

Trichotillomani och dermatillomani

Vad är trichotillomani och dermatillomani?

Trichotillomani och dermatillomani är två tillstånd som liknar varandra. Om du har trichotillomani innebär det att du rycker loss hårstrån från kroppen, vilket leder till hårbortfall. Dermatillomani innebär istället att du plockar loss hud från kroppen, vilket ger sår, ärr eller andra skador på kroppen.

Du kan uppleva flera olika känslor innan du rycker eller plockar, till exempel oro och rastlöshet. Ibland sker ryckandet och plockandet medvetet, det vill säga att du känner ett "sug" efter att få göra det. Det är också vanligt att rycka eller plocka utan att tänka på det.

Diagnosen ges när du har försökt att sluta rycka eller plocka, men inte lyckats med det.

Hårryckande

Hårryckande kan göras från hela kroppen, men det är vanligast från hårbotten, ögonbryn, ögonfransar och kön. Ryckandet kan också ske från andra personer eller saker (till exempel leksaker eller kläder). Det är vanligt att leta efter ett särskilt hårstrå att rycka (till exempel ett hårstrå som sticker ut). Det är också vanligt

att titta på, leka med eller svälja hårstrået efter att det har ryckts loss. Om du sväljer hårstrån är det viktigt att berätta det för dina föräldrar och din behandlare på BUP, eftersom det kan vara farligt.

Hudplockande

Med hudplockande menas plockande, rivande eller petande av huden. Det kan ske från hela kroppen. Allra vanligast är att plocka hud från ansiktet, men det är också vanligt att plocka från till exempel fingrar, armar, överkropp, rygg, ben, fötter och kön.

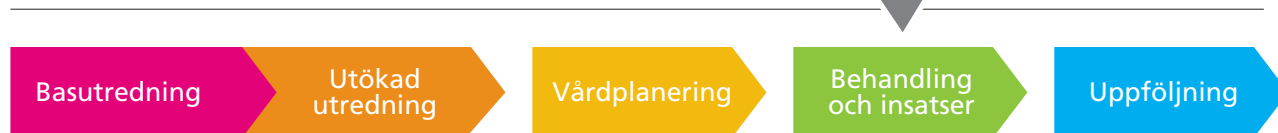
Du påverkas på flera sätt

Trichotillomani eller dermatillomani kan påverka dig på flera sätt. Du kan till exempel få skador på kroppen (som hårbortfall eller ärr), bli nedstämd eller börja undvika saker som du tycker om att göra, som att träffa kompisar. Många skäms för att de rycker eller plockar.

Vad beror det på?

Det är inte helt känt varför vissa personer får trichotillomani eller dermatillomani, men forskarna tror att tillstånden orsakas av en

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



● Kognitiv beteendeterapi (KBT)

När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

kombination av gener och miljö (som händelser i livet eller stress).

Behandling

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Den behandling som rekommenderas vid trichotillomani och dermatillomani är kognitiv beteendeterapi (KBT).

I behandlingen får du träna på att lägga märke till när du rycker eller plockar (eller är på väg att börja göra det). Du får också träna på att göra så kallade motrörelser, som gör det svårare att rycka eller plocka. En motrörelse kan till exempel vara att lägga armarna i kors, för att på så vis låsa händerna från att rycka eller plocka.

Du och dina föräldrar får också andra tips på hur ni kan göra ryckandet eller plockandet mer besvärligt att utföra, för att på så vis minska det. Det kan vara att du inte ska ha handen i håret i onödan, att du ska använda bomullshandskar

i situationer när du brukar rycka eller plocka, eller att ni ska täcka över speglarna hemma. Behandlingen sker både på mottagningen och som hemuppgifter mellan besöken.

Mediciner

Det finns i dag tyvärr inga mediciner som hjälper mot trichotillomani eller dermatillomani.

Vad kan du göra själv?

Om du har trichotillomani eller dermatillomani som påverkar din vardag negativt, bör du söka hjälp hos BUP.

Du kan själv träna på att lägga märke till i vilka situationer som du brukar rycka eller plocka. Du kan också undersöka om det på något sätt går att göra ryckandet eller plockandet svårare. Det är ofta ingen lätt uppgift. Dina föräldrar och din behandlare på BUP kommer att kunna hjälpa dig.

Vill du veta mer?

- Svenska OCD-förbundet (ocdforbundet.se)