

# «Расцепление»: метод лечения при кусании ногтей и трихотилломании

## (навязчивое вырывание волосяного покрова)

Проф. д. н. Штеффен Моритц (Гамбургский университет)

Антония Петерс (Гамбург)

П.-д. д. н. Михаел Руфер

Версия: 18.1.2010

## Введение: кусание ногтей и вырывание волосяного покрова (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 отрываются от социальной среды, которая снижает их качество жизни. В дальнейшем будет представлен новый метод, который целенаправленно способствует снижению частоты кусания ногтей или вырывания волосяного покрова.



Изображение 1а:  
лысые места при  
Трихотилломании



Изображение 1б:  
вырывание  
волосяного  
покрова



Изображение 2:  
кусание ногтей

## Действие

### Наблюдать/Вести протокол

У большинства людей, которые кусают ногти или рвут на себе волосы, проявляется такого рода поведение не круглосуточно, а в основном в определенных ситуациях (напр., в условиях стресса, во время чтения, при ответах на электронные письма или вечером под одеялом). Часто такое поведение доходит до автоматизма так, что люди, столкнувшиеся с такой проблемой, не осознают частоту выполнения этих действий. После ознакомления с этим руководством, в первую очередь, Вам необходимо контролировать своё поведение. Также Вы можете поинтересоваться у людей, которым Вы доверяете, когда и в каких ситуациях по их наблюдению проявляется Ваше поведение (кусание ногтей или вырывание волосяного покрова). В приведённую ниже таблицу впишите ситуации, характерные Вашему поведению. Затем дополните её теми ситуациями, которые первоначально были упущены. В течение этого времени не принимайте активного участия в управлении своим поведением.

Ситуация	Эффект
Пример: проверка электронной почты	Частота кусания ногтей увеличивается
Пример: вести телефонный разговор	Частота вырывание волосяного покрова увеличивается
Пример: смотреть телевизор	От скуки усиливается интенсивность кусания ногтей

### Что не работает!

Прежде чем будет представлен метод «расцепления», мы хотели бы кратко упомянуть об альтернативных стратегиях и объяснить, почему они часто терпят неудачу. Многие люди, столкнувшиеся с проблемой кусания ногтей, уже пытались безуспешно отучить себя от этого поведения при помощи применения *Stop`n Grow* (горького лака для ногтей) или своего рода самонаказания (ударяя самого себя по пальцам после грызения ногтей). Горький лак для ногтей рассматривается как эффективный метод против кусания ногтей, который применяется многими людьми. Однако одного его не всегда достаточно.

Люди с трихотилломанией пытаются не допускать свои руки к волосам, чтобы предотвратить вырывание волосяного покрова. Такие методы требуют высокого напряжения и проходят с ограниченным успехом. Глубоко укоренившееся старое поведение повторяется снова и снова, т.к. слишком часто оно осуществляется в неосознанном состоянии.

Многие стараются сознательно подавить мысли о ногтях или волосах. Это звучит разумно, но в реальности часто приводит к обратному усиленному эффекту. Это по-человечески невозможно не думать о своих мыслях или запрещать их себе, как показано в следующем примере: НЕ думайте о голубом слоне в последующую минуту.

**[Пауза]**

Будьте честны! Это Вам не удалось. Либо Вы подумали о слоне или другом животном, или о чём-то, что связано со слоном. Мы не можем дать запрет сознательной мысли. В случае попытки подавления мыслей они чаще становятся даже более навязчивыми.

## Что делать?

Радикальное избавление от раздражающей привычки - трудный процесс: эта, глубоко укоренившаяся модель поведения, несущая в себе автоматический характер, снова и снова даёт о себе знать. Как было уже показано, попытка подавления мыслей не работает. Поэтому мы рекомендуем поэтапный подход: Ваше, так сказать, ошибочное поведение постепенно будет заменено новым - аспекты стёртого поведения (кусание ногтей, навязчивое вырывание волосяного покрова) будут **расцеплены**. Таким образом, старое ошибочное поведение фактически оказывается в тупике и забывается. Ниже приводится краткое описание основной идеи этого метода.

