

Синдроми розчухування шкіри (невротична екскоріація).



Ви іноді розчухуєте свою шкіру? Чи висмикуєте своє волосся? Чи іноді пошкоджуєте власну шкіру? Не соромтесь цього, бо біля 1 % усіх людей мають таку ж проблему і існує допомога, яку можна отримати.

Що називається розчухуванням шкіри?

Синдроми розчухування шкіри – це звички, що спричиняють шкоду Вашій шкірі.

Як це трапляється?

Розчухування шкіри – це гіпертрофований прояв такої поведінки, котра називається (здебільшого у тварин) грумінгом, який є властивим як тваринам так і людям у нормі. Це явище має певне генетичне підґрунтя.

Є дві можливі причини такої поведінки:

1. По-перше, Ви фіксуєтесь на думці (маєте нав'язливу ідею) розчухувати власну шкіру. Ви вже багатократно намагались боротися з цією звичкою, але насправді не можете її контролювати. Ви не можете викинути цю ідею з голови. Вона змушує Вас чухати шкіру знову і знову. Відразу після чухання Ви відчуваєте полегшення але не довго. Незабаром Ви починаєте відчувати сором і почуття провини, що зробили це. Ви сердитесь на себе! У медицині це зветься обсессивно-компульсивною поведінкою (синдромом).
2. Другий варіант – коли Ви робите це, попередньо не думаючи. Це відбувається, коли щось не так у вашому житті. Після того, як Ви це зробили, Ви відчуваєте полегшення і не дуже соромитесь, ані звинувачуєте себе. У медицині це зветься імпульсивною поведінкою.



Які є види розчухування шкіри?

1. Розчухування шкіри призводить до пошкоджень, ран та рубців. Зазвичай лишаються частини тіла, де таких проявів немає.
2. Виривання волосся (трихотіломанія): внаслідок смикання, тертя або вкорочення волосся

3. Кусання нігтів (оніхофагія): у таких випадках бувають пошкодження навколо



нігтів, пошкодження кутикули та самих нігтів. Це буває коли нігті кусають чи ламають.

4. Порізи шкіри (скаріфікація): у таких випадках рубці бувають на верхній частині передпліч або у інших частинах тіла, зокрема у ділянці геніталій. Часто для цього пацієнти використовують різні предмети.
5. Подразнення кистей рук внаслідок надмірного миття. Часто людина думає, що мікроби є скрізь і тому треба митися дуже часто.
6. Дряпання носу та вух. Пошкодження шкіри носу та вух шляхом стискання, тертя чи використання якихось предметів.
7. Облизування губ: часто буває у маленьких дітей. У старшому віці може призвести до пошкодження губ через звичку облизувати чи змочувати губи.
8. Кусання себе за щоку: наявність на внутрішній поверхні щік з одного або з обох боків паралельних зубам білих ліній або ран. Це – нервовий тик.

Яке лікувати?

Лікування є комплексним. Не існує якоїсь однієї спеціальної мазі чи інших ліків, котрі поодиноці здатні подолати таку поведінку.

Якщо у Вас є одна або декілька з цих проблем, то будь ласка, покажіться дерматологу, котрий має знання у галузі психодерматології.

Ви отримаєте рекомендації щодо програми лікування, яка складається з:

1. Мазь для догляду за шкірою.
2. Пов'язки і пластирі допомагають запобігти розчухуванню.
3. Якщо Ви твердо вирішили подолати свою звичку і вмотивовані отримувати психологічну допомогу, це допоможе. Психодерматологи можуть ввести вас у курс справи і розповісти про можливості психотерапії.
 - a. Уникати Ваших звичок, згідно програми Вашої поведінки: розвинути альтернативну звичку з гарним відношенням до себе для закріплення успіху.
 - b. Тренування релаксації (м'язова релаксація, заняття йогою і таке інше).
 - c. Психотерапія при наявності виражених особистих проблем.
 - d. Сімейна терапія або повернення до родинних стосунків.
 - e. Додаткова психотерапія, наприклад, боді-терапія, арт-терапія, гіпноз і таке інше.
4. Ліки:
 - a. Психотропні препарати (ліки, що діють на головний мозок і нервову систему): так звані антидепресанти з анксиолітичним ефектом (ліки проти депресії і тривоги) часто допомагають. Інша можливість – так звані нейролептики, які застосовують значно рідше. Вони можуть мати побічні дії, які зазвичай не є тривалими.
 - b. Розроблюються і нові стратегії лікування і препарати, наприклад, у деяких дослідженнях добре себе зарекомендував Ацетилцистеїн.

Наскільки розповсюджено розчухування шкіри?

Розчухування шкіри і пов'язані з цим синдроми не рідкість! У дитячому віці їх подолати значно простіше. Не зволікайте, будь ласка, і звертайтеся до лікаря. Прогноз у більшості випадків сприятливий.

Джерела/Подяка

Буклет підготовлений робочою групою з психодерматології Європейської академії дерматології та венерології за участю пацієнтської організації «Німецька група самопомочі пацієнтів з синдромом розчухування шкіри».

Література:

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* 26 doi: 10.2340/00015555-2522. [Epub ahead of print].