

Come gestire l'autolesionismo

Abbiamo tutti bisogno di soluzioni efficaci a problemi difficili. Siamo qui per aiutarti a trovare un'alternativa efficace all'autolesionismo.

Cos'è l'autolesionismo?

Quando la depressione e l'ansia scatenano un tornado di emozioni, alcune persone usano l'autolesionismo per trovare una via d'uscita. L'autolesionismo comporta l'infliggersi dolore fisico di proposito. In genere, le persone che praticano l'autolesionismo non lo fanno nel tentativo di suicidarsi. Piuttosto, si feriscono per dare sfogo a emozioni dolorose.

Tipologie di autolesionismo

L'autolesionismo può prendere diverse forme a seconda di chi lo pratica. Inoltre, le tipologie di autolesionismo possono andare ben oltre l'atto di tagliarsi la pelle solitamente raffigurato dai media. In breve, l'autolesionismo include qualsiasi azione che una persona compie per ferire di proposito il proprio corpo.

Ecco alcune delle tipologie più comuni di autolesionismo:

- Tagliarsi
- Graffiarsi
- Bruciarsi
- Incidersi parole o simboli nella pelle
- Colpirsi con pugni o in altri modi (ad esempio colpire una superficie con la testa o altre parti del corpo)
- Forarsi la pelle con oggetti appuntiti come le forcine per capelli
- Strapparsi i capelli
- Stuzzicare ferite esistenti

Sintomi di autolesionismo

Gli autolesionisti hanno difficoltà a chiedere aiuto, perché lo stigma provoca vergogna e imbarazzo. È quindi importante saper riconoscere i sintomi su di sé e sugli altri. Se sospetti che qualcuno a cui tieni sta praticando l'autolesionismo, questi sono alcuni dei segnali a cui prestare attenzione:

- Cicatrici
- Tagli recenti, bruciature, graffi o lividi
- Eccessivo strofinio di una certa area del corpo per provocare una bruciatura
- Oggetti affilati a portata di mano
- Preferenza per maniche o pantaloni lunghi, anche quando la temperatura è alta
- Difficoltà nei rapporti interpersonali
- Domande continue sull'identità personale
- Instabilità comportamentale ed emotiva, impulsività o imprevedibilità
- Affermazioni di impotenza, disperazione o inutilità

Come gestire l'autolesionismo

Le emozioni a volte possono provocare grande dolore. È perfettamente normale cercare modi per gestire ed elaborare le difficoltà nella vita. Se pratichi l'autolesionismo per gestire le emozioni, siamo qui per aiutarti e proteggerti.

Ecco alcuni modi per elaborare, gestire e convivere con le tue emozioni.

- Chiedi aiuto. Se provi emozioni dolorose, sicuramente qualcuno può aiutarti. Parlane con un'altra persona per identificare meccanismi efficaci per la gestione delle emozioni.
- Usa la tua creatività. Gli studi dimostrano che dedicarsi all'arte può aiutare le persone a elaborare le emozioni. Quindi, la prossima volta che pensi a farti del male, prendi il pennarello e scarabocchia per allontanare quei pensieri. Il bello è che, anche se non sai disegnare, puoi comunque trarne vantaggio.
- Trova il tuo equilibrio interiore. Per evitare l'autolesionismo è necessario trovare alternative efficaci per gestire le difficoltà. I ricercatori hanno scoperto che cercare l'equilibrio interiore tramite la meditazione può aiutare a trovare la calma e la tranquillità. Prova un'app come Headspace per iniziare a usare la meditazione.
- Consulta un professionista. L'autolesionismo è una cosa seria. Sebbene spesso non derivi da un desiderio di morte, può comunque essere pericoloso dal punto di vista fisico ed emotivo. Rivolgerti a una persona che può aiutarti a trovare alternative è davvero importante. Inoltre, valuta l'idea di parlarne con qualcuno che può metterti in contatto con un professionista.

Le cause dell'autolesionismo

Cominciamo da questo principio: ognuno deve trovare un modo per gestire le proprie emozioni. Le persone si feriscono usando l'autolesionismo come meccanismo di difesa per reagire alle emozioni.

Quindi, le persone praticano l'autolesionismo per:

- Elaborare emozioni negative
- Trovare una distrazione dalle emozioni negative
- Provare una sensazione fisica, soprattutto se sono in preda al torpore
- Sviluppare un senso di controllo sulla propria vita
- Punirsi per errori che pensano di aver commesso
- Esprimere emozioni che sarebbero troppo imbarazzanti da mostrare normalmente

Gli effetti dell'autolesionismo

L'autolesionismo può essere davvero pericoloso, dal punto di vista fisico, emotivo e sociale.

Le conseguenze fisiche dell'autolesionismo

- Cicatrici permanenti
- Emorragie incontrollate
- Infezioni

Le conseguenze emotive dell'autolesionismo

- Senso di colpa o vergogna
- Una diminuzione dell'autostima, che provoca anche una sensazione di impotenza e inutilità
- Dipendenza dal comportamento

Le conseguenze sociali dell'autolesionismo

- Distacco da amici e familiari
- Allontanamento dai propri cari che potrebbero non comprendere
- Difficoltà interpersonali causate dalle menzogne riguardo alle ferite

Come guarire dall'autolesionismo

Molti autolesionisti usano questa pratica per gestire emozioni dolorose. Se anche tu sei tra questi, siamo qui per te. Crediamo in te e riconosciamo il tuo dolore. Dal momento che le emozioni dolorose sono alla base del problema, molto spesso per guarire dall'autolesionismo è necessario affrontare tali emozioni.

Interrompere il ciclo dell'autolesionismo può sembrare un ostacolo insormontabile, poiché si tratta di abbandonare un'abitudine che porta conforto dal dolore. Tuttavia, non è impossibile. Ecco alcuni passi iniziali che possono metterti sulla buona strada:

- Trova il motivo per cui ti infliggi dolore e un motivo per smettere di farlo. Chiediti: "Cosa provo prima, durante e dopo aver praticato l'autolesionismo? Quali di quelle emozioni cerco intenzionalmente e quali sono dannose?"
- Identifica altri modi per ottenere gli stessi risultati. Ad esempio, se pratici l'autolesionismo per la sensazione fisica che ne deriva, cerca altri modi per rilasciare endorfine, come l'attività fisica. Prova a iscriverti a un corso di kickboxing o partecipa a una lezione di spinning con la playlist *perfetta*. Se pratici l'autolesionismo per esprimere le tue emozioni, prova a esprimerle con le parole, scrivendole. Prendi una penna e il tuo quaderno preferito o usa la tua app per prendere appunti.
- Affronta le emozioni sottostanti. Esplora le emozioni che ti portano a volerti infliggere dolore. Se è un senso di colpa, da dove proviene? Magari cerca uno psicologo. Sono molti i professionisti specializzati in quest'area.
- Apriti con qualcuno di cui ti fidi. Racconta a un amico, un familiare o una persona fidata quello che stai passando esprimendo il tuo bisogno d'aiuto. Aprirsi alle persone può essere più facile a dirsi che a farsi. Ecco un suggerimento per iniziare: "Sto avendo difficoltà a elaborare emozioni dolorose e mi servirebbe il tuo aiuto in questo momento".

Ritornare alla normalità mentale e fisica richiede molto lavoro, ma ce la puoi fare. Noi abbiamo fiducia in te.