

Apoyo a la salud Mental

Autolesiones

Lesión propia

Cuando una persona se lastima intencionalmente sin intención suicida.

Ejemplos: cortar, rasgar, quemar, morder, rasgar /jalar el cabello, moretones, tragar sustancias tóxicas.

Datos sobre el daño

- sí mismo El daño a sí mismo **no** suele ser un intento fallido de suicidio. Las
- personas que se autolesionan no están locas y **no** necesitan ser encerradas.
- Las personas que se autolesionan **no** solo intentan llamar la atención. Las
- adolescentesson **no** las únicas que se autolesionan, algunos niños también lo hacen.
- La autolesión **es grave**, incluso si las heridas no son "suficientemente". La hospitalización, incluso la muerte accidental puede ocurrir.

Signos de autolesión:

- cortes inexplicables, moretones o quemaduras de cigarrillos, generalmente en las muñecas, los brazos, los muslos y el pecho.
- Manteniéndose totalmente cubiertos en todo momento, incluso en climas cálidos.
- Signos de **depresión**, mal humor, lágrimas, falta de motivación o interés en algo.
- Se odia a sí mismo y expresa un deseo de castigarse a sí mismos.
- Retirarse, no hablar con los demás.
- Señales de baja autoestima, como culparse por cualquier problema o pensar que no son lo suficientemente buenos para algo.

Por qué las personas se autolesionan

En la mayoría de los casos, las personas que se autolesionan lo hacen para ayudarles a enfrentar problemas emocionales abrumadores, que pueden ser causados por:

- **Problemas sociales**

Ser acosado, dificultades en el trabajo o la escuela, tener relaciones difíciles con amigos o familiares, Llegar a un acuerdo con la sexualidad, gay o bisexual, hacer frente a las expectativas culturales.

- **Trauma**

Abuso físico o sexual, muerte de un familiar cercano o amigo.

Por qué las personas se autolesionan

Causas psicológicas

Como tener pensamientos o voces repetidas que les dicen que se autolesionan, que se disocien (pierden el contacto con quiénes son y con su entorno), así como otros trastornos psicológicos.

La autolesión está relacionada con la ansiedad y la depresión.

Autocultivo / daño frente a la conducta suicida.

Hay una diferencia entre la autolesión y los actos, pensamientos e intenciones suicidas. Con el suicidio, acabando con la vida para escapar.

Factores que aumentan el riesgo de autocorte

- **Género:** las mujeres corren mayor riesgo de cortarse que los hombres.
- **Edad:** la autolesión a menudo comienza en los primeros años de la adolescencia.
- **Amigos:** Estar alrededor de personas o amigos que se auto cortan.
- **Problemas de la vida:** Estar en relaciones inestables y / o disfuncionales o haber experimentado eventos traumáticos.
- **Problemas de salud mental:**

los cortadores automáticos a menudo tienen habilidades de afrontamiento y / o trastornos mentales deficientes (depresión, ansiedad, estrés postraumático)

Señales de advertencia de corte automático

- marcas en el cuerpo (incluidas las cicatrices) en brazos, piernas, abdomen o pies.
- Los instrumentos de corte se encuentran entre las pertenencias de los adolescentes, como cuchillas de afeitado, cuchillos y alfileres / agujas.
- Audición de amigos adolescentes o compañeros que se están cortando.
- Usar pantalones largos y camisas de manga larga de manera consistente, incluso en climas cálidos.
- Llevando pulseras gruesas que nunca se quitan.
- Manchas de sangre en la ropa.
- secreto por
- Pasar largos periodos de tiempo solo.

Peligros:

- Cicatrices permanentes
- Infecciones (objetos utilizados)
- Enfermedades de la propagación
- La autolesión es una distracción de los problemas, no una solución.

La autolesión / daño puede durar semanas, meses o años.

Para muchos, va en ciclos: se usa durante un tiempo, luego se detiene y luego se reanuda.

¿Adictivo?

Para algunas personas es difícil parar, incluso cuando ya no se sienten abrumados por el dolor emocional.

El daño a sí mismo puede ser contagioso: daño a sí mismo porque quieres encajar con un grupo de personas que se hacen daño a sí mismo.

Tratamiento

Un adolescente necesita ayuda profesional de salud mental. Los padres o tutores deben buscar ayuda profesional de inmediato; Hable con el médico de familia sobre un programa de tratamiento de salud mental. Los tratamientos pueden incluir:

- Terapia individual
- Terapia grupal
- familiar
- Medicación
- Hospitalización para pacientes internos
- Reducción del estrés y habilidades manejo del estrés

Qué hacer si su adolescente es autocortador

Si se da cuenta de que su hijo está realizando actos de autolesión y si la lesión parece ser un riesgo médico (sangrado excesivo, necesidad de puntos de sutura), llame al 911 inmediatamente. Si la lesión no parece ser un riesgo médico inmediato, mantenga la calma y no juzgue.

- Obtener servicios profesionales de salud mental.
- Proporcionar apoyo moral y nurturing.
- Participe en la recuperación del niño (por ejemplo, terapia familiar)
- Apoye al niño con un corazón abierto y comprensivo.