



ANANKE
NORSK OCD FORENING

OM HÅRNAPPINGSLIDELSE OG HUDPLUKKINGSLIDELSE

OM HÅRNAPPINGSLIDELSE OG HUDPLUKKINGSLIDELSE

- Hvis du i hverdagen jevnlig blir okkupert av sterk trang til: **a)** å nappe ut spesielle hår så det blir hårløse områder. **b)** og/eller å plukke/pirke på huden en eller flere steder på kroppen så det blir sår
- holder du på med begge deler eller bare en av tingene i lang tid og mot din egen vilje
- skjer dette i stor grad til tross for at du egentlig ikke vil gjøre det, og prøver å stoppe med det
- bruker du mer enn en time pr dag på denne type aktivitet

- har du ofte skyldfølelse for ikke å klare å la være å nappe hår og/eller plukke/pirke hud til det blir sår
- føler du mye skam over at du gjør av dette som skader deg selv og utseende ditt, og bruker mye tid og kraft på å skjule det for andre

Da har du kanskje en eller annen grad av hårnappingslidelse (Trikotillomani) eller hudplukkinglidelse (skin picking)

PS. Det finns hjelp for disse lidelsene, selv om de foreløpig er lite tilgjengelig i Norge

HVA ER TRIKOTILLOMANI

- Tilstanden kjennetegnes av merkbart hårtap som følge av gjentatt manglende kontroll over impulser til å nappe ut hår
- Det nappes mest hodehår og øyehår, deretter fra alle steder på kroppen man har hår
- Hårene nappes som regel i det skjulte ett og ett med fingrene (pinsettgrepet)
- Hårnapping blir gjerne ledsaget av ritualer som omfatter inspeksjon av hår og hårtot, å stryke det nappede håret over leppene og/eller tygge på håret/roten
- En del (5-18%) pasienter svelger hårene de napper. Dette kan føre til håransamlinger (trikobesoar) i mage/tarm som kan hindre passasje og kreve akutt kirurgi

HUDPLUKKINGSLIDELSE

Tilsvarende kjennetegnes hudplukkinglidelse av:

- Egenpåførte sår i huden etter pinking/plukking på huden uten at det foreligger en hudlidelse med kløe eller smerter som grunnlag for pinkingen

- Det pirkes mest i ansiktet, men ofte også på fingre og rundt negler, på armer, bein, og bryst
- Hudplukking ledsages også av ritualer som at noen tygger på eller spiser opp hudflaker og ruer som pilles av, fordi det kjennes godt ut

FUNKSJONSFORSTYRRELSE SOM FØLGE AV LIDELSEN.

- For noen går det flere timer om dagen til hårnapping, på bekostning av andre aktiviteter man skulle gjort
- Trikotillomani (TTM) og Hudplukkinglidelse (HPL) er forbundet med opplevelser av manglende kontroll, skam og nederlag, lik det mange med OCD også opplever
- Innskrenking i sosial omgang og livsutfoldelse er vanlig og kan ha sammenheng med bestrebelsler på å holde hårtapet og hårnappingen/og eller hudskader skjult og at man ikke orker det man gjerne ville gjort
- Mange får smerter i armer, skuldre og rygg pga uvanlig statisk bevegelse når man holder på med napping/pinking og tilhørende ritualer

- Noen avstår helt fra intime relasjoner eller isolerer seg fra omverden pga skam, og manglende overskudd til å være sosial, eller har ikke tid til det fordi tiden blir brukt til napping/pirking

HVA ER FELLES FOR HUDPLUKKINGSLIDELSE/ HÅRNAPPINGSLIDELSE OG OCD

Fellesskapet med OCD baserer seg både på:

- Det kliniske symptombildet
- Felles gener
- Endel felles symptomer, som repeterende og «tvangsmessig» handlinger med formål å redusere følelser
- Tilsvarende mangelfull emosjonell ivaretagelse i oppveksten som mulig følelsesmessig bakgrunnskilde
- Pasienter med hårnappings/hudplukkingslidelse har også overhyppighet av andre psykiske lidelser som angst (inkludert OCD), depresjoner og rusavhengighet
- OCD har alltid en katastrofetanke, med følge av sterk angst som ønskes forebygget eller redusert/fjernet, og handlingene oppleves som helt nødvendig å gjøre får å hindre disse tenkte katastrofene i å skje
- Noen med OCD-lignende adferd kjenner at «jeg må bare gjøre det eller det» - men uten direkte angst. Det blir dog et sterkt ubehag om man ikke får gjort det
- TTM/HP er mer styrt av en ubendig lyst til å plukke eller pirke bort noen spesifikke hår/eller hudpunkter som de ikke liker at er der. Det oppleves som godt å få gjort det, der og da, men fører til skam og skyldfølelse etterpå, og evt skader i hud og hår

INNSIKT

- Personer som kommer under disse to diagnosene vet at det de gjør ikke er lurt, men klarer oftest ikke stoppe med det på egen hånd

UTBREDELSE OG SYKDOMSDEBUT

- 1,5-3,5 % av befolkningen lider av trikotilomani, og 1-5 % lider av hudplukkingslidelse
- Langt flere kvinner enn menn oppsøker behandling, og lidelsen kan være dobbelt så hyppig hos kvinner
- Vanligste periode å begynne med dette på er 12-16 års alder, men det kan begynne i alle aldre
- Tilstanden har ofte og ubehandlet et kronisk svingende forløp og begrenser personens livsutfoldelse på ulike måter og nivåer

BEHANDLINGSMULIGHETER:

- Behandlingsformen Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT) forsterket med vaneendringstrening og stimuluskontroll(HRT)har sin opprinnelse i USA
- I Norge er denne blitt videreutviklet til bruk i grupper ved Oslo Universitetssykehus
- Behandlingen består i hovedsak av ukentlige gruppesesjoner over 10 uker med 2 behandlere og opptil 7 pasienter
- Det gis 3 boosterbehandlinger det neste halvåret, med 1, 2, og 3, mnd mellomrom, for å støtte opp under forlenget egentrening

Et forskningsprosjekt, ved Oslo Universitetssykehus, knyttet til denne behandlingsformen viste i 2017 at nesten 90 % ble bra eller nesten bra etter behandlingen, og for over 60 % varte bedringen utover ett år etter avsluttet behandling



Norsk OCD forening, Ananke
Postboks 2925 Sluppen
7438 Trondheim

Administrasjon:
Mob: 938 17 441 | post@ananke.no

Kontaktinfo til fylkes-/lokallag og personer i ANANKE, og andre relevante opplysninger, gå inn på: www.ananke.no

WWW.ANANKE.NO