

INFORMACIÓN

¿Te autolesionas?

➤ ¿Sólo me pasa a mí?

La mayoría de personas que se autolesionan pueden sentirse solas, raras o aisladas. Es importante que sepas que la ANS no es infrecuente, sobretodo entre los adolescentes y adultos jóvenes. Algunos estudios muestran que entre el 14% y el 32% de adolescentes y adultos jóvenes se han autolesionado alguna vez en su vida (y algunos de ellos varias veces).

Por lo tanto, aunque lo puedas pensar en algún momento, la ANS no es un problema que afecte a poca gente.

➤ ¿Por qué es importante obtener ayuda?

Muchas personas que se autolesionan manifiestan que cuanto más lo hacen, más difícil es parar y, a menudo expresan que tiene la sensación de que la autolesión se ha apoderado de su vida. Dejar de autolesionarse es posible. Muchas personas que solían autolesionarse han encontrado maneras más saludables de afrontar las situaciones y han dejado de hacerlo. Algunas lo han hecho por su cuenta, mientras que otras lo han hecho con el apoyo de un profesional. En cualquier caso es importante recordar que aprender nuevas formas de afrontar las situaciones requiere tiempo y esfuerzo. No te desmoralices si no lo consigues rápido o lo encuentras difícil, mucha gente también lo ha vivido así.

Es difícil para pero lo puedes conseguir.

➤ ¿Algo está mal en mí? ¿Estoy loco?

Hay mucha incompreensión entorno a la autolesión. Muchas personas que se autolesionan están afrontando una depresión, ansiedad, una situación vital traumática o un trastorno de la conducta alimentaria. Otras personas no tienen ninguna de estas dificultades. La autolesión no te hace ser loco. Si te autolesionas no significa que haya alguna cosa que funciona mal en tí, però a menudo sí significa que estás afrontando una situación difícil y puedes necesitar ayuda.

➤ ¿Por qué me autolesiono?

La ANS puede acompañarse de consecuencias positiva y beneficios a corto plazo, que aumentan la probabilidad de que esta conducta se vuelva a repetir en el futuro.

Uno de estos beneficios puede ser aliviar un sentimiento o pensamiento negativo. Éste es el motivo más común para autolesionarse. Muchas personas que se autolesionan dicen que la ANS les ayuda a hacer frente a sentimientos difíciles (p.ej. tristeza, ira, ansiedad). Sin embargo, aunque es cierto que en el momento la ANS puede hacerte sentir mejor, este efecto no durará mucho y, a medio y largo plazo, es muy probable que te sientas todavía peor (p.ej. culpable, asustado). Pero también es cierto que el hecho de que te sientas mejor después de autolesionarte, hace que sea más probable que la próxima vez que te sientas triste, enfadado o angustiado, vuelvas a autolesionarte. Por tanto, podríamos decir que el alivio emocional (sentirse mejor) refuerza al autolesión.

Otro beneficio de la ANS puede ser generar emociones o situaciones gratificantes.

Supongamos que has discutido con tu pareja y te sientes enfadado/a y desesperado/a y, para manejar esta situación te autolesionas. Inmediatamente tu pareja se disculpa y empieza a cuidarte y a estar pendiente de tí. Podría pasar que, aunque tu te hubieras lesionado para rebajar el malestar, la conducta de tu pareja de disculparse, cuidarte y estar pendiente de tí, refuerce la ANS.

Los casos anteriores son solo ejemplos. Cada persona tiene sus propias razones para autolesionarse. Por ejemplo, algunas personas explican que lo hacen para "distraerse del dolor emocional", "expresar las emociones", "hacer tangible el malestar", "castigarse a uno mismo", "mostrar el malestar a los demás"...

La mayoría de personas dicen que tienen más de una razón o motivo para autolesionarse, y que estas pueden variar a lo largo del tiempo. A menudo, cuando otras personas quieren saber "¿por qué lo haces?" se hace difícil dar una simplemente una razón. De todas formas, tener clara la función que la ANS tiene en tu caso puede ayudarte a reducir la vergüenza y la frustración, y a identificar conductas alternativas que podrías utilizar en lugar de la ANS.

Por último, es importante que tengas en cuenta que cuanto más una persona se autolesiona, más probabilidades tiene de continuar haciéndolo. A veces, la ANS puede parecer adictiva.

Aun así, recuerda que la ANS no resolverá tus problemas, sino que generará nuevos problemas (por ejemplo: problemas en la relación con los demás, de auto respeto, físicos, de rendimiento académico o laboral).

➤ **¿Cómo explico a las personas importantes para mí que me estoy autolesionando?**

Puede ser que sientas que nadie te entiende. Pensar en explicar que te autolesionas a alguien más te puede hacer sentir miedo, vergüenza o frustración. Sin embargo, hacerte daño a tí mismo es una señal de que las cosas están siendo difíciles para tí, y que necesitas encontrar formas más adecuadas de afrontar los problemas. Aunque te autolesiones solo de vez en cuando, puedes estar teniendo dificultades con las emociones y/o la comunicación con otras personas. Por este motivo, hablar con alguien cercano puede ser útil.

Para hacerlo más fácil, aquí tienes algunas ideas:

1. Identifica alguien en quien confíes (quien sea)
2. Escribe tu historia. A veces escribir como empezaste a autolesionarte y cuál ha sido tu experiencia puede ayudarte a compartirlo con alguien más. Esto es especialmente útil cuando lo pasas mal hablando sobre tus sentimientos.
3. Cuando compartes tu historia con alguien esperas que responda con empatía, comprensión y amabilidad, pero esto no siempre es así. A veces, cuando las personas realmente se preocupan por tí pueden reaccionar de maneras que te pueden decepcionar y que, de entrada, no parecen útiles. Esto puede ser debido a que no entienden la autolesión, les da miedo, y no saben qué hacer o qué decir. Pueden necesitar su tiempo para entender por lo que estás pasando y cuál es la mejor manera de ayudarte.
4. Si eres adolescente y decides explicarlo a un amigo cercano, puede ser que este necesite explicarlo a un adulto. Lo explica a un adulto porque se preocupa por tí, no porque no sea un buen amigo. Puede parecer difícil de entender en el momento, pero es importante para tí tener la ayuda que necesitas y, aunque un amigo te pueda entender, no te puede ayudar solo.

5. Puedes utilizar la información de esta web para explicar a alguien lo que estás viviendo. Puedes imprimir o enviar los contenidos a quien quieras. A la otra persona le puede ser útil para entenderte mejor. Aunque puedes encontrar información útil en otras páginas web, debes tener cuidado, y asegurarte de que son sitios de confianza.

➤ **Ayuda profesional**

A parte de hablar con gente cercana, hay otros recursos disponibles que te pueden ser de ayuda. Nunca estás solo/a. Existen tratamientos útiles para la autolesión.

Durante el tratamiento, el profesional que te atienda necesitará tiempo para conocerte y entender los motivos por los cuales te autolesionas. Aún así, recuerda que él o ella ha visto muchas otras personas que tú con estos mismos problemas.

A menudo las autolesiones pueden ser tratadas en un entorno ambulatorio. Eso significa que irás al tratamiento al mismo tiempo que sigues con tu día a día. Sólo en algunos casos, puede ser necesario un tratamiento más intensivo, el cual puede requerir de un ingreso hospitalario.

RECUERDA:

- ❖ No estás solo
- ❖ Aunque la ANS puede servirte para afrontar las emociones desagradables, traerá consecuencias negativas. No resolverá tus problemas; creará nuevos problemas y hará que te sientas peor contigo mismo/a
- ❖ La ANS puede resultar "adictiva" y puede ser peligrosa
- ❖ Es importante que recibas ayuda. Puedes hablar con personas cercanas
- ❖ Puede ser necesario que recibas ayuda profesional para superar la ANS