

Skin Picking Syndrome



Bearbeiten Sie manchmal oder öfter Ihre Haut, ziehen Sie Ihre Haare aus, beißen Sie in die Haut oder schneiden Sie sich in die Haut mit verschiedenen Instrumenten und möchten darüber mehr wissen? Darum geht es hier! Schämen Sie sich nicht ein „Skin Picker“ zu sein, Sie sind zusammen mit ca. 1% der gesamten Bevölkerung!

Generelle Beschreibung / Definition

Die Skin Picking Syndrome sind Verhaltensmaßnahmen, die die eigene Haut schädigen. Es gibt verschiedene Verhaltensmuster:

1. Skin Picking führt zu aufgekratzten Reaktionen (Exkorationen) ohne dass es durch eine andere bekannte Hauterkrankung erklärbar wäre wie z.B. Ekzeme
2. Haare ausreißen (= Trichotillomanie genannt)
3. Nägelkauen (= Onychophagie oder Nail biting)
4. Selbstverletzungen (=Skin cutting oder Skarifikation)
5. Handekzeme die durch übermäßiges Waschen hervorgerufen werden
6. Nase oder Ohren Knibbeln
7. Lippen-Leck-Ekzem (=lip licking)
8. Wangenkauen

Klinische Kennzeichen / Präsentation:

Vielleicht haben Sie schon viele Male versucht dem Drang zu widerstehen. Aber es funktioniert nicht und beschämt Sie selbst oder Sie fühlen sich schuldig.

Vielleicht zwingt Sie eine Akne immer wieder sich vor den Spiegel zu stellen und Ihr Verhalten zwingt sie sich von Allem zu befreien was man sieht. Es passiert, dass dadurch viel Zeit verloren geht.

Meist erzählt Ihnen die Allgemeinärztin/der Allgemeinarzt oder die Hautärztin / der Hautarzt, dass es keine reale Ursache gibt und man einfach das Verhalten stoppen soll. Aber das gelingt Ihnen nicht.

Wo kommt dies her?

Skin Picking ist eine übertriebene Form der Pflege, die bei Tieren und Menschen durchaus normal ist. Es gibt auch einen erblichen Hintergrund.

Es gibt 2 Möglichkeiten zu diesem Verhalten zu kommen:

1. Sie fühlen sich gezwungen wie bei einer fixen Idee. Sie haben immer wieder und wieder versucht das Verhalten zu stoppen aber können es einfach nicht kontrollieren. Es geht

Ihnen einfach nicht aus dem Kopf. Es zwingt Sie es immer wieder zu tun. Kurz nach Beendigung fühlen Sie sich erleichtert und kurzfristig besser, aber es entstehen Schuldgefühle oder Scham. Und Sie sind sich selbst gegenüber ärgerlich!

2. Sie wenden es an ohne vorher überhaupt daran zu denken. Es kommt, wenn irgendetwas in Ihrem Leben schief läuft. Danach fühlen Sie sich erleichtert und nicht so sehr beschämt oder schuldig. In der Medizin nennt sich dieses Verhalten impulshaftes Verhalten.



Symptome, Diagnose / Erkennung:

1. Skin Picking führt zu Aufkratzen der Haut (Exkoriationen) ohne eine bekannte Hauterkrankung wie Ekzem zu haben. Es sind einige oder zahlreiche Läsionen oder Narben auf Ihrer Haut. Körperstellen die schlecht erreichbar sind frei von Läsionen. Es heilt ab, wenn Sie einen Verband auf der Haut anwenden und diesen für einige Tage nicht entfernen.

2. Haare ausreißen (=Trichotillomanie): Es ist an einigen Arealen des behaarten Kopfes eine geringere Dichte vorhanden. Der Hintergrund könnte das Ausziehen, Reiben oder Abschneiden sein.

3. Nägel Kauen (=Onychophagie): Es gibt Hautverletzungen in der Nähe der Nägel, die Nagelhaut oder die Nägel selbst sind verletzt. Es passiert durch Nagel kauen oder Reiben bzw. Quetschen.



