

Hudplukking og tilhørende tilstander



Hender det at du plukker og piller på huden din? Eller napper ut hår?

Hender det at du skader huden din?

Ikke vær flau, omtrent 1% av befolkningen har dette problemet.

Det er hjelp å få!

Hva er hudplukking?

Hudplukking og de relaterte tilstander er handlinger hvor du selv skader huden din.

Hvordan skjer dette?

Det er helt normalt for dyr og oss mennesker å stelle og pleie huden, neglene og håret. Hudplukking er når man overdriver pleien så huden tar skade. Det er en viss arvelig faktor.

De to vanligste tankevariantene ved hudplukkingsatferd er:

1. Du har en tvangstanke om at du må plukke huden din. Du har forsøkt å la være flere ganger, men du klarer ikke å kontrollere det. Du klarer ikke å bli kvitt tanken. Og den tanken får deg til å gjøre det om og om igjen. Du føler deg noe lettet og bedre mens du holder på og rett etterpå, men så kommer det både skyld og skam over deg ganske fort. Du blir kanskje også sint på deg selv? Det medisinske begrepet er tvangshandlinger.
2. Du gjør det uten å tenke så mye på selve handlingen. Det skjer ofte når ting i livet ikke går så bra. Du føler deg lettet etterpå, men kjenner lite skyld og skam. Det medisinske begrepet er impulsiv atferd.



Hva er de forskjellige formene for hudplukking?

1. Hudplukking som fører til skader, sår og arr i huden. Som regel er det bare noen områder på kroppen som plukkes mens andre deler av huden går fri.
2. Napping av hår (= trichotillomania): det kan dreie seg om å rive, gni eller dra slik at håret blir kortere eller det oppstår hårløse flekker.
3. Neglebiting (= onychophagia): du skader huden rundt neglene, neglebåndet og selve neglen. Vanligvis forårsaket av neglebiting, men også av gniing eller klemming.
4. Selvskading (kutting av huden = scarification): skader som etterlater arr, ofte på underarmene og noen ganger underlivet, men for noen også på andre deler av kroppen. Det brukes forskjellige gjenstander til å skade huden.



5. Sår hud på hendene forårsaket av overdreven vasking: hyppig vasking av hendene er knyttet til en sterk overbevisning/tanke om at det er bakterier overalt og at huden stadig må vaskes for å bli ren.
6. Nese- eller øreplukking: huden inni og rundt nesen og ørene skades enten ved at den klemmes og gnis eller ved å bruke gjenstander.
7. Leppeslikking: dette er vanlig og helt normalt hos spedbarn. Men senere i livet kan dette føre til såre lepper og skader rundt munnen på grunn av konstant slikking eller vasking av leppene.
8. Kinnbiting: det ene, eller begge kinn tygges på innvendig, og det oppstår hvite striper eller sår på innsiden av kinnene i nivå med tennene. Dette er en form for nervøs tic.

Hvordan behandler man dette?

Det er flere behandlingstrinn. Ingen medisin eller salve vil kunne helbrede tilstanden uten tilleggsbehandling.

Sliter du med et eller flere av disse problemene, er det beste at du oppsøker en hudlege med kunnskap innenfor psykodermatologi.

Du vil vanligvis tilbys et behandlingsprogram som består av:

1. Krem/salve for å bedre hudskaden.
2. Bandasjer eller sårplaster som beskytter huden og samtidig hindrer deg i å plukke.
3. Hvis du i tillegg har bestemt deg for å få ordentlig hjelp til å endre selve plukkingsatferden og er motivert for psykologisk behandling, vil dette kunne gi meget god effekt. Psykodermatologer kan fortelle deg om forskjellige psykoterapeutiske muligheter:
 - a. Bli kvitt hudplukkingen ved å delta i et behandlingsprogram rettet mot å endre adferd: Lære inn alternative handlinger hvor du opplever positiv feedback av den nye atferden din, noe som kan gi god bedring over tid.
 - b. Trening i avslapningsteknikker (f.eks. muskelrelaksering, bevissthetsterapi, yoga, osv)
 - c. Mer innsiktsorientert psykoterapi dersom det foreligger personlige problemer
 - d. Familieterapi og kanskje et dypdykk i dine familierelasjoner
 - e. Andre former for psykoterapi, f.eks kroppsterapi, kunstterapi, hypnose, osv
4. Medisiner:
 - a. Psykotropiske medikamenter (medisiner som har effekt på nerver og hjerne): såkalte antidepressiva, som også kan redusere angst. Andre medisiner er nevroleptika. Disse brukes imidlertid sjelden da de kan gi bivirkninger, og effekten oftest er kortvarig.
 - b. Nyere medikamentalternativer er under utvikling. Eksempler er Acetylcystein som viser positive resultater i noen studier.

Hvor vanlig er hudplukking?

Hudplukking og de relaterte tilstander er ikke sjeldne! Som du ser øverst, er det ca 1 % av befolkningen som sliter med dette. Det er oftest enklere å komme til mål med behandlingen i tidlig alder. Ikke nøl å oppsøke hjelp. Prognosen er heldigvis veldig bra for de fleste som sliter med dette.

Kilder/Annerkjennelser

Dette infoskrivet har blitt utarbeidet av medlemmene i EADV Task Force of Psychodermatology, med hjelp fra medlemmer av pasientorganisasjonen: "Selvhjelpgruppen for hudplukking, Tyskland" (Skin picking self help group Germany).

Referanser:

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.