesionais sanitarios/as falarán contigo para obter información sobre as autolesións (por exemplo, a duración, os métodos utilizados e o obxectivo que está detrás das autolesións) e sobre a túa saúde física e mental. Tamén é unha forma de coñecerte e establecer unha relación de confianza contigo.

De forma complementaria, pódense utilizar escalas de avaliación psicolóxica. Normalmente son tests escritos que axudan a recoller máis información importante para o tratamento como a ideación suicida, a conduta suicida, as características das autolesións e outras cuestións clínicas importantes como a presenza de sentimentos de desesperanza, tristeza ou outros síntomas depresivos.

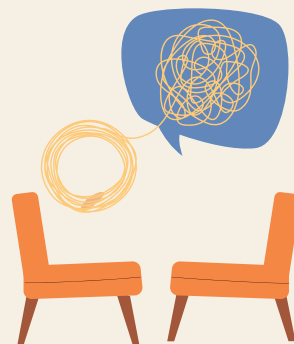
Unha vez que pediches axuda e que os/as profesionais avaliaron a túa situación, ponse en marcha o tratamento que che permitirá solucionar o problema.

¿CAL É O TRATAMENTO DAS AUTOLESIÓNS?

Dependendo de cada caso e os problemas asociados pode ser un tratamento psicolóxico, farmacolóxico ou unha combinación de ambos.

Tratamento psicolóxico

Os tratamentos psicolóxicos máis utilizados para abordar estas condutas diríxense a eliminar ou diminuír a conduta autolesiva modificando os pensamentos negativos asociados a ela e axudando a substituíla por outras formas de enfrontarse aos problemas. En este caso o teu profesional de referencia falarache da terapia cognitivo-condutual, terapia dialéctico-condutual, terapia de mentalización, terapia familiar e/ou terapia de resolución de problemas.



Algúns aspectos prácticos que se abordan a curto prazo mediante estes tratamentos son:

- Identificar desencadeamentos para as autolesións (pensamentos, situacións, persoas etc.).
- Despistar a túa necesidade de autolesionarse, por exemplo, buscando actividades alternativas para distraer a túa atención.
- Mellorar as túas estratexias de resolución de problemas, axudándote a manexar situacións estresantes de maneira máis efectiva.
- Darche ferramentas para controlar e xestionar as túas emocións.
- Cambiar os teus pensamentos negativos por outros máis obxectivos ou realistas.
- Ensinarche a aceptar a dor emocional como parte da vida.

10



Tratamento farmacolóxico

En ocasións fará falta que tomes fármacos, principalmente cando te diagnostiquen trastornos como depresión, ansiedade ou alteracións da personalidade.



Tratamento combinado

Cando o profesional de referencia o estima necesario, se combinan o tratamento psicolóxico e o farmacolóxico.

QUE PODES FACER PARA EVITAR AUTOLESIONARTE?

Se consegues controlar o malestar sen facerte dano, será máis fácil que non recorras a autolesionarte a seguinte vez que te sintas mal.

Na seguinte táboa inclúense algúns exemplos de actividades que che poden axudar. A cada persoa poden funcionarlle diferentes estratexias e inclusive ser distintas segundo a situación. Podes facer un esquema coas que mellor che resulten a ti:



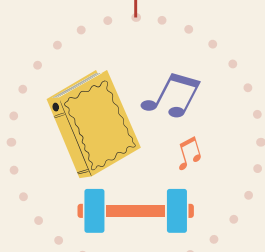
Actividades relaxantes

- Facer exercicios de relaxación (respiración, contracción e relaxación muscular).
- escoitar música, ver algún vídeo.
- Darse un baño.



Estratexias de regulación emocional

- Coñecer as túas emocións e nomealas.
- Tentar coñecer por que se orixinan.
- Descargar as emocións desagradables:
 - Apertar un cubo de xeo ata que se derreta.
 - Escribir, debuxar e falar sobre as túas emocións.
 - Gritar ao aire libre.
 - Pegarlle a unha almofada ou obxecto suave.
 - Darte unha ducha de auga fría.



Hábitos saudables e rutinas

Establecer unha rutina que inclúa hábitos saudables axuda a estruturar o día a día e a diminuír moito a ansiedade:

- Facer deporte.
- escoitar música.
- Coidar dun animal.
- Ir dar un paseo.
- Ler un libro.



