



auto-mutilação



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

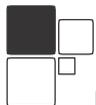
+351 262 598 028

+351 918 120 945

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana
2401-801 Leiria
Portugal

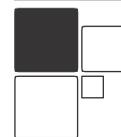


DEPÓSITO LEGAL N° 325739/11

ISBN N° 978-989-8340-06-1

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



auto-mutilação



Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,
A Equipa Terapêutica





O que é

Auto-mutilação é todo o comportamento em que o indivíduo provoca ferimentos a si próprio como compensação de algo.

Se pensarmos na auto-mutilação como parte de um comportamento auto-destrutivo, não é difícil de compreendê-lo: é simplesmente agressividade auto-dirigida, transformada em acto de punição física. A auto-mutilação apresenta-se como uma manifestação doentia de apaziguar a dor de uma ferida emocional.

O indivíduo que sofre de extrema angústia, auto-mutila-se para obter um certo e momentâneo alívio da sua profunda dor. Os indivíduos que padecem de auto-mutilação, procuram uma compensação física para um sofrimento que não é palpável e visível, muitas vezes à própria família.

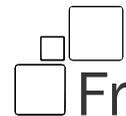
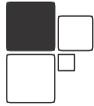
A dor física expressa a dor emocional. A auto-mutilação torna o indivíduo doente num ser manipulador, uma vez que ele consegue fazer com que tomem conta dele e ainda por cima se sintam culpados.

Auto-mutilações mais comuns podem incluir:

- cortar a pele, arranhar, queimar, arrancar ou puxar a pele ou cabelo, beliscar, bater, engolir doses sub-letais de substâncias tóxicas, bater com a cabeça, enfiar agulhas ou partir os ossos.

Os indivíduos que se auto-mutilam procuram frequentemente partes do corpo como: os braços, pernas e costas, áreas de fácil contacto e também fáceis de serem escondidas debaixo da roupa.





Frases típicas

“Sou um monstro. Não presto para nada.”

“A minha vida não faz sentido. Eu não sirvo para nada.”

“Ninguém gosta de mim, ninguém percebe como me sinto mal.”

“Toda a gente consegue fazer uma vida normal, ter um emprego, uma família, dar-se bem com os pais e eu nunca vou conseguir.”

“Eu não mereço ser feliz, só faço os outros sofrer.”

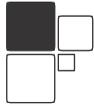
“Tudo me acontece, os outros têm tudo e eu não tenho nada de bom na minha vida.”



“Sorar é uma questão de tempo, mas, por vezes, também uma questão de oportunidade.”

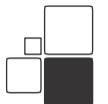
Hippocrates

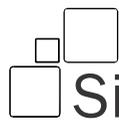




Consequências

- Mudança repetida nas áreas profissional e escolar, sendo bastante comum ouvir “Mudei várias vezes de curso/trabalho”.
- Tentativa de mudança da dinâmica familiar, social e afectiva (alteração de local de residência, mudança de cidade, país, de namorado(a), amigos, etc...) sem conseguir atingir um sentimento de satisfação e realização.
- Diversas tentativas de estabelecer relações perfeitas mas que conduzem inevitavelmente a uma sensação de permanente frustração.
- Alguns dos indivíduos podem acabar por consumir substâncias como álcool e/ou drogas como uma fuga às suas emoções.
- Numa fase inicial, a primeira ajuda que procuram, passa pelo acompanhamento psiquiátrico ou de outro tipo, como por exemplo terapias alternativas.
- Certos casos evoluem igualmente para diversos internamentos em clínicas psiquiátricas ou de saúde mental.