Расстройства контроля импульсов, такие как кусание ногтей и трихотилломания, чаще всего являются выражением внутреннего напряжения. В более широком смысле это поведение может быть рассмотрено как обременительные привычки, т.е. как основные и автоматические виды поведения, не требующие сознательного контроля, и скорее даже уклонившиеся от него (напр., автоматизированное поведение во время вождения). Кусание ногтей и вырывание волосяного покрова происходят практически «невидимой рукой». Кажется, как будто собственные пальцы не могут поступить иначе. Метод расцепления работает с центральными движениями (кусание ногтей: поднесение пальцев ко рту и кусание; трихотилломания: поднесение рук к волосам и вырывание), местами (ногти, волосы), их подхватом и перенаправлением. «Пропечатанная нить поведения» изменится таким образом, что в результате приведёт «в никуда». Начало ошибочного поведения продолжает проявляться, но отвлекается (расцепляется) и ведёт к так называемому «счастливому концу»: пальцы направляются к Вашему лицу и касаются уха, а не рта; ногти затрагиваются не зубами, а кончиками Ваших пальцев. Таким образом, поддаваясь стимулу/поведенческим порывам (пальцам и кончикам пальцев) Ваши действия не приводят к ошибочному поведению. При трихотилломании волосы не вырываются и не закручиваются, а вместо этого рука, к примеру, касается ушей, носа или остаётся в области шеи, массируя её. **Движение с новой целью должно быть выполнено с определенным напряжением и ускорением, как маленький спринт. Это должно привести к отказу от старой сопернической программы движения. Цель метода состоит в том, чтобы предотвратить старое поведение и с помощью новой автоматической программы направить его «в правильное русло».** Как именно это происходит, объясняется в следующем разделе.

## И так, начинаем: метод лечения - расцепление

Как следует из названия «расцепление», элементы ошибочного поведения должны разделиться друг от друга. Поскольку старая модель поведения давно «пустила свои корни», в большинстве случаев практически невозможно изначально воздерживаться от всех составляющих его частей или применить что-то совершенно другое, как это рекомендуют другие методы. Важно, чтобы содержание нового поведения имело взаимное сходство со старым; это облегчает отучиться от давно укоренившейся модели поведения. Аналогия: если Вы считаете вслух, Вы вероятно забудите промежуточный результат, если рядом стоящий человек будет проговаривать цифры вслух в фоновом режиме! Однако Вы будете меньше отвлечены при счёте, если в фоновом режиме будут упомянуты вместо цифр слова.

Поскольку речь идёт о сильной и казалось бы непреодолимой модели поведения (кусание ногтей, вырывание волосяного покрова), которая является давним и укоренившимся видом ошибочного поведения, необходимо несколько раз в день в полном осознании и типичной обстановке воспроизводить новое расцепляющее поведение. Новая последовательность поведения должна проводиться, по крайней мере, 5 раз подряд, в течение 2-3 минут. Работайте над этим несколько раз в день. Описанные ниже упражнения показаны на изображениях 3 и 4.

<b>Ошибочное поведение</b>	<b>Новое (расцепляющее) поведение</b> Выполнять не менее 15 минут в день, особенно в ситуациях, при которых обычно проявляется «ошибочное поведение» (в соответствии с ранее созданным протоколом).
<p><b>Кусание ногтей</b> Пальцы подносятся ко рту, кусание или разрывание ногтей</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сначала пальцы, как это характерно для <u>Вашего</u> поведения кусания ногтей (напр., медленное поднесение ко рту, поддерживая предыдущую руку на подбородке и т.д.), должны направляться к лицу. Затем они будут намеренно и целенаправленно перенаправлены на ухо, на нос либо на другой определенный пункт. Выполняйте движение к цели с определенным напряжением мышц и ускорением. Как отмечалось выше, ускоренное движение помогает отучиться от движений «старой программы». После завершения резкого движения к цели, верните руку в изначальное положение. И так перейдите к практическому применению! Выбирайте не более двух новых целей, т. к. нарушение «старой программы» поведения наиболее вероятно в том случае, если на её месте появится сильная, похожая на старую, «новая программа».</li> <li>2. До или после (но не одновременно): потрите ногти или кончики жестких ногтей об мягкие области той же руки (ладони или подушечки других пальцев). Ни в коем случае не надавите на кожу под ногтями и не оказывайте на неё давление. Массируйте только верхний слой кожи (см. изображение 4). Кожа должна находиться перпендикулярно ногтям (под углом 90-градусов). Движения должны быть лёгкими, как массаж, и продолжаться в течение 5 минут.</li> </ol> <p>Если 1 и 2 этап привёл к исчезновению или, по крайней мере, к заметному сокращению частоты поведения кусания ногтей, Вам следует уже со второй недели продолжать дальше упорно развивать новую модель поведения. В этом случае переходите на следующий этап: потирайте, к примеру, подушечки пальцев об подушечки пальцев, а не ногти об подушечки пальцев. С целью</p>

	<p>предотвращения возникновения новых навязчивых моделей поведения проведите по возможности ряд различных других движений в качестве замены действий. <b><u>Отказаться от них необходимо только в том случае, если новые движения вызывают у Вас беспокойство или бросаются в глаза окружающим.</u></b></p>
<p><b>Вырывание волосяного покрова</b> (трихотилломании) Пальцы подносятся к волосам, вырывание волос</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сначала пальцы, как это характерно для <u>Вашего</u> поведения вырывания волосяного покрова (напр., медленное поднесение пальцев к волосам, поглаживание вдоль волос т.д.) должны направляться к лицу. Затем они будут намеренно и целенаправленно перенаправлены на ухо, на нос, либо на другой определенный пункт. Выполняйте движение к цели с определенным напряжением мышц и ускорением. Как отмечалось выше, ускоренное движение помогает отучиться от движений «старой программы». После завершения резкого движения к цели, верните руку в изначальное положение. И так перейдите к практическому применению! Решающим является здесь то, что новая нить движений станет заменой ошибочного поведения. Выбирайте не более двух новых целей, т. к. старая «программа поведения» вероятнее всего нарушится в том случае, если в это же время на её месте появится сильная, похожая на старую, «новая программа». Эффективно также сначала направить пальцы к лицу, а затем, с быстрым движением руки, перенаправить их в противоположном направлении к конкретной цели в пространстве (см. изображение 3). Попрактикуйте новые, по возможности резко не бросающиеся в глаза окружающим, движения.</li> <li>2. До или после (но не одновременно): произведите движения на пальцах (напр., на мизинце) пальцами другой руки так, как это характерно для <u>Вашего</u> поведения вырывать или покручивать волос: как будто Ваш мизинец это волос или клочок Ваших волос. Альтернатива ко второму этапу: проведите руку к корню волос Вашей шеи и помассируйте шею, не вырывая при этом волосяной покров. Массаж шеи является контрпродуктивным, если Вы потяните волосы на затылке; в этом случае желательно массировать вески у корней волос. Важно: оказывайте давление и не тяните, не вытягивайте и не покручивайте себе волосы.</li> </ol> <p>Если 1 и 2 этап привёл к исчезновению или, по крайней мере, к заметному сокращению вырывания волосяного покрова, Вам следует уже со второй недели продолжать дальше упорно развивать новую модель поведения. Теперь, когда старая модель поведения перенаправилась на новую, необходимо избежать стереотипных движений, что означает необходимость проведения ряда различных других движений в качестве замены действий. <b><u>Отказаться от них необходимо только в том случае, если новые движения вызывают у Вас беспокойство или бросаются в глаза окружающим.</u></b></p>



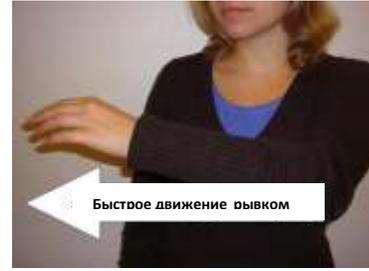
А



В



С (Альтернатива 1)



D (Альтернатива 2)

Изображение 3: Расцепление. На изображениях А и В рука движется (начальная фаза) сперва так, как характерно для Вашего поведения (кусание ногтей или вырывание волосяного покрова) - так называемая Ваша старая копия поведения. Затем перед конечной целью (рот, волосы), по возможности рывком, рука перенаправляется на ухо, подбородок, нос или на любую другую определенную точку в пространстве. Движение должно проводиться целенаправленно и осознанно. Речь не идёт о том, чтобы выполнить ход движения один к одному, как описано здесь! Попробуйте, как и какой ход движения для Вас работает лучше всего.



Изображение 4: специально для кусания ногтей. Ногти, как показано, находясь под углом 90-градусов, мягко массируются кожей, **не повреждая её**. Эти движения на пальцах исполняются непосредственно до или после упражнений (см. изображение 3).

При трихотилломании предлагается массаж в корне волос, без какой-либо формы повреждения. Представьте и ведите себя так, как будто Ваш палец и есть Ваша прядь волос.

### **Возможное возражение!**

Этот метод может показаться Вам немного настороженным: просто поменять одно зло на другое. В действительности одно поведение будет заменено другим. Большая разница состоит в том, что новое поведение не будет нести за собой вред и наносить повреждения (напр., обкусанные ногти, кутикулы или вырванные волосы). Поскольку расцепленные поведенческие элементы ведут «в никуда», можно не рассчитывать на то, что они стереотипно установятся, и будут повторяться снова и снова. Кроме того предусмотрен тот факт, что со временем новая модель поведения постоянно будет меняться или медленно ослабевать. Но это необходимо только в том случае, если новое поведение вызывает беспокойство или бросается в глаза окружающим.

### **Пожалуйста, обратите внимание на следующие:**

1. Не обманывайте себя I: воздержитесь от всего, что вредит коже, ногтям, волосам или значительно раздражает её. Так же ковырять, сосать или кусать кожу ногтей вместо самих ногтей - табу.

2. Не обманывайте себя II: даже если ноготь надломан - кусание ногтей запрещено. Вместо этого возьмите пилочку для ногтей! Некоторые выравнивают ногти с помощью зубов, так что впоследствии они ломаются и становятся хрупкими. От этого также стоит воздержаться.
3. Один раз - не считается. Чтобы стать более внимательным к себе и к триггерам своего поведения, таким как покусывание ногтей или вырывание волосяного покрова, поначалу Вы можете написать себе записку (напр., «Я уже не кусаю мои ногти», «Я оставил свои волосы в покое») и развесить везде, где присутствует риск поддаться старому, укоренившемуся поведению. Иногда совершить оплошность - не трагедия! Первоочередной задачей является снизить степень поведения. Эффект уже даёт о себе знать, если Ваше ошибочное поведение присутствует только 1-2 раза в неделю. Однако это не означает, что Вы можете позволить себе расслабиться. Ваша конечная цель - полностью воздерживаться от этого поведения. Опыт показывает, что это работает в основном постепенно.
4. Не сдавайтесь слишком быстро. Практикуйте упражнения каждый день, даже если ошибочное поведение не проявляется. Лучше всего практиковать упражнения в определенное время и/или когда присутствует желание пойти на поводу у старой модели поведения, но и конечно в период без проявления такого рода поведения. Новое поведение должно фактически «укорениться». Для достижения успеха новому поведению требуется время. Неудачи возможны, но продолжайте по-прежнему преследовать свою цель. Эффект возникает скорее при последовательном, ежедневном использовании метода. Вполне возможно, что со временем Вы заметите ситуации, в которых Вы также кусали ногти или вырывали волосы.
5. Будьте изобретательны. Предложения для реализации «расцепления» являются рекомендациями, а не математическими формулами, которые работают только так, а не иначе.
6. Этот метод не заменит психотерапию!

Если у Вас возникли вопросы, комментарии или предложения, обращайтесь к Штеффану Моритцу по электронному адресу [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)

Мы желаем Вам большого успеха!

С наилучшими пожеланиями  
Штеффан Моритц, Антония Петерс & Михаел Руфер

Наш адрес в Гамбурге:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie  
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg

Наша официальная страница в интернете:

[www.uke.de/neuropsych](http://www.uke.de/neuropsych)

## **Помогите нам помочь!**

Мы стремимся продолжить предоставлять и развивать этот, а также другие методы, разработанные нашей рабочей группой, делая их в интернете общедоступными и бесплатными для людей, столкнувшихся с такими проблемами. Тем не менее, мы были бы рады, если люди и/или те, кто получил пользу от применения этого метода, поддержат нас в этой работе и сделают пожертвования на нижеуказанный номер счета. Деньги в частности послужат улучшению графики, созданию методов на других языках, а также пойдут на финансирование научных исследований о сравнении различных форм терапий.

### **Номер счета:**

Kontoinhaber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: Hamburger Sparkasse (Bankleitzahl: 200 505 50)

Kontonummer: 1234 363636

Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt): 0470/001 -

Impulskontrolle

IBAN: DE54200505501234363636

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

Всем кто делает пожертвование, будет объявлена благодарность на странице в интернете [www.uke.de/psych\\_sponsor](http://www.uke.de/psych_sponsor)