



7 Razones para acudir a psicoterapia si te autolesionas

Si te autolesionas y quieres empezar:



- ☐ NO TENER QUE RECURRIR MAS A AUTOLESIONARTE.
- ☐ ENTENDER EL FONDO DEL PROBLEMA QUE TE LLEVA A HACERTE DAÑO.
- ☐ TENER CONTROL DE TUS PENSAMIENTOS.
- ☐ TENER MÁS ACTITUDES POSITIVAS QUE NEGATIVAS.
- ☐ SENTIRME MAS CONTENTA Y TRANQUILA.

ESTABLECER RELACIONES DE AMISTAD SANAS Y SEGURAS.

Tengo miedo y no quiero ir al psicólogo ni al psiquiatra.



Los profesionales de la psiquiatría y la psicología son los que pueden evaluar a las personas que se autolesionan, para ayudarle a adquirir hábitos nuevos de conducta, actitudes y pensamiento, para mejorar su calidad de vida.

Tomar la decisión de entrar en psicoterapia **no es fácil**, porque hay que romper con muchos dificultades, hábitos y conductas.

¿Para que me sirve acudir al psicoterapeuta?

1. Una valoración profesional y objetiva de tus problemas.
2. Hablar con alguien que te pueda ayudar en los tiempos difíciles sin sentirte juzgado.
3. Mejorar la comprensión de porqué te autolesionas y sugerencias para controlarlas.

Bibliografía: Santos Bernard, D. (2016). Autolesión. Qué es y como ayudar. Editorial Ficticia.