



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 qué me sirve acudir al psicoterapista?

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.