CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · OBSESSIVOCOMPULSIU I RELACIONATS

Trastorn d'excoriació (rascar-se la pell)

Rascar-se o pessigar-se la pell de forma repetida fins a produir lesions, amb intents fallits de parar.

SENYALS FREQÜENTS

- Ferides o marques per pessigar-se
- Ho fa en estar tibant o avorrit
- Intenta ocultar-ho

PAUTES PER A TU

1. Entrenament en reversió de l'hàbit
2. Mantingues les mans ocupades
3. Cuida la pell per a reduir l'estímul

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No li renyes: ofereix-li alternatives per a les mans
2. Ajuda'l a identificar els moments de risc

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si les ferides s'infecten
2. Si hi ha molta vergonya o aïllament

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em pessigue o rasque la pell de forma repetida
☐ Em produïsc ferides o marques
☐ Ho faig quan estic tibant o avorrit
☐ A vegades ho faig sense adonar-me
☐ He intentat parar sense aconseguir-ho
☐ Intente ocultar les marques
☐ Em fa vergonya
☐ Em lleva temps cada dia

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-excoriacion-rascarse-la-piel
- Article complet: Tricotilomanía i hàbits repetitius: clinicavivaldi.com/va/trastorno-tricotilomania
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112