

Como lidar com a automutilação

Todos precisamos de estratégias salútares para lidar com os problemas e o sofrimento. Estamos aqui para te ajudar a encontrar uma alternativa saudável à automutilação.

O que é a automutilação?

Quando a depressão e a ansiedade se tornam insuportáveis, algumas pessoas sentem-se esmagadas pelas emoções e usam a automutilação para aliviar a dor. Os termos automutilação e autoagressão aplicam-se quando uma pessoa se magoa intencionalmente. Por norma, as pessoas que se automutilam não o fazem com o intuito de acabar com a vida. Na verdade, usam a automutilação como escape para as emoções dolorosas.

Tipos de automutilação

A automutilação pode manifestar-se de diversas formas. As formas como as pessoas se automutilam vão muito para além dos habituais cortes retratados na comunicação social e na ficção. Basicamente, a automutilação refere-se a tudo o que uma pessoa pode fazer para infligir dor física a si mesma.

Seguem-se algumas das formas mais comuns de automutilação:

- Cortar-se
- Arranhar-se
- Queimar-se
- Marcar a pele com palavras ou símbolos
- Agredir-se ou esmurrar-se (incluindo bater com a cabeça ou outras partes do corpo contra uma superfície)
- Furar a pele com objetos afiados (com ganchos ou agulhas, por exemplo)
- Arrancar cabelos
- Reabrir feridas existentes

Sintomas da automutilação

Devido ao estigma que gera sentimentos de vergonha e constrangimento, as pessoas que se automutilam têm dificuldade em pedir ajuda. Portanto, cuida de ti e fica atento(a) aos teus amigos. Se achas que uma pessoa que te é próxima se automutila, debes prestar especial atenção aos seguintes sinais de aviso:

- Cicatrizes
- Cortes recentes, queimaduras, arranhões ou nódoas negras
- Lesões na pele provocadas por fricção excessiva
- Andar com objetos cortantes ou afiados
- Usar roupa com mangas compridas ou calças, mesmo quando está calor
- Dificuldades de relacionamento interpessoal
- Dúvidas persistentes sobre identidade pessoal
- Instabilidade comportamental e emocional, impulsividade ou imprevisibilidade
- Expressar sentimentos de impotência, desespero ou inutilidade

Como lidar com a automutilação

Por vezes, as emoções podem tornar-se demasiado dolorosas. É perfeitamente normal precisar de estratégias para enfrentar e processar as coisas mais difíceis na nossa vida. Se te automutilas como forma de gerir as tuas emoções, estamos aqui para te ajudar. A tua segurança e o teu bem-estar são importantes para nós.

Deixamos-te aqui algumas estratégias para superar, processar e lidar com as tuas emoções.

- Pede ajuda. Se estás a sofrer, lembra-te de que há pessoas dispostas a ajudar-te. Procura ajuda profissional para, em conjunto, pensarem em formas saudáveis que te permitam gerir as tuas emoções.
- Explora o teu lado criativo. Há estudos que demonstram que a arte pode ajudar as pessoas a processar as emoções. Assim, quando voltares a sentir a necessidade de te automutilar, pega numa caneta ou num lápis e canaliza as tuas preocupações para o papel. Não interessa se tens veia artística ou não, os benefícios são os mesmos.
- Encontra a tua paz. A luta contra a automutilação passa sobretudo por encontrar alternativas saudáveis para lidar com os problemas e o sofrimento. Os investigadores descobriram que usar a meditação como forma de recentrar a atenção é um método eficaz de encontrar e tranquilidade. Experimenta uma aplicação como a Headspace e entra na onda da meditação.
- Procura ajuda especializada. A automutilação é um problema grave. Apesar de, por norma, o objetivo não ser a morte, a automutilação não deixa de ser perigosa, tanto a nível físico como psicológico. É extremamente importante que fales com alguém que te possa ajudar a encontrar alternativas. Fala com alguém que te possa recomendar um profissional ou te ajude a procurar orientação.

Porque é que as pessoas se automutilam?

Comecemos por uma verdade universal: toda a gente precisa de uma forma de lidar com as suas emoções. Para as pessoas que se automutilam, a autoagressão é um mecanismo de gestão das emoções.

As pessoas podem automutilar-se para:

- Processar sentimentos negativos
- Abstrair-se dos sentimentos negativos
- Ter uma sensação física, sobretudo quando há um sentimento de dormência emocional
- Sentir que têm algum controlo sobre as suas vidas
- Castigar-se pelas coisas erradas que acreditam ter feito
- Exprimir emoções que têm vergonha de mostrar aos outros

Consequências da automutilação

A automutilação pode ter consequências graves a todos os níveis: físico, psicológico e social.

Consequências físicas da automutilação

- Cicatrizes permanentes
- Hemorragias
- Infeções

Efeitos emocionais da automutilação

- Culpa ou vergonha
- Autoestima diminuída, incluindo sentimentos de impotência e inutilidade
- Pode ser um comportamento viciante

Consequências sociais da automutilação

- Isolamento dos amigos e dos entes queridos
- Afastamento dos entes queridos que possam não compreender
- Dificuldades de relacionamento interpessoal por mentir aos outros sobre os ferimentos

Recuperar da automutilação

Muitas pessoas recorrem à automutilação porque estão em sofrimento psicológico. Se é esse o teu caso, acreditamos em ti e na tua dor. Como o sofrimento emocional está na raiz da automutilação, a recuperação implica frequentemente lidar com os sentimentos.

Quebrar o círculo vicioso da automutilação pode ser extremamente difícil. Implica deixar um hábito em que a dor era um bálsamo para o sofrimento. Mas não é impossível. Deixamos-te aqui alguns passos para te pôr no bom caminho.

- Verbaliza aquilo que faz com que te magoes e a motivo para deixares de o fazer. Há perguntas que podes fazer para te ajudar. «O que sinto antes, durante e depois de automutilar-me? Dessas emoções, quais são as que procuro ativamente e quais são as que me fazem mal?»

- Pensa noutras formas de obter o mesmo resultado. Por exemplo, se te automutilas pela sensação física, procura outras maneiras de libertar endorfinas como fazer exercício, por exemplo. Não estamos a brincar, experimenta libertar a tensão numa aula de 'kickboxing' ou pedalar ao som daquela 'playlist' perfeita. Se te automutilas para libertar as tuas emoções, tenta expressá-las por palavras, através da escrita. Pega numa caneta e no teu caderno preferido ou utiliza uma aplicação no telemóvel.
- Enfrenta as tuas emoções mais profundas. Analisa os sentimentos que te levam à automutilação. Se te sentes culpado(a), de onde vem essa culpa? Consultar um psicólogo é uma boa opção. Há profissionais especializados que te podem ajudar com este problema.
- Conta a uma pessoa de confiança. Fala com um amigo(a), familiar ou adulto em quem confies. Conta-lhe o que se passa contigo e diz-lhe que precisas do seu apoio. Abrir o coração a outras pessoas pode ser difícil, mas podes começar por dizer que estás a passar por um momento difícil em que não consegues lidar com certos sentimentos e que precisas de apoio.

Recuperar a saúde mental e física exige um grande esforço. Mas sabemos que és capaz. Lembra-te, nós acreditamos em ti.