

метод лечения при расстройстве контроля импульсов (трихотилломания)



Кусание ногтей (кусание или разрывание ногтей или кутикул) и трихотилломания (компульсивное вырывание волосяного покрова на голове или других частях собственного тела) относятся к расстройствам контроля импульсов.

Последствия привычки грызть ногти для здоровья, в узком смысле, невелики - кроме как случая воспаления ногтевого ложа. Однако психологические последствия отчасти серьёзны: покусанные ногти заметны издали и вызывают чаще всего отвращение у других людей. Кусание ногтей люди часто отождествляют с нервным характером и слабой силой воли. Кроме того, покусанные ногти выглядят негигиенично и не эстетично. Многие стесняются подавать свою руку другим. Это, в свою очередь, может привести к снижению самооценки и социальной неуверенности. Впоследствии ногти прячутся в ладонь, что парадоксально приводит ещё к более значительным расстройствам.

В то время как густые, полноценные и красивые волосы ассоциируются со здоровьем, силой, чувственностью и сексуальностью, лысые места на голове, пропавшие ресницы или брови, которые являются типичными признаками трихотилломании, многими рассматриваются как серьёзные физические заболевания. Как правило, люди с трихотилломанией стыдятся своего поведения. Они скрывают лысые места с помощью шапок, шарфов или шиньонов. В некоторых случаях, люди с трихотилломанией полностью отрекаются от социальной среды, которая снижает их качество жизни. Здесь Вы можете бесплатно приобрести новый метод (Моритц & Руфер, 2010), который целенаправленно способствует снижению частоты кусания ногтей или вырывания волосяного покрова.

В нашем контролируемом научном исследовании приняли участие 42 человека страдающих трихотилломанией. Почти 40% пациентов отметили улучшение симптомов в результате применения нашего метода (около 50%, если бы были включены в анализ и те участники, которые не только читали руководство, но и делали соответствующие упражнения).

С течением времени, основываясь на метод измерения симптомов трихотилломании при помощи Massachusetts General Hospital Hairpulling Scale, группа людей, которые применяли метод лечения "расщепление", показали статистически значимое (т.е. не случайное) снижение симптомов по отношению к группе людей, которые применяли методику прогрессирующей релаксации. Результаты и ограничения исследования можно прочитать на немецком языке перейдя по ниже

указанным ссылкам. Соответствующие научные статьи также были опубликованы в зарубежных журналах Journal of Behavior Therapy и Experimental Psychiatry (Моритц & Руфер, 2010).

Donation

We provide the present as well as other self-help manuals at no cost. If you have benefited from the manual and/or would like to support its further development, please consider making a donation.

You may donate online via [this link](#), and you will receive an official receipt within a few days.

Downloads

-

 [Decouplung Manual Russian \(425.5 KiB\)](#)

[Top](#)