

Controlando nuestra tricotilomanía -TTM-

Una de las cosas por las que podemos empezar, es incrementando nuestra conciencia del tirar controlando los tiempos y las situaciones donde se dispara, el cuándo, el cómo, donde, con quien, o que estamos haciendo donde tiramos.

Observando los tiempos y las emociones que se desencadenan nos ayudará a elaborar un patrón personal del tirar, nos facilitará su análisis y el control de las situaciones más difíciles.

Recaba toda la información que puedas sobre la TTM, recuerda que información es poder, en español hay poco pero aprovecha lo que hay.

El problema existe, acéptalo y busca soluciones.

Registra en una hoja o cuaderno las anteriores situaciones y emociones. Si puedes evita dichas situaciones cambiándolas por otras.

Cuando leas o veas la TV, si son situaciones en donde te tiras, dile a alguna persona que te lo señale y avise, a veces el tirar es automático y al principio no nos damos cuenta.

Sé paciente y prueba a aplazar el tirar al principio empezando por un minuto.

Si te tiras delante del espejo prueba a autoexponerte empezando por un minuto no tirando, hazlo dos veces al día para empezar y luego aumenta los tiempos.

Retira los instrumentos con los que te tiras delante del espejo o en el baño, como tijeras, pinzas, etc. Para los que su modalidad del tirar es focal, ayuda a controlar.

Procura estar lo imprescindible delante del espejo, haz lo que tengas que hacer y retírate.

Disminuye la intensidad de la luz del cuarto de aseo si es allí donde te tiras.

No olvides premiarte los pequeños éxitos, es imprescindible para mantener los logros y el esfuerzo que has puesto en ello.

No evites el problema, no lo escondas, recuerda que la TTM se diagnostica si no existe otro problema dermatológico o enfermedad de la piel.

Céntrate en tu vida, en tu salud, en tus metas y en cómo conseguirlas, en tu espiritualidad, práctica yoga, zen, algún tipo de meditación.

La TTM es algo que está ahí, que te entristece, avergüenza y aísla, pero no es lo más importante, no la conviertas en el centro de tu vida.

Haz ejercicio, comparte tiempo con tus amigos, lleva a cabo los hobbies que te gusten. No olvides dedicarle un tiempo en esa vida ajetreada que a veces llevas a los que están peor que tú, como enfermos, ancianos y niños, con necesidad de ser escuchados.

Recuerda que hasta hace poco pensabas que eras la única persona con TTM y cuando sabemos que hay más gente con el problema y nos escucha, al menos nos alivia y nos hace tomar más conciencia de él.

Se compasiva contigo misma, no seas dura, acéptate cómo eres, la perfección es un camino hacia una meta, a veces difícil de recorrer. No eres culpable de tener TTM, recuerda que la ciencia todavía no tiene una respuesta.

En vez de jugar con tu pelo, hazlo con juguetes anitestresantes que encontrarás fácilmente.

Siempre que puedas humedece tu pelo, eliminará la picazón que a veces tenemos y tu urgencia por tirar disminuirá.

Cuida tu pelo, ve a la peluquería y cambia tu “look” si es necesario.

Masajea tu cabeza manualmente o con alguno de los aparatos que venden en tiendas especializadas.

Comparte tus esfuerzos con tus amigos y personas más queridas, vayan asociados o no a éxitos.

Imagina como sería tu vida sin tirarte, con pelo, visualiza justo antes de dormirte que es lo que estás haciendo para ello y que sientes y qué harías sin padecer TTM.

Ten pensado como vas a salir de situaciones difíciles que se presenten en tu vida, pareja, trabajo, estudios, etc. Recuerda los problemas se solucionan uno detrás de otro y que no eres perfecto, si no tiene solución porque no resignarse y esperar a mejores tiempos para encararlo de nuevo.

Si sabes donde de tiras cuando empieces y seas consciente, retírate a otro sitio o haz otra cosa.

Si te tiras en la cama, primero prueba a cambiarte de sitio y de mano con la que te tiras, espera un poco a ver qué pasa y si sigues igual, sal de la habitación y haz alguna actividad.

Infórmate sobre TTM, contacta con gente con tu mismo problema, prueba a organizar un grupo de ayuda en tu zona, busca ayuda de amigos y de la familia, explícales de que va esto y que no estás sola y que su comprensión activa te ayudará a solucionar el problema.

Reduce el estrés en tu vida con las técnicas que hemos mencionado. En el caso que las situaciones estresantes disparen tu tirar, si las controlas reducirán también tu TTM.

Si la TTM es consecuencia de otros problemas como el abuso sexual en la infancia, alcoholismo, ludopatía, o depresión; busca ayuda terapéutica, es posible que eliminando el problema principal, disminuya también la TTM.

Si tu modalidad del tirar es automática necesitarás mantener tus manos ocupadas en las situaciones donde se dispara tu tirar. Como sabrás al principio es posible que no te des cuenta, después es difícil parar. Porque no coser, bordar, escribir a máquina, hacer ganchillo o macramé.

Porque no aplicar vaselina en tus cejas o crema de manos en tus manos y dedos.

Recuerda de nuevo lo importante que es mantener el pelo limpio y húmedo, hará que no se dispare tu tirar con tanta urgencia e incluso que lo controles. Con el pelo mojado y húmedo disminuye la urgencia de tirar.

Cuida lo que comes, en situaciones de estrés en algunas personas aumenta la urgencia de su tirar pero también de ingerir por exceso o por defecto. Acepta tu cuerpo y no lo descuides, no solo produce dolor emocional cuando nos tiramos, sino que también es fuente de salud, placer y comunicación, no lo maltrates.

Existe una teoría sobre el tipo de comida que dispara el tirar y que hay que evitar, como los azúcares refinados y la cafeína, entre otras. Su autor el profesor John Kender ha conseguido con ella controlar su tirar, en este caso sus cejas. Busca información sobre ella en internet.

José Manuel Pérez Quesada
Psicólogo

La información que se da no intenta sustituir al profesional de la salud. La evaluación y el tratamiento deben ser realizados por un profesional cualificado y con experiencia en el tratamiento de la tricotilomanía y en las conductas repetitivas focalizadas en el cuerpo como la dermatilomanía.

La utilización del femenino genérico se debe únicamente a razones de economía del lenguaje y a que en la tricotilomanía es mayor la incidencia 5:10 (5 hombres por cada 10 mujeres) y la prevalencia 3,5:7,1.