4. Selbstverletzung der Haut (=Skin Cutting / Skarifikation): Es gibt Narben an der Beugeseite der Unterarme oder anderen Körperstellen, vielleicht auch im Genitalbereich. Es wird durch die Anwendung von verschiedenen Instrumenten verursacht.
5. Handläsionen durch zu häufiges Waschen: Das Waschen kommt von der Idee einer möglichen Infektion, deren Möglichkeit überall vermutet wird.
6. Nase oder Ohren Knibbeln: Verletzungen der Haut an der Nase oder den Ohren entstehen durch Quetschen, Reiben oder der Benutzung von Instrumenten an Nase oder Ohren.
7. Lippen Leckekzem (=lip-lecking): Dies ist häufig bei Babys, später im Leben hängt es mit Lippenverletzungen zusammen verursacht durch Leckverhalten oder Waschen der Lippen.
8. Wangen Kauen: Die Wangen der Mundhöhle sind auf einer oder beiden Seiten mit weißen Linien durchsetzt, die parallel zu der Zahnleiste liegen oder mit Geschwüren einhergehen. Es ist ein nervöser Tic.

Prognose / Behandlung / Therapie

Es gibt keine spezielle Creme oder Tablette die helfen könnte das Verhalten zu reduzieren. Wenn Sie eines oder mehrere der genannten Probleme haben, stellen Sie sich bei einem Dermatologen vor mit Kenntnissen in der Psychodermatologie.

Sie werden dort Vorschläge erhalten um das Problem zu managen, diese könnten sein:

1. Eine äußerliche Pflege die die Haut schützen soll.
2. Verbände oder Pflaster sind hilfreich um das selbstverletzende Verhalten zu verhindern
3. Wenn Sie eine klare Entscheidung getroffen haben Ihr Verhalten zu ändern und eine deutliche Motivation haben wird ein ergänzendes psychologisches Management hilfreich sein. Psychodermatologen können ein solches Vorgehen vorschlagen und über psychotherapeutische Optionen informieren.
 - a. Vermeiden Sie die Angewohnheiten durch ein Verhaltensprogramm: Ersetzen Sie das Verhalten durch eine alternative Handlung mit einer eigenen positiven Rückmeldung um den Erfolg zu stabilisieren.
 - b. Entspannungstraining (z.B. Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Yoga oder ähnliches)
 - c. Eine psychodynamische Psychotherapie, wenn persönliche Probleme vermutet werden
 - d. Familientherapie könnte helfen da manchmal ein besserer Einblick in die Beziehungen innerhalb Ihrer Familie weiterführt
 - e. Sonstige Psychotherapie wie z.B. Körpertherapie, Kunsttherapie, Hypnosie etc.
4. Medikamente:
 - a. Psychopharmaka (Medikamente die an Nerven oder dem Gehirn ansetzen): Sogenannte Antidepressiva mit teils angstlösenden Effekten sind oft hilfreich. Wenn diese Antidepressiva nicht helfen, sogenannte Neuroleptika können eingesetzt werden. Letztere können mit Nebenwirkungen einhergehen – die in der Regel nicht langfristig sind – und ein Monitoring, d.h. Überwachung der Behandlung ist notwendig.
 - b. Neuere Medikamente mit verhältnismäßig wenig Nebeneffekten (z.B. Acetylcysteine das bei verschiedenen Erkrankungen zur Behandlung eingesetzt wird und auch als Nahrungsergänzungsmittel verkauft wird hat einige vielversprechende Ergebnisse gezeigt).

Wie oft tritt Skin Picking auf?

Skin Picking und damit einhergehende Syndrome sind nicht selten! Bitte zögern Sie nicht nach Hilfe zu fragen. Sprechen Sie mit Ihrer Hautärztin / Ihrem Hautarzt über Ihr Verhalten: Hilfe bei Skin Picking Syndromen ist möglich – in einigen Fällen (bei Kindern) das Management und die Genesung sind einfach. Die Prognose ist oft gut, zumindest können die Symptome reduziert werden.

Quellen / Danksagung

Die Broschüre wurde vorbereitet von Mitgliedern der EADV Psychodermatology Task Force.

Einige Skin Picking Patienten (z.B. von der Skin Picking Selbsthilfegruppe in Deutschland) haben Beiträge und Kommentare zur Verbesserung des Materials geliefert.

Literatur:

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 (2017) 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: 159-172.