CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · OBSESSIVOCOMPULSIU I RELACIONATS

Tricotilomanía (arrancar-se el pèl)

Arrancar-se el pèl de forma repetida (cuir cabellut, celles, pestanyes) amb intents fallits de deixar-ho, sovint per a calmar tensió o de manera automàtica.

SENYALS FREQÜENTS

- Zones amb menys pèl
- Ho fa sense adonar-se o en estar tibant
- Vergonya i ocultació

PAUTES PER A TU

1. Entrenament en reversió de l'hàbit
2. Identifica moments i llocs de risc
3. Usa barreres: guants, gorra, joguets antiestrés

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No li renyes: augmenta la tensió
2. Ajuda'l a notar els moments de risc

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha zones sense pèl visibles
2. Si hi ha molta vergonya o aïllament

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ M'arranque el pèl (cap, celles o pestanyes)
☐ A vegades ho faig sense adonar-me
☐ Ho faig quan estic tibant o avorrit
☐ Sent alleujament en arrancar-ho
☐ He intentat parar sense aconseguir-ho
☐ Tinc zones amb menys pèl
☐ Intente ocultar-ho
☐ Em fa vergonya

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/tricotilomania-arrancarse-el-pelo
- Article complet: Tricotilomanía: clinicavivaldi.com/va/trastorno-tricotilomania
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112