

## Deri Yolma Sendromları



Bazen derinizi yolar mısınız? Veya saçınızı koparıyor musunuz? Bazen derinize zarar verip misiniz? Utanmayın, genel popülasyonun yaklaşık %1'i aynı probleme sahip ve alınacak yardım mevcut.

### Deri yolma nedir?

Deri yolma sendromları, derinize zarar veren alışkanlıklardır.

### Nasıl gerçekleşir?

Deri yolma, hayvan ve insanlarda normal olan temizleme davranışının abartılı şeklidir. Bir genetik zemin mevcuttur.

### Bu davranışa yol açan 2 olasılık mevcuttur:

1. Derinizi yolmak için sabit bir düşünceniz vardır. Birçok kez bu düşüncüyü durdurmayı denemişsinizdir ; fakat gerçekte bunu kontrol edemezsiniz. Aklınızdan çıkaramazsınız. Bu, sizi tekrar ve tekrar eylemi gerçekleştirmeye zorlar. Davranışı gerçekleştirdikten kısa süre sonra rahatlamış ve kısa süreliğine kendinizi daha iyi hissedersiniz ancak suçluluk ve utanç gibi duygular açığa çıkar. Ve kendinize kızarsınız! Tıpta bu durum obsesif-kompulsif davranış olarak adlandırılır.
2. Öncesinde bunu düşünmeden yaparsınız. Hayatınızda bir şeyler yanlış gittiğinde ortaya çıkar. Ardından rahatlamış hissedersiniz ancak o kadar fazla utanç veya suçluluk duymazsınız. Tıpta bu durum impulsif davranış olarak adlandırılır.



### Deri yolmanın değişik türleri nelerdir?

1. Deri yolma; hassas deri, yaralar ve izlere sebep olur. Vücudun bazı bölümleri sıklıkla salındır.
2. Saç koparma (trikotillomani): Arka planda koparma, sürtme veya kısaltma olabilir.
3. Tırnak yeme (onikofaji): Tırnaklara yakın deride hasar vardır, kutikülalar veya tırnakların kendisi hasarlıdır. Tırnak



yeme veya sürtme/sıkıştırma ile gerçekleşir.

4. Deri kesme (skarifikasyon): Skarlar ön kol üst kısımlarında veya diğer vücut bölümlerindedir, genital bölge gibi. Sıklıkla değişik aletler kullanılarak yapılır.
5. Aşırı yıkamaya bağlı el hassasiyeti: Sıklıkla kişi her yerde bakteriler olduğuna dair düşünceye sahiptir ve bu yüzden sıkça yıkama gereği duyar.
6. Burun veya kulak yolma: Sıkma, sürtme ya da çeşitli aletler kullanma yoluyla burun veya kulak derisine zarar verilir.
7. Dudak yalama: Bebeklerde yaygındır ancak yaşamın geç dönemlerinde yalama veya yıkama alışkanlıkları ile dudaklarda hasara yol açar.
8. Yanak ısırma: Ağız iç kısmında tek veya her iki yanakta dişlere veya yaralara paralel beyaz çizgilerle birlikte. Sinirsel bir tiktir.

### **Tedavisi nedir?**

Tedavi çeşitli basamakların kombinasyonudur. Bu davranışı azaltmaya yönelik tek bir özel merhem veya ilaç yoktur. Bu problemlerden bir veya birkaçı sizde mevcutsa, lütfen psikodermatoloji ile ilgili biraz bilgiye sahip bir dermatologa başvurunuz.

Aşağıdakileri içeren bir yaklaşım programına ait öneriler alacaksınız:

1. Derinize bakım için bir merhem.
  2. Koparma davranışından kaçınmak için yardımcı olacak bandajlar veya flasterler.
  3. Davranışınızı değiştirmek için kesin bir kararınız veya ek psikolojik bir yaklaşım için gerçek bir motivasyonunuz varsa, bu yardımcı olacaktır. Psikodermatologlar sizi bu yaklaşıma yönlendirebilir ve psikoterapötik seçenekler hakkında bilgilendirebilir.
- a. Alışkanlıklarınızdan davranışsal bir program ile kaçının: Başarıyı artırmak için kendiniz için pozitif bir geribildirim ile alternatif bir alışkanlığın uygulanması
  - b. Gevşeme egzersizleri (kas gevşemesi, farkındalık terapisi, yoga vs.)
  - c. Kişisel problemler belirginse daha içgörü oryantasyonlu psikoterapi
  - d. Aile terapisi veya geçmiş aile ilişkilerine bakılması
  - e. Ek psikoterapi: vücut terapisi, sanat terapisi, hipnoz vs.
4. İlaçlar:
    - a. Psikotropik ilaçlar (sinirler veya beyin üzerine etkili ilaçlar) : Anksiyolitik etkileri de olduğu söylenen antidepresanlar sıklıkla yardımcıdır. Bir diğer olasılık nadiren kullanılan nöroleptik adı verilen ilaçlardır. Sıklıkla uzun sürmeyen yan etkilere sahip olabilirler.
    - b. Asetilsistein gibi bazı çalışmalarda pozitif etkileri gösterilmiş yeni ilaç stratejileri geliştirilme aşamasındadır.

### **Deri yolma ne kadar yaygındır?**

Deri yolma ve ilişkili sendromlar nadir değildir! Çocuklukta baş edilmesi çok daha kolaydır. Lütfen yardım istemek için çekinmeyiniz. Çoğu zaman prognoz iyidir.

### **Kaynaklar/Alıntılar**

Bu kitapçık Avrupa Dermatoloji ve Veneroloji Akademisi Psikodermatoloji çalışma grubu üyeleri tarafından Almanya deri yolma kendine yardım grubu adlı hasta organizasyonu üyelerinden gelen verilerle hazırlanmıştır.

### **Kaynakça**

Gieler U, Consoli SG, Tomás-Aragones L, Linder DM, Jemec GB, Poot F, Szepietowski JC, de

Korte J, Taube KM, Lvov A, Consoli SM. (2013) Self-Inflicted Lesions in Dermatology: Terminology and Classification - A Position Paper from the European Society for Dermatology and Psychiatry (ESDaP). Acta Derm Venereol. 93(1):4-12.

Tomas-Aragones L, Consoli SM, Consoli SG, Poot F, Taube KM, Linder MD, Jemec GB, Szepietowski JC, Korte J, Lvov AN, Gieler U (2016) Self-Inflicted Lesions in Dermatology: A Management and therapeutic Approach – A Position Paper from the European Society for Dermatology and Psychiatry. Acta Derm Venereol 26 doi: 10.2340/00015555-2522. [Epub ahead of print]