CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · OSSESSIVO-COMPULSIVO E CORRELATI

Tricotillomania (strapparsi i capelli)

Strapparsi ripetutamente i capelli o i peli (cuoio capelluto, sopracciglia, ciglia) con tentativi falliti di smettere, spesso per calmare la tensione o in modo automatico.

SEGNALI FREQUENTI

- Zone con meno capelli
- Lo fa senza accorgersene o quando è teso/a
- Vergogna e tendenza a nasconderlo

INDICAZIONI PER TE

1. Training di inversione dell'abitudine
2. Individua momenti e luoghi a rischio
3. Usa barriere: guanti, cappello, giochi antistress

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non sgridarlo/a: aumenta la tensione
2. Aiutalo/a a notare i momenti a rischio

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono zone senza capelli visibili
2. Se ci sono molta vergogna o isolamento

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi strappo i capelli o i peli (testa, sopracciglia o ciglia)
☐ A volte lo faccio senza accorgermene
☐ Lo faccio quando sono teso/a o annoiato/a
☐ Provo sollievo quando li strappo
☐ Ho provato a smettere senza riuscirci
☐ Ho zone con meno capelli
☐ Cerco di nasconderlo
☐ Mi vergogno

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/tricotilomania-arrancarse-el-pelo
- Articolo completo: Tricotillomania: clinicavivaldi.com/it/trastorno-tricotilomania
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112