CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · OSSESSIVO-COMPULSIVO E CORRELATI

Disturbo da escoriazione (stuzzicamento della pelle)

Grattarsi o pizzicarsi la pelle in modo ripetuto fino a provocare lesioni, con tentativi falliti di smettere.

SEGNALI FREQUENTI

- Ferite o segni dovuti allo stuzzicamento
- Lo fa quando è teso/a o annoiato/a
- Cerca di nasconderlo

INDICAZIONI PER TE

1. Training di inversione dell'abitudine
2. Tieni le mani occupate
3. Prenditi cura della pelle per ridurre lo stimolo

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non sgridarlo/a: offrigli alternative per le mani
2. Aiutalo/a a riconoscere i momenti a rischio

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se le ferite si infettano
2. Se ci sono molta vergogna o isolamento

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi pizzico o mi gratto la pelle ripetutamente
☐ Mi procuro ferite o segni
☐ Lo faccio quando sono teso/a o annoiato/a
☐ A volte lo faccio senza accorgermene
☐ Ho provato a smettere senza riuscirci
☐ Cerco di nascondere i segni
☐ Mi vergogno
☐ Mi porta via tempo ogni giorno

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-excoriacion-rascarse-la-piel
- Articolo completo: Tricotillomania e abitudini ripetitive: clinicavivaldi.com/it/trastorno-tricotilomania
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com