



MITO CONTRO REALTÁ

SULL' AUTOLESIONISMO



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

MITO #1

SOLO LE RAGAZZE ADOLESCENTI METTONO IN ATTO AUTOLESIONISMO

REALTÁ

Persone di ogni età, genere sessuale, cultura e ambiente mettono in atto autolesionismo. Gli adolescenti potrebbero essere più reattivi dal punto di vista emotivo, and avere meno esperienza nel nascondere l'autolesionismo, rendendolo più visibile.

MITO #2

LE PERSONE CHE METTONO IN ATTO AUTOLESIONISMO SONO ALLA RICERCA DI ATTENZIONI

REALTÁ

Per la maggior parte delle persone, l'autolesionismo rappresenta una strategia per gestire le emozioni negative, e fanno di tutto per poterlo nascondere. L'autolesionismo è un comportamento che molta gente fa fatica a comprendere, in quanto è in contraddizione con l'istinto umano di non farsi del male. Anche nel caso in cui qualcuno mettesse in atto autolesionismo per attrarre attenzioni, dobbiamo chiederci perché. Un approccio compassionevole richiede la capacità di comprendere cosa manca nella vita di quella persona (es., un senso di connessione con gli altri o di affetti), e la volontà di rispondere a quel bisogno sottostante, senza categorizzare quella persona come alla ricerca di attenzioni.

MITO #3

LE PERSONE CHE METTONO IN ATTO AUTOLESIONISMO SONO SUICIDE

REALTÁ

La relazione tra autolesionismo e pensieri e condotte suicide è complessa. Nonostante l'autolesionismo sia una strategia usata per gestire la vita invece che terminarla, coloro che lo mettono in atto hanno un alto rischio di pensieri e condotte suicide.

Per questa ragione è difficile capire quando la condotta autolesiva è motivata dal bisogno di dar fine alla propria vita e quando, invece, non lo è. Inoltre, il linguaggio che usiamo a volte confonde l'autolesionismo e le condotte suicide. Il termine "autolesionismo" è definito come un danno auto-inflitto sul corpo, indipendentemente dall'intento suicidario. Questo significa che ogni discussione intorno all'autolesionismo include sia l'autolesionismo (senza intento suicida) che il tentato suicidio.

MITO #4

SIAMO NEL MEZZO DI UNA PANDEMIA DI AUTOLESIONISMO

REALTÁ

Non lo sappiamo. Per sapere se più persone mettono in atto autolesionismo rispetto a prima, abbiamo bisogno di condurre più studi, con campioni rappresentativi, utilizzando misure valide e affidabili. Inoltre, dovremmo condurre questi studi per anni consecutivi. Al momento questo tipo di studi non esiste ancora.

È probabile che più persone rispetto al passato siano disposte a parlare di autolesionismo. Questo potrebbe essere il risultato di una maggiore attenzione a questo fenomeno, e potrebbe quindi dare la percezione che l'autolesionismo sia in aumento.

MITO #5

I SOCIAL MEDIA CONTRIBUISCONO ALL'USO DI AUTOLESIONISMO

REALTÁ

I social media rappresentano una lama a doppio-taglio. Esistono diversi benefici associati alle comunicazioni online su tematiche come l'autolesionismo, ma esistono anche dei rischi. Esiste la possibilità di usare Internet come uno strumento per raggiungere coloro che mettono in atto autolesionismo, e che potrebbero non cercare sostegno altrove o in altri modi.

In generale c'è la percezione che i social media siano qualcosa di negativo quando si parla di comportamenti a rischio. Per questa ragione, la maggior parte dell'attenzione da parte dei media sull'impatto che essi possano avere sull'autolesionismo è proprio focalizzata ad identificarne sia i rischi che i benefici.