

Tricotillomania

Di Sabina Moro

Tendenza a strapparsi peli o capelli? Vediamo insieme di cosa si tratta



Tendenza a strapparsi peli o capelli? Si parla di Tricotillomania (dal greco *thrìx* che significa capello, *tillō* strappare e *mania* abitudine), un disturbo che colpisce il 2% della popolazione e fa parte dei disturbi ossessivo compulsivi.

È caratterizzato dal “ricorrente bisogno di strapparsi peli o capelli per piacere, per gratificazione o alleviