

Lo Skin picking (Dermatillomania), è un disturbo psicologico che spinge il paziente a stuzzicarsi, toccarsi, strofinarsi, tormentarsi, graffiarsi, o incidersi la pelle del viso o del corpo, spesso nel tentativo di eliminare piccole irregolarità o imperfezioni cutanee, reali o immaginarie.

La dermatillomania in persone affette dalla Sindrome di Prader –Willi

La Dermatillomania o stuzzicamento cutaneo è un comportamento comune nelle persone affette dalla Sindrome di Prader –Willi (PWS) . l'intensità e la durata di tale comportamento varia da persona a persona e da episodio ad episodio. Può presentarsi nel grattare una puntura d'insetto fino al sanguinamento con il conseguente sorgere di una fonte d'infezione o manifestarsi con col lo stuzzicare il naso o l'ano. Quando tale comportamento continua per un periodo prolungato può causare e ferite aperte dolorose ed antiestetiche . Il 75% delle perone sottoposte a sondaggio da FamCare riportano l'esistenza del fenomeno dello stuzzicamento cutaneo nei loro parenti affetti da PWS). Un studio americano riporta la presenza di stuzzicamento anale nel 9,5% delle persone che stuzzicano la cute.

Perché le persone affette da PWS stuzzicano la cute?

Si pensa che tale comportamento inizi come reazione alla noia allo stress ed all'ansia o sia una forma di autostimolazione. E' inoltre noto come le persone affette da PWS abbiano un'alta soglia del dolore e non lo avvertano così intensamente. Una volta iniziato è difficile per la persona affetta da PWS interrompere tale comportamento senza una qualche forma d'intervento esterno poiché chi ne soffre si "blocca " in tale comportamento .

Se la causa alla base dello stuzzicamento della cute potesse essere identificata, specialmente quando stress ed ansia si pensa possano essere fattori connessi, l'ideale sarebbe identificare cosa causa lo stress nella persona affetta da PWS. Se lo stress potesse essere rimosso o diminuito, lo stuzzicamento cutaneo dovrebbe a sua volta ridursi. Da ricordare comunque che lo stuzzicamento potrebbe continuare dal momento che potrebbe essere diventato un comportamento ripetitivo che richiederebbe più tempo per essere eliminato.

Ciò che funziona nell'evitare la stuzzicamento cutaneo

Esistono semplici strategie pratiche che aiutano a diminuire la severità e la frequenza della stimolazione cutanea, considerando che potrebbe comunque verificarsi spasmodicamente.

Esse includono:

- Tagliare costantemente le unghie (ad esempio settimanalmente)
- Uso quotidiano di una crema idratante per dita, mani e braccia (meglio se la crema viene applicata dalla medesima persona affetta da PWS)
- Rinforzare positivamente " la pelle sana e di bell'aspetto"
- Tenere le mani occupate utilizzando parole crociate, puzzle, utilizzo di giochi a computer , manipolazione di oggetti (ad esempio palline morbide, bracciali di perline, eseguire lavoretti artigianali, disfare tessuti)
- Stimolazione sensoriale quotidiana di mani e braccia (ad esempio massaggi)
- Mantenere l'ambiente della persona affetta da PWS calmo ed adeguato alle sue esigenze
- Spazzolare i capelli quotidianamente per un certo numero di spazzolate (ad esempio 50) , incoraggiando la crescita di " capelli belli e splendenti" quando è presente l'abitudine di strapparsi i capelli.

Cosa funziona nel limitare lo stuzzicamento cutaneo mentre è in corso?

Lo stuzzicamento cutaneo avviene spesso ad ondate. Per tale ragione potrebbe essere difficile intervenire ma è possibile quantificare la durata tra gli episodi e diminuire i periodi effettivi dello stuzzicamento .

Di seguito la lista delle strategie che genitori e personale addette all'assistenza hanno trovato efficaci nel ridurre tale comportamento.

- Dire alla persona quanto sia meravigliosa la sua pelle “ non stuzzicata”
- Dire alla persona che volete aiutare a guarire la loro irritazione
- Lodare verbalmente i periodi di tempo passati senza stuzzicare la pelle
- Offrire un premio alla persona (non cibo) per il tempo passato senza stimolazione cutanea, può essere per qualche ora o per un periodo di giorni o alla fine della settimana come premio per 7 giorni senza stimolazione cutanea. Spesso funziona bene lo stipulare una sorta di contratto che tratti “ periodi senza stimolazione cutanea” .
- Tenere le mani occupate nei momenti cruciali (vedi sopra): se lo stuzzicamento anale fosse un problema potrebbe tenere le mani occupate il realizzare palline con la carta igieniche quando si è seduti sul water
- Tentate di non focalizzare l'attenzione o parlare della stimolazione cutanea
- Utilizzare strategie di distrazione calmanti e strategie di re-indirizzamento verbale come ad esempio chiedere alla persona di raccontarci qualcosa che la interessa.
- Ricoprire ogni irritazione con crema antisettica se necessario
- Coprire la zona irritata con una garza ed un bendaggio per prevenire il contatto con l'area stessa.
- Implementare la supervisione della persona se la stimolazione cutanea avviene in segreto (da notare che i periodi notturni potrebbero essere difficoltosi da monitorare)
- Provate ad utilizzare soluzioni concentrate di acqua tiepida e sale per lavare le zone stimulate
- Una crema a base di Aloe Vera funziona bene sulle irritazioni.
- Utilizzo di lozione di Calamina per coprire l'area e ridurre la potenziale attrazione esercitata sulla persona
- In casi gravi possono giovare trattamenti medicali (solo e prescritti da un medico) quali Topiramato, Bactroban crema, Naltrexone Cloridrato.

Tutte le medicine devono essere monitorate da un medico così da prevenire reazioni allergiche che potrebbero insorgere nella persona che soffre di PWS.

La stimolazione cutanea non avviene sempre. La prevenzione è sempre l'opzione migliore. In ogni caso, le tecniche utilizzate per evitare la stimolazione cutanea devono essere implementate regolarmente come del resto tutta la gestione della PWS