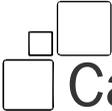
Sinais e sintomas

- Momentos de muita euforia e logo em seguida pensamentos e atitudes muito destrutivas.
- Fazer a toda a hora comparações com os outros, colocando-se sempre no patamar de baixo. Quando os resultados obtidos (escolares ou trabalho) não vão de encontro às expectativas e se comparam com os outros.
- Achar sempre que quando são elogiados, é porque os outros querem algo em troca.
- Inventar desculpas para ficar o dia ou a noite fechados no quarto, ou muito tempo na casa de banho, para assim obterem o prazer momentâneo de destruir o corpo sem ninguém ver.
- Evitamento social, isolamento fora do normal. Não querer ir a festas, encontros com familiares e/ou com amigos ou outros eventos sociais, em que sentem que todos estão a olhar para eles e que lhes vão fazer perguntas que os irão deixar muito desconfortáveis.
- Manipulação dos familiares e/ou com pessoas mais próximas para conseguirem estar no seu espaço, ou obterem o que querem para terem comportamentos destrutivos.
- Perder o controlo facilmente, respondendo de forma incorrecta e agressiva, principalmente àqueles que mais gostam.





“... De uma vez
por todas, pára
de “falar comigo”
por pensamentos
negativos...”

 Carta ao meu sofrimento que
ninguém compreende

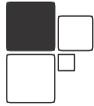
- Como te sentes?
- Como é que tem sido a tua vida?

Sinto-me uma miserável por ninguém me compreender e por também, muitas vezes, não me conseguir entender a mim própria.

Quando estou mais em baixo, em vez de pedir ajuda, isolo-me no meu quarto e na minha cama, fazendo sofrer as pessoas que gostam de mim.

Desiludi os meus pais, os meus amigos, falhei na minha vida profissional e amorosa. Sou tolerante com os outros mas nunca comigo, não consigo aceitar que também falho.





Dou a ideia aos outros que sou preguiçosa e não tenho força de vontade suficiente para ter uma vida igual à das outras pessoas: ter a minha casa, constituir família, ter um emprego estável e proporcionar bem-estar aos meus amigos verdadeiros.

Sempre que me olho ao espelho, detesto ver a minha imagem. Vejo quase sempre uma pessoa feia que tem a pele toda marcada pelos disparates que foi fazendo. Não consigo conceber na minha cabeça que tenho coisas boas para dar e que há muita gente que gosta de mim e que me procura pelo que sou e não por interesse.

Tiraste-me a minha felicidade, o meu bem-estar, a minha auto-estima, as pessoas que eu mais gosto e fizeste-me comportar como uma pessoa má e muito fria. Contigo já perdi muitos anos de vida.

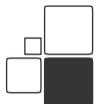
De uma vez por todas, pára de “falar comigo” por pensamentos negativos. Estou cansada de sofrer e de ninguém me compreender. Estou cansada de estar cansada. Estou saturada do teu egoísmo doentio que me seca por dentro.

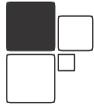
Enviei-te esta carta para te informar da decisão que tomei:

“Eu não quero sofrer mais”

Por isso, peço-te que respeites a minha decisão e nunca mais me procures.

Adeus sofrimento. Até nunca mais.





Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

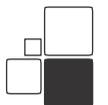
Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem



A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo e com o objectivo final de criar condições para que ele:

- Não tenha de tomar medicação a vida toda.
- Não tenha que ir sempre a psiquiatras e a consultas.
- Não tenha que estar sempre “super vigiado”.
- Não tenha de estar sempre...





Desculpem

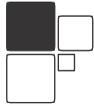
“Desculpa pai, por nunca ter reconhecido que tu tens qualidades e que gostas de mim à tua maneira. Sei que te tenho feito sofrer muito.”

“Mãe, agradeço toda a paciência e o esforço que fizeste comigo. Desculpa por ter-te feito sofrer e de nunca te ter dito palavras amigas e de ter sido muito arrogante contigo.”

“Agradeço do fundo do meu coração, todo o amor que me tens dado. Estou grata por ter a família que tenho e por gostarem de mim como eu sou.”

“... desculpa
ter-te feito
sofrer ...”





VillaRamadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.

