

Autolesiones: ¿Por qué hacerse daño a uno mismo?

Entre el 6 y 16 % de los adolescentes españoles se autoagreden. Es el tercer incidente más frecuente en el ámbito de la salud mental. A esto se añade que, con mucha frecuencia, estas conductas autolesivas son escondidas, por lo que estamos ante un problema de enorme envergadura e impacto en la vida de la población española.

El trastorno mental donde más aparecen las autolesiones es en el Trastorno Límite de la Personalidad o Borderline, pero sólo representan el 22% de los casos.

Aparecen también en trastornos del estado de ánimo, de la conducta alimentaria, abuso de sustancias, trastornos de ansiedad y en el trastorno antisocial de la personalidad.

Las autolesiones son reflejo de una enfermedad, pero no una enfermedad en sí misma. Se caracterizan por intencionalidad, reiteración y falta de intención suicida en la mayoría de los casos.

¿POR QUÉ SE AUTOLESIONAN?

Posibles razones de la autolesión:

1. Para aliviar un sentimiento negativo agudo y desagradable. Al herirse, cambia el foco de atención a sus heridas, pasando de experimentar sensaciones internas desagradables a atender sensaciones físicas más manejables. Es más tolerable el dolor físico que ese sufrimiento interior tan hondo y desagradable.
2. Para evitar experimentar la sensación de disociarse, es decir, la sensación de que el cuerpo no te pertenece o está separado de él, y de que estás desconectado del mundo que te rodea. La conexión con el dolor serviría como ancla sensorial.
3. Como forma de canalizar sentimientos y pensamientos autodestructivos, evitando

suicidarse o hacer daño a otros. Un modo primario de gestionar el mundo emocional.

4. Para afirmar su autonomía personal frente al otro y diferenciarse del grupo familiar: "yo sufro unas heridas pero las sufro solo yo y no tú, por lo que soy distinto de ti".

5. Como método para que los demás le ayuden al no saber pedirlo de otra manera. A veces no sabemos gritar de otra manera.

6. Como estrategia para influenciar y provocar comportamientos deseados en los demás. Por ejemplo, al autolesionarse consiguen que les hagan caso o evitan que unos padres discutan al tener que estar centrados en las lesiones que se ha hecho el hijo.

7. Como método de autocastigo, para sentirse aliviado de los efectos negativos y las emociones desagradables por una conducta que ha llevado a cabo y considera condenable "Me lo tengo merecido, así pago parte de mi culpa".

8. Para tener sensaciones fuertes, con el objetivo de sentir euforia o excitación. Cuando se realiza una autolesión, se produce una liberación de opioides responsables de la sensación de alivio.

SIGNOS DE ALERTA PREVIOS A LAS AUTOLESIONES

Toda autolesión debe ser tenida en cuenta y no ignorada, a no ser que el psiquiatra o psicólogo prescriba el ignorar la autolesión como parte necesaria para el tratamiento.

Algunos signos previos:

- La persona en cuestión verbaliza directamente la idea o posibilidad de suicidarse.

- Amenaza o hace comentarios a personas cercanas de querer autolesionarse.

- Tiene sentimientos de soledad y aislamiento, y se siente incapaz para aguantarlos o solucionarlos.

CÓMO DETECTAR LA AUTOLESIÓN Y QUÉ HACER

- Presenta heridas y cicatrices inexplicables: cortes, moratones, raspaduras, arañazos, quemaduras usualmente en las muñecas, brazos, piernas o en el pecho.

- Tiene manchas de sangre en la ropa, toallas, sábanas, pañuelos.

- Puede ocurrir que las heridas estén en lugares poco visibles (abdomen, genitales, dentro de la boca, pies) o que se oculten con mangas largas, no ponerse en traje de baño, zapatos cerrados.

- Posee objetos punzantes o cortantes entre sus pertenencias: navajas, cuchillos, agujas, vidrio, cúter.

- Refiere tener "accidentes" frecuentes: la persona que se autolesiona puede afirmar que es "torpe" y siempre le pasan cosas que explican sus heridas.

- Necesita estar sólo/a largos periodos de tiempo, especialmente en su cuarto y cuarto de baño, y se muestra irritable.

ALGUNAS PAUTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR

Cuando percibes que se está autolesionando, es importante no centrar la atención del problema en las autolesiones sino en cómo está él, qué le ocurre, e intentar averiguar qué le lleva a autoagredirse.

Para ello, puede ayudar mucho acudir a un psicólogo o psiquiatra que te pueda asesorar o bien formarte y ampliar conocimientos con respecto a las autolesiones mediante artículos,

libros, documentales y otros.

Aquí tienes además algunas recomendaciones:

- No te centres en las autolesiones, pon el foco en qué le lleva hacerlo: por ejemplo, podrías preguntarle a esa persona "¿qué te lleva a autolesionarte?" o "¿Cómo te sientes?".
- Afronta el tema sin tabúes: Le ayudará a hablarlo, a asumir responsabilidad y a desarrollar estrategias que le capaciten para enfrentarse. Muéstrate disponible: "Si quieres podemos hablar", "si quieres te puedo ayudar".
- Reconoce que él es el primero que sufre: valida su dolor diciéndole "es lógico que estés angustiada/o".
- Establece límites razonables: no tener objetos punzantes/cortantes escondidos, no encerrarse con pestillo en el cuarto, no agredir a familiares...
- El ultimátum no funciona: evita decir frases como "o dejas de cortarte o te llevamos al loquero".
- No entres en el chantaje: Si te dice "me voy a tener que cortar", "no me queda otra que quitarme del medio" puedes responder: "si te quieres cortar, te cortarás, pero si quieres que te ayude a evitarlo, puedes contar conmigo, la decisión última está en ti".
- Para ser de ayuda es fundamental que cuides de ti misma/o, mantengas cierta distancia emocional, serenidad y calma ante los síntomas. De lo contrario, puedes potenciar el sentimiento de culpa, que oculte información, que baje su estado de ánimo y dificultarás que se apoye en ti. Procura no personalizar: "¿por qué me haces esto?", "esto lo hace para fastidiarme", "¿es que no me quieres?". Retírate cuando estés saturado/a del tema y dedícate un tiempo para ti: desconecta haciendo actividades que te resulten agradables.

- Deja claro con tu actitud que la autolesión no es un medio para conseguir atención. Intenta que no obtenga una rentabilidad secundaria como cambiar los planes familiares o evitar hacer de actividades que le suponen esfuerzo. De nuevo se trata de poner el foco en lo que está necesitando de verdad.

- No entres en una escalada de violencia física y/o psicológica (pegar o insultar). No pronuncies frases como "me hubiera gustado que no hubieras nacido nunca" o "estás arruinando a la familia"

- Conoce lo que le desestabiliza para prevenir y anticiparse a las crisis.

- Si se produce la autolesión, ante heridas graves pide ayuda médica (llamar al servicio de urgencias al número de teléfono 112 o acudir al centro de salud cercano). Te puede ayudar saber lo básico sobre primeros auxilios. En el momento de la autolesión, cuida y sana la herida con un comportamiento lo más aséptico posible, es decir, cíñete únicamente a limpiar la herida sin hablar de lo sucedido en ese momento.

- Una vez pasada la crisis, habla sobre ello, sin incidir en la autolesión, centrándote en la causa o problema subyacente, para no reforzar con atención. Escucha con verdadero interés los sentimientos que han provocado la conducta autolesiva.

- No le impongas un castigo por haberse autolesionado: "este fin de semana no sales". Ayúdale a desarrollar estrategias de afrontamiento ante esa emoción negativa que le lleva a autolesionarse: "Trata de respirar hondo y distráete con alguna actividad que te resulte agradable".

- Refuerza sus comportamientos positivos:

1. Lo que hace: si trata de utilizar estrategias positivas para combatir la autolesión (hacer ejercicio, coger un hielo en la mano, pegar a un cojín...) o pide ayuda, dale ánimos para que siga por ese camino. Es una forma de facilitarle el proceso de cambio.

2. Lo que piensa: si intenta elaborar un pensamiento positivo, más adecuado y promoviendo su salud, apóyale. Si dice: “Estoy viendo aprendiendo caminos alternativos para no autolesionarme” puedes decir “estoy seguro de que con esa actitud los encontrarás”.

3. Lo que siente: si te manifiesta emociones negativas, acéptale lo que siente, escúchale, muéstrale comprensión y apoyo.

- Promueve actividades que generen bienestar: sé activa/o en la búsqueda de actividades que puedan ayudarle. Anímale a que haga ejercicio físico, a que tenga una alimentación saludable, que duerma mínimo 8 horas al día, que realice actividades sociales, culturales y de disfrute personal: deportes aeróbicos, yoga, pilates, natación, andar por la montaña, montar en bicicleta, pasear por el parque, escuchar música, escribir un diario, leer una buena novela, ir al cine, al teatro, salir con los amigos

Recuerda que él/ella es el/la primero/a que lo está pasando mal y que si sigues estas pautas, puedes ser un gran apoyo para su cambio.

Sofía Carriles

Psicóloga

sofia@emdrexpertos.com