

Automutilação

A automutilação ou o cutting como também é conhecida, é o ato de machucar a si próprio intencionalmente. Os métodos utilizados são variados como, facas, estiletes, lâminas, mordidas, queimaduras, entre outros. Acomete:

- principalmente, adolescentes a partir de 13 anos
- em sua maioria, meninas
- todas as classes sociais

Geralmente é apresentado por um conhecido ou um colega de escola e essa prática tem se tornado uma modinha entre os adolescentes. Por ser uma prática dolorosa, aqueles que estão mais saudáveis emocionalmente, tende a abandonar logo no início, entretanto adolescentes mais fragilizados adotam a automutilação como uma válvula de escape.

Os motivos são diversos, cada um dá um significado para o ato de se machucar, mas de uma maneira geral tem a intenção de tornar real uma dor ou um problema emocional. Alguns exemplos:

- aliviar a angústia
- bullying
- timidez
- problemas em casa
- outros transtornos relacionados

As práticas tendem a ser realizadas na intimidade, na solidão e escondido, mas são métodos que deixam marcas, por isso os pais e aqueles que convivem com o adolescente precisam estar atentos as mudanças de comportamento. Como:

- isolamento, passar muito tempo trancado no quarto
- passar a usar roupas compridas, até mesmo em dias quentes
- usar acessórios como pulseiras
- atentar-se ao conteúdo pesquisado na internet
- utensílios domésticos e de higiene que sumiram (faca, gilete, isqueiro, etc)

- comportamentos em geral que alteraram nos últimos tempos

É importante abordar o assunto, falar sobre o problema, mostrar que os envolvidos estão dispostos a ouvir e ajudar.

Também é necessário entender que a automutilação traz um alívio momentâneo, se o problema emocional não for trabalhado, ele irá se machucar novamente.

Realizar a psicoterapia ajudará o adolescente a falar sobre os seus problemas, vivências e sentimentos de uma maneira livre, acolhedora e tendo a certeza de que está num ambiente seguro e sigiloso para que possa entender e criar repertório para lidar com as dificuldades.