Procura de apoio: rede de seguridade

Elixir a unha persoa á que acudir en momentos de crises. Poden ser:

- Un amigo/a.
- A túa parella.
- O/a teu/túa irmán/a.
- Un psicólogo/a.
- A túa nai ou o teu pai.
- Outro/a familiar.
- Un orientador/a escolar.
- Un profesor/a.
- Un médico/a ou enfermeiro/a de atención primaria.

Información para



**FAMILIARES
E AMIGOS/AS**



A familia e as amizades da persoa que se autolesiona poden necesitar apoio para facer fronte á situación e apoiar o seu ser querido, e para isto, é importante que recoñezan cales son as súas propias necesidades.

Cando un fillo/a irmán/irmá ou amigo/a se autolesiona, é completamente normal experimentar emocións intensas, como *shock* ou negación, confusión, preocupación, enfado, tristeza, frustración ou sentimentos de culpa. Se este é o teu caso, é importante aceptalas e expresalas, sempre cunha actitude respectuosa e de apoio.

13

Se sospeitas que unha persoa da túa familia ou contorna se está autolesionando, é importante que lles prestes atención a certos signos de alarma. A maioría de persoas que se autolesionan mantéñeno en segredo. Non o contan porque senten vergoña, culpa ou medo ao que poidan pensar os demais.

Se os sinais de alarma se confirman, tenta abordar o problema o antes posible. Non penses que vai desaparecer por si só –non é o habitual–, e acude sempre a un/unha profesional ou especialista.

Pode resultar difícil entender por que o adolescente leva a cabo esta conduta, podes pensar neste comportamento como unha forma de expresar emocións intensas que non logra manexar doutra forma.

CALES SON OS SINAIS DE ALARMA DAS AUTOLESIÓNS?

As autolesiões adoitan ser difíciles de identificar porque, en xeral, se trata dunha conduta silenciada e escondida. Por este motivo, pode resultar de axuda coñecer cales poden ser algúns sinais de que a persoa a está levando a cabo.

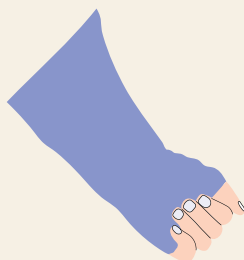


Físicos

- Cicatrices ou marcas de queimaduras en brazos, pernas e abdome.
- Cortes ou queimaduras frescas.
- Informes frecuentes de dano accidental.

Condutuais

- Ocultación de obxectos afiados ou bandas de goma.
- Roupa inadecuada para o tempo que fai (por exemplo: manga longa cando fai calor).
- Moitas pulseiras para agachar os cortes.
- Impulsividade con comportamento impredecible.
- Cambios no comportamento (parecer máis reservado ou calado ou estar máis falador/a que normalmente).
- Abandono das súas actividades regulares.
- Máis tempo só/soa do habitual, no seu cuarto ou no baño.



Emocionais

- Dificultades para regular as súas emocións.
- Cambios bruscos de estado de ánimo.
- Sentimentos de desesperanza, impotencia e inutilidade.
- Expresión de ideas de suicidio.



Contextuais

- Eventos vitais significativos (ruptura de parella, discusións familiares, enfados con amigos etc.).
- Cambios no rendemento académico.
- Dificultades nas relacións interpersoais ou signos de *bullying*.



QUE PODES FACER SE O TEU FAMILIAR OU AMIGO SE AUTOLESIONA?

É importante tratar de manter a calma, aínda que sexa moi difícil. Se te mostras enfadado/a ou decepcionado/a, pode empeorar o problema. O teu amigo/a ou familiar debe percibir a gravidade da situación, pero desde unha actitude de apoio. O obxectivo é que perciba que pode falar diso e que lle vai permitir expresarse ou liberarse.

Algunhas pautas para manexar a situación:

Que actitude adoptar



- Fílle ver que lle ofreces escoita, diálogo, comprensión e apoio.
- Fílle saber que non o/a estás xulgando.
- Empatiza coas súas emocións. Poñerse no seu lugar é moi diferente a reforzar o seu comportamento.

Como ter a conversación



- Busca tempo para falar con calma. Pode ser interesante planealo ao redor doutra actividade, como dar un paseo.
- Non menciones as autolesións de inmediato, excepto se se trata dunha situación crítica que recomende preguntar directamente.
- No caso de que non queira falar, non o/a obrigues. Proponlle que exprese como se sente doutra forma (por exemplo, escribindo unha nota ou un correo electrónico) ou recorre a outra persoa coa que queira falar.
- Non deixes que as autolesións se volvan o foco da relación co teu ser querido para non os facer sentir enfermos ou un bicho raro.



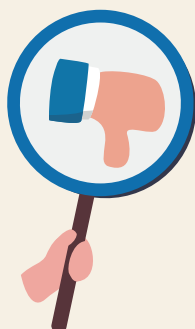
Que dicir

- Pregúntalle se hai algo que o/a preocupa e como se sente.
- Anímao/a a expresar os seus sentimentos e que saiban que estás preparado para escoitar activamente e axudar no que sexa posible.
- Insístelle en que as súas emocións son reais e importantes.
- Lémbbralles que o queres e que te preocupas polo seu benestar.
- Fálle saber que non é un fracaso, sexan cales sexan as súas dificultades.
- Transmítelle confianza en que poderá solucionar a situación e que conta co teu apoio.



Que facer

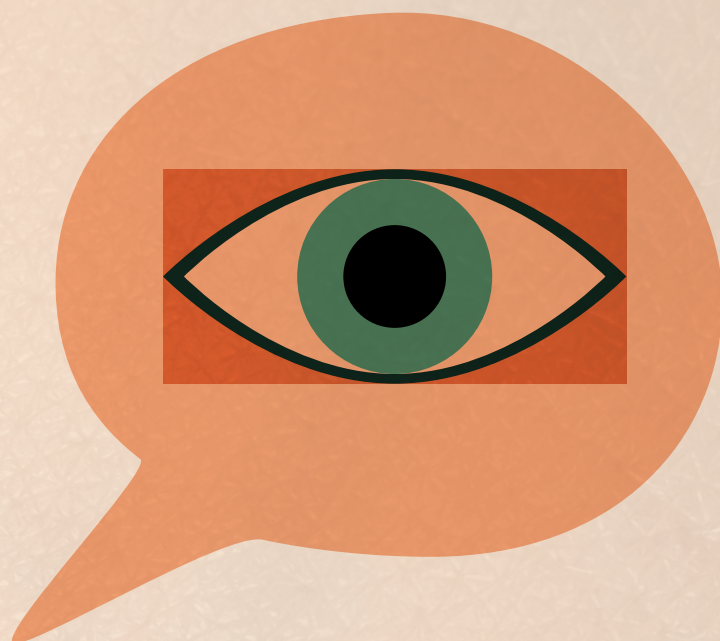
- O primeiro, e máis importante, é buscar axuda dun profesional. Pódelle explicar que o queres axudar pero que non sabes cal é a mellor maneira. Ademais, en moitos casos, pode ser que o/a adolescente non se sinta cómodo para falalo na casa.
- Fala con el/ela das autolesións con calma e sen xulgar.
- Axúdalle á persoa para entender que cousas pasaron para precipitar a autolesión.
- Acompañaos/a na procura de actividades alternativas.
- Busca información sobre autolesións e como axudar, asegurándote de acudir a fontes fiables (no apartado de **Máis información** de este documento ofrécese diferentes recursos).



Que non facer

- Non ignores o problema.
- Non opines sobre as autolesións.
- Non te mostres moi nervioso/a ou inseguro/a.
- Non expreses rexeitamento polo que está a facer.
- Non lle esixas que mostre feridas ou cicatrices. Esta é unha conduta moi xeneralizada entre pais e nais e hai que respectar que para algunhas persoas é algo moi privado.
- Non o castigues, nin lle deas un ultimato ou prohibas a conduta para que deixe a autolesión.
- Non lle fagas prometer que non se volverá autolesionar.
- Non te sintas culpable de que se autolesione nin asumas a responsabilidade de solucionalo.
- Non te centres só nos detalles da autolesión (método, frecuencia).
- Non o culpes nin lle digas que o está facendo para chamar a atención.

Información para



PROFESIONAIS
DA EDUCAÇÃO



Cando un/unha alumno/a se autolesiona é porque o está pasando mal e non sabe xestionar os seus sentimentos, como a tristeza ou o enfado. Algunhas persoas senten alivio despois de autolesionarse, e iso pode facer que nun futuro utilicen a mesma estratexia para xestionar as emocións máis intensas ou desagradables.

É importante que o centro educativo teña un protocolo de resposta ante os casos de autolesión. Os puntos clave son os que se detallan a continuación.



COMO IDENTIFICAR AS AUTOLESIÓNS: FACTORES DE RISCO E SINAIS DE ALARMA

20

As autolesións poden ser difíciles de identificar no ámbito educativo, posto que a maioría de adolescentes o fan 'en segredo' e resúltalles moi difícil falar diso. No caso de que a persoa o chegue a exteriorizar, farao cun/ha amigo/a ou parella antes que con calquera adulto/a. Isto adoita xerar malestar e preocupación nestes mozos e mozas, que sentirán inseguridade de como deben actuar para axudar o seu compañeiro/a.

É moi importante que docentes, educadores/ educadoras, e demais profesionais dos centros educativos coñezan a elevada prevalencia da autolesión nos mozos/as, así como os métodos máis habituais e os motivos polos cales as persoas recorren á autolesión. Recibir formación específica é importante para poder abordar este problema se aparece.

O primeiro para calquera profesional do ámbito educativo é estar pendente dos sinais de alarma (consultar apartado de información para familiares). Aínda que a súa presenza non implica necesariamente que a persoa se autolesione, son de utilidade para poder iniciar unha avaliación do caso.

COMO, CANDO E QUEN DEBE AVALIAR O CASO

No caso de ter unha alta sospeita de que un/ha estudante se fai dano intencionalmente, a primeira resposta é moi importante, xa que pode condicionar que el/ela queira falar sobre a autolesión e acepte pedir axuda.

En xeral, as pautas que hai que ter en conta para tratar cos adolescentes que se autolesionan son as previamente incluídas para familiares ou amigos.

No ámbito educativo, algunhas das cousas as que hai que lles prestar especial atención son:

- ✓ Mostrar unha actitude de escoita e apoio dende a calma e a serenidade.
- ✓ Ser consciente das nosas propias emocións pois poderían ter un impacto negativo no rapaz ou rapaza.
- ✓ Ter en conta que puido sufrir xuízos e estigmatización polo feito de autolesionarse.

Entre as que non se deben facer, destacan:

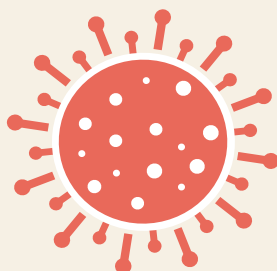
- ✗ Falar sobre a autolesión do estudante diante da clase ou dos seus compañeiros.
- ✗ Facer un debate ou falar sobre a autolesión na clase (partindo do caso da persoa afectada).
- ✗ Comprometerse con el ou ela a que non se lle comunicará a ninguén o seu problema coas autolesións.



CANDO E COMO SE DEBE CONTACTAR COS PAIS E NAIS?

Recoméndase informar os pais/nais debido aos riscos reais e potenciais da autolesión para a saúde do/a adolescente. En todo caso, primeiro débese dicir ao alumno ou alumna de que se vai a avisar a súa familia.

Pode ser unha axuda informarlles sobre os recursos de saúde, así como de páxinas web nas que poden documentarse sobre a autolesión (ver apartado de **Máis información**). Algúns centros teñen persoal de enfermería de saúde escolar referente (que forma parte do equipo de pediatría de atención primaria) ao que dirixirse.



COMO PREVIRO O CONTAXIO SOCIAL?

O contaxio social refírese á propagación dunha conduta (neste caso a autolesión) entre os membros dun grupo. Identifícase cando hai un número significativo de casos nun mesmo grupo, por exemplo, nunha mesma clase.

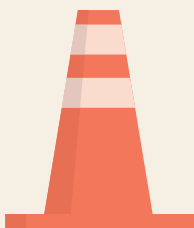
Para previlo, recoméndase non informar o alumnado sobre os casos particulares de autolesión. Ademais, é bo proporcionarlle ao estudantado estratexias de manexo da tensión e de regulación emocional, así como animalos a pedir axuda cando sintan malestar. Isto débese facer con todo o alumnado, xa que do contrario se pode estigmatizar a aqueles/as que se autolesionan.

Por último, se se detecta un caso de autolesión, débese abordar individualmente, nunca en dinámicas grupais.



MITOS

sobre as autolesións



As autolesi3ns est3n rodeadas de mitos, estereotipos que poden chegar a ter moita forza e condicionar as persoas afectadas e as s3as familias e tam3n os profesionais da sanidade e do 3mbito educativo. 3 importante coñecerlos, porque poden ser un obst3culo 3 hora de pedir axuda.

MITO 1

"SOAMENTE AS MOZAS SE AUTOLESIONAN"

Crese que soamente as mozas levan a cabo estas condutas, con todo, isto non é así. Os mozos e as mozas poden autolesionarse de maneiras distintas ou ter motivos diferentes para facerse dano a si mesmos/as, como tamén poden facelo cos mesmos métodos e os mesmos motivos.

MITO 2

"AS AUTOLESIÓNS SON COUSAS DE GRUPOS MINORITARIOS"

As autolesiões ás veces relaciónanse con algunhas subculturas como por exemplo, a gótica ou a *emo*. Aínda que poida existir certa relación, o feito de formar parte dalgunha destas subculturas non implica, necesariamente, que os seus membros se fagan dano a si mesmos.

MITO 3

"A XENTE QUE SE AUTOLESIONA DÉBEO GOZAR"

Algunhas persoas pensan que a xente que se autolesiona goza ao facerse dano. Con todo, non existe evidencia de que estas persoas sintan a dor de forma diferente.

A dor física pode cumprir diferentes funcións. Nalgunhas ocasións, en persoas deprimidas, que se senten entumecidas a nivel emocional, a autolesión é unha forma de poder sentir algo, lembrar que están vivas. Outras persoas describen a dor como unha forma de castigo.

MITO 4

"A AUTOLESIÓN É O MESMO QUE O SUICIDIO"

Moitas veces calquera tipo de autolesión se entende como un intento de suicidio, e isto non é así. Para moitas persoas, as autolesións son unha estratexia para afrontar circunstancias e sentimentos complicados e non necesariamente implican ideación ou intencionalidade suicida. A pesar de experimentar un importante malestar emocional, non están tentando escapar destes problemas para sempre, senón que precisamente están tentando afrontalos.

MITO 5

"A AUTOLESIÓN NON SUICIDA (ANS) NON É PERIGOSA"

Algunhas persoas pensan que facerse cortes superficiais de cando en vez non implica un perigo físico. Esta é unha idea equivocada, existen algúns factores que fan que a ANS sexa máis perigosa do que se poida parecer:

→ Moitas persoas necesitan autolesionarse cada vez máis frecuentemente e de formas máis severas para obter o mesmo efecto que as primeiras veces. A isto chamámoslle tolerancia. Por tanto, o que empeza como un corte máis superficial, pode acabar nunha conduta que ameace a vida ou que comporte problemas de saúde (exemplo, infeccións).

→ Algunhas persoas autolesiónanse ao estar distanciadas da contorna, do estado físico ou emocional (o que se denomina disociación). Poida que en estes casos as persoas non sexan tan conscientes das autolesións e isto sexa un risco aínda maior.

→ A ANS repetitiva é un dos preditores máis fortes dun intento de suicidio.

MITO 6

"A AUTOLESIÓN É UN INTENTO DE MANIPULAR OU DE CHAMAR A ATENCIÓN"

Este é un mito que implica un xuízo cara á persoa que se autolesiona, o cal reforza o estigma asociado a esta conducta. A xente entende a autolesión como unha chamada de atención, cando en realidade pode ser só unha expresión da dor. Algunhas persoas aprenderon que mediante esta conduta poden recibir atención por parte dos demais, pero isto non significa que sexan manipuladoras, senón que necesitan axuda por parte dos demais, debido ao gran sufrimento emocional co que están a lidar.

Unha chamada de atención e unha petición de axuda son cousas completamente diferentes. Unha autolesión non pretende chamar a atención, se non expresar que a persoa non aguenta máis a súa situación ou sufrimento.

26

MITO 7

"AS PERSOAS QUE SE AUTOLESIONAN TENEN UN TRASTORNO MENTAL"

Aínda que en moitas ocasións as autolesións asóciense coa presenza dalgún trastorno mental, non necesariamente é así. É importante sinalar que esta conduta é moi frecuente na poboación xeral de adolescentes. Por iso é importante non falar das autolesións como se fosen un trastorno mental, poden aparecer por si soas, como unha forma de lidar coas dificultades (por exemplo, dor emocional ou problemas nas relacións cos demais).

Máis concretamente, as autolesións están asociadas co trastorno límite de personalidade (TLP). Aínda que unha gran parte das persoas con TLP se autolesionan, isto non implica necesariamente que as persoas que levan a cabo esta conduta teñan este trastorno.

MITO 8

"A AUTOLESIÓN NON SUICIDA (ANS) É UNHA CONDUCTA PATOLÓXICA E IRRACIONAL"

Aínda que a ANS pode parecer difícil de entender para as persoas que non loitaron contra ela, esta conduta ten sempre un propósito importante no momento no que se produce e, por este motivo, non é algo irracional ou tolo.

As persoas que se autolesionan fano, normalmente, para sentirse mellor ou para conseguir un alivio emocional. Este efecto, positivo a curto prazo, fai que se poida manter no tempo. O problema é que a ANS é moito máis perigosa que outras cousas que fan as persoas para sentirse mellor, e pode implicar consecuencias negativas a longo prazo.

Por tanto, as persoas que se autolesionan necesitan aprender novas habilidades para substituír a ANS por outras estratexias de afrontamento do malestar, que non teñan as mesmas consecuencias negativas nin representen un risco para a saúde.

27

MITO 9

"TES QUE RESOLVER OS PROBLEMAS DO PASADO PARA SUPERAR AS AUTOLESIÓNS"

Este mito ten que ver coa idea de que a única forma de recuperarse das autolesións é superar toda a dor, resolver todas as dificultades e solucionar todos os problemas emocionais e interpersoais.

Esta idea é falsa, pois non existe ningunha razón para pensar que hai que esperar a superar todas as experiencias negativas do pasado antes de deixar de autolesionarse. De feito, é moito máis lóxico pensar que deixar de autolesionarse pode axudar a empezar a resolver o resto de problemas.

MÁS INFORMACIÓN

Profesionais de apoio

Se necesitas máis información podes acudir ao teu pediatra, médico/a, enfermeiro/a de atención primaria ou orientador/a escolar. Ademais, as unidades de saúde mental (psicólogo/a, psiquiatra) poderán axudarte.

Asociacións/recursos

O teu centro de saúde

Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (ofrecen información e apoio e dispoñen de algúns recursos psicosociais)
www.feafes.com

Grupo de axuda gratuíta para rapaces e rapazas con dificultades emocionais (Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa):
badabidebat.eus/es

Páxina web do Grupo de Estudio e Tratamento da Autolesión (GRETA) (grupo de expertos que realiza investigación, tratamento e formación):
es.answers.cat

Sociedad Internacional de Autolesión:
www.autolesion.com

Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio:
www.redaipis.org

Fundación Española para la Prevención del Suicidio: fsme.es

Teléfonos de atención

Urxencias:

061 o **112**

Servizo nacional de atención ao suicidio:

024

(liña anónima, confidencial e gratuíta atendida por persoal especializado)

Teléfono da Esperanza:

777 003 717

(atención de crise 24 horas nas principais poboacións españolas)

www.telefonodelaesperanza.org

Teléfono da Esperanza Biscaia:

944 100 944

Teléfono da Esperanza Gipúscoa:

900 840 845

Teléfono da Esperanza Barcelona:

934 144 848 / 682 900 500

Asociación la Barandilla:

911 385 385

(psicólogos voluntarios con escoitas de ata 45 minutos).

www.labarandilla.org

Liña de atención gratuíta para previr o suicidio do Concello de Barcelona:

900 925 555

Liña de axuda a menores da Fundación ANAR:

900 202 010

www.anar.org

Aplicacións móbiles

Prevensuic: app para adolescentes e de apoio a familiares.

Descarga dispoñible en www.prevensuic.org



**Información
sobre as**

AUTOLESIONS

**para adolescentes,
familias e profesionais
da educación**