

Hudskadande beteende eller ”skin-picking”



Skadar du ibland din hud? Eller drar du ut hårstrån? Känn ingen skam över ditt beteende, cirka en person av hundra i befolkningen har samma problem. DET FINNS HJÄLP ATT FÅ!

Vad är hudskadande beteende eller ”skin-picking”?

Detta är en inlärd vana av att skada sin hud.

Hur blir det så?

Man tänker sig att det är ett beteende som går till överdrift i ett ”putsande” och plockande med huden som är normalt hos djur och människor. Det finns vissa belägg för ett ärftligt beteende.

Det finns två möjliga förklaringar till beteendet:

- 1) Du har en fix idé av att hålla på att plocka med huden. Du har försökt stoppa ditt beteende många gånger med du kan egentligen inte kontrollera det. Du får det inte ur huvudet. Det tvingar sig på dig gång på gång. Kort efter att du skadat huden känner du dig lättad och mår något bättre men känslor som skuld och skam ökar. Och sedan blir du arg på dig själv! Detta kallas inom medicinen för ett *tvångsmässigt beteende*.
- 2) Du håller på att plocka och skada din hud utan att tänka på det innan du gör det. Det brukar uppstå när något går fel i ditt liv. Efteråt känner du framförallt en lättnad men inte så mycket skam och skuld. Inom medicinen kallas detta ett *impulsivt beteende*.



Vilka olika typer av hudskadande beteende finns det?

- 1) Plockandet leder till rodnader, sårighet och ärrbildning. Vissa delar av kroppen undantas.
- 2) Hårdragning (Trichotillomani): man drar av, gnuggar bort eller klipper håret
- 3) Nagelbitning (Onychofagi): det blir skador i huden runt nageln, nagelbanden rivs av och naglarna bits av, ibland gnuggas eller pressas huden runt nageln.
- 4) Man framkallar skärsår i huden (ärrbildning): ärr efter skärsår på underarmarna eller på andra kroppsdelar, ibland i underlivet. Framkallas ofta genom att man använder olika instrument.



- 5) Handrodnad och sårspäckor på grund av att man tvättar sig för mycket: ofta har personen en idé om att det finns bakterier överallt och man behöver därför tvätta sig väldigt ofta.
- 6) Näs- och öron petande: skada på näsans hud eller på öronen framkallas genom att man klämmer på huden eller gnuggar huden runt näsan eller öronen, ibland använder man instrument av olika slag för ändamålet.
- 7) Läppbitande: vanligt hos småbarn men senare i livet leder detta till läppskador på grund av slickande och tvättande av munnen
- 8) Kindbitning: Efter bitsåren får slemhinnan på insidan av kinderna vita linjer som går parallellt med tandraden och är ärrbildning efter bitsåren. Detta kallas för nervösa tics.

Vad finns det för behandling?

Behandlingen sker i flera steg.. Det finns ingen speciell salva eller läkemedel som ensamt kan avhjälpa det hudskadande beteendet med ”skin-picking”.

Om du har ett eller flera av dessa problem, ta kontakt med en hudläkare som har kännedom om tillstånd som kallas psyko-dermatologiska.

Du kommer att få förslag på ett behandlingsprogram som inkluderar:

- 1) En salva som skall ta hand om din hud
- 2) Bandage eller plåster som hjälper dig skydda din hud
- 3) Om du är övertygad om att du vill ändra ditt beteende och har en stark motivering till psykologisk behandling kommer detta att hjälpa dig mycket. Hudläkare med specialkunskaper kan informera dig om olika behandlingar och hjälpa dig med förslag till kontakt

Dessa är:

- a) Undvika ditt vanebeteende genom *beteendeterapi* för att ersätta vanorna med alternativa beteende och ge dig positiv feedback för att öka effekten
- b) Avslappningsövningar (t.ex. muskulär avslappning, uppmärksamhetsövningar, yoga m.fl.)
- c) Insiktsorienterad psykodynamisk terapi när det finns personliga problem
- d) Familjeterapi eller öka medvetandet om tidigare familjestrukturer
- e) Kompletterande behandlingar som t.ex. Kroppsterapi, konstterapi, hypnos m fl.

4. Medicinering:

- a) Läkemedel som kan vara hjälpsamma är antidepressiva läkemedel som stimulerar hjärnan och nervsystemet positivt och har ångestdämpande effekt. Andra läkemedel

som används men mer sällan kan vara neuroleptika i lägre doser. Dessa kan ha vissa biverkningar som är övergående.

- b) Nya läkemedel prövas som t ex acetylcystein, där vissa studier har visat en positiv effekt

Hur vanligt är ”skin-picking”?

Dessa tillstånd är inte ovanliga! I barndomen är de mycket lättare att hantera och brukar gå över av sig själv. Var inte rädd för att söka hjälp! Prognosen är god i de allra flesta fall om man får hjälp.

Tack

Tack till EADV:s arbetsutskott (Europeiska föreningen för hudsjukdomar och venerologiska sjukdomar) för psyko-dermatologi och bidrag från medlemmar i patientorganisationen ”Skin-picking självhjälpsgruppen” i Tyskland.

Källor:

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. 97(2): 159-172