

¿QUÉ ES LA AUTOLESIÓN?



La autolesión es una manera que a veces utilizamos para tratar con sentimientos duros o dolorosos de los que nos resulta difícil hablar. Es mucho más común que lo que la gente cree, en parte porque normalmente está muy escondido y no es algo de lo que se hable.

Se estima que uno de cada diez jóvenes se autolesionará en algún momento. Es más común entre chicas adolescentes. Puede manifestarse de distintas maneras, entre las que se incluyen:

- Cortarse o quemarse.
- Magullarse o golpearse deliberadamente.
- Arrancarse el pelo o las pestañas.
- Hacerse cortes o escoriaciones en la piel.
- Sobredosis de fármacos o drogas.

Hay quienes se autolesionan de forma habitual mientras que otros sólo ocasionalmente, quizá como respuesta a un evento duro o estresante.

Algunas personas utilizan la autolesión para sobrellevar un problema específico y, una vez que esto se ha resuelto, dejan de hacerse daño.





Encuentra más

Si está preocupado por lo que te pasa, o le pasa a algún amigo o familiar que se autolesiona, encuentra más información sobre lo que puedes hacer en:

losperroverde.wordpress.com

Para otras personas, la autolesión es la manera de tratar con la presión o el estrés.

Uno de los principales factores que predisponen a la autolesión es la necesidad de sentir que se tiene el control.

Por eso, es importante comprender el estrés y la presión a los que se encuentra sometida la persona que se quiere autolesionar o que ya lo está haciendo.

Una manera de ayudarle es buscar alternativas para reducir y canalizar este estrés.

Otra de las claves es saber adónde se puede acudir, en qué personas se puede confiar y hablar sobre lo que nos ocurre.

Coordinación:



Fundación
Argibide

Subvencionado por:



FUNDACIÓN
CAJANAVARRA



Obra Social "la Caixa"

Edición:

Lorena de Simón
Cristina García-Aguayo