



Невротические эксориации (дерматотилломания)

Время от времени вы ковыряете вашу кожу? Или выдергиваете волосы? Вы иногда травмируете вашу кожу? Не стыдитесь этого, около 1% населения испытывают такие же проблемы, но есть выход.

Что такое невротические эксориации?

Невротические эксориации – это привычка ковырять кожу.

Как это происходит?

Невротические эксориации это чрезмерно выраженное проявление поведения, направленного на уход за своей кожей, которое в норме характерно для животных и человека. Такое поведение генетически предопределено.

Существуют две причины такого поведения:

:

1. У Вас появляется навязчивое желание поковырять кожу. Вы много раз пытались прекратить эти действия, но в действительности вы не можете это контролировать. вы не можете избавиться от этого желания. Оно заставляет вас повторять эти действия снова и снова. Сразу после манипуляций с кожей вы чувствуете облегчение и кратковременное улучшение, но испытываете чувство вины или стыда. И вы злитесь на себя! В медицине это называют обсессивно-компульсивным поведением.
2. Вы повреждаете кожу не думая об этом заранее. Это происходит, когда в вашей жизни что-то идет не так. После этого вы чувствуете облегчение, но чувство стыда и вины не так выражено. В медицине это называют импульсивным поведением.



Какие виды невротических эксориаций существуют?

1. Невротические эксориации вызывают появление ссадин, ран и рубцов. Некоторые части тела часто свободны от высыпаний.
2. Удаление волос (= трихотилломания): может возникать в результате выдергивания, растирания, укорочения волос.

3. Обкусывание ногтей (= онихофагия): кожа вблизи ногтя повреждена, кутикула



или сами ногти повреждены. Это происходит при обкусывании, растирании или сдавливании ногтей.

4. Порезы кожи (шрамирование): рубцы появляются на верхних участках предплечий или других частях тела, возможно вовлечение гениталий. Часто их наносят при помощи разных инструментов.
5. Раздражение рук вследствие слишком частого мытья. Часто у человека есть мысли о том, что бактерии есть везде и поэтому нужно очень часто мыть руки
6. Повреждение носа или уха посредством сдавливания, трения или использования инструментов при манипуляциях с носом или ухом.
7. Облизывание губ: оно часто встречается у детей, но в более взрослом возрасте приводит к повреждению губ вследствие привычки кусать или облизывать губы.
8. Прикусывание щек: с одной или с двух сторон в области рта появляются белые линии параллельные зубам или раны. Это нервный тик.

Каково лечение?

Лечение включает комбинацию нескольких шагов. Нет ни одной специальной мази или лекарства, которое в одиночку помогло бы уменьшить такое поведение.

Если у вас одна или несколько из перечисленных жалоб, пожалуйста, обратитесь к дерматологу, имеющему знания в области психодерматологии.

Вам будет предложена программа по лечению, которая включает:

1. Мазь для ухода за вашей кожей.
2. Повязки или пластыри, которые помогут избежать действий, повреждающих кожу.
3. Если Вы окончательно решили изменить свое поведение и реальную мотивацию для получения дополнительного психологического лечения, то оно поможет. Психодерматологи могут познакомить вас с этим подходом к лечению и рассказать о возможностях психотерапии.
 - a. Устранение привычек путем применения программы коррекции поведения: включение альтернативных привычек с положительной обратной связью для повышения эффективности терапии.
 - b. Обучение релаксации (например, мышечная релаксация, йога и др.).
 - c. Если очевидны личные проблемы – применение инсайт-ориентированной психотерапии.
 - d. Семейная терапия или обращение к семейным взаимоотношениям
 - e. Дополнительная психотерапия, например, телесная терапия, арттерапия, гипноз и др.
4. Лекарственные препараты:

- a. Психотропные препараты (лекарства, влияющие на нервы или мозг): часто помогают так называемые антидепрессанты с противотревожным эффектом. Другие варианты включают нейролептики, которые назначаются редко. Они могут иметь побочные эффекты, в большинстве своем кратковременные.
- b. Разрабатываются новые стратегии лекарственного лечения, например, ацетилцистеин, который в некоторых исследованиях продемонстрировал положительный эффект.

Как часто встречаются невротические эксориации?

Невротические эксориации и связанные с ними синдромы не редкость! В детстве их лечить гораздо легче. Пожалуйста, не стесняйтесь обращаться за помощью. В большинстве случаев прогноз хороший.

Источники/Благодарности

Материал подготовлен членами рабочей группы по психодерматологии Европейской академии дерматологии и венерологии при участии членов организаций для пациентов „немецкой группы самопомощи при невротических эксориациях“.

Литература

1. Gieler U, Consoli SG, Tomás-Aragones L, Linder DM, Jemec GB, Poot F, Szepietowski JC, de
2. 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.
3. Tomas-Aragones L, Consoli SM, Consoli SG, Poot F, Taube KM, Linder MD, Jemec GB,
4. Szepietowski JC, Korte J, Lvov AN, Gieler U (2016) Self-Inflicted Lesions in
5. Dermatology: A Management and therapeutic Approach – A Position Paper from the
6. European Society for Dermatology and Psychiatry. Acta Derm Venereol 26 doi:
7. 10.2340/00015555-2522. [Epub ahead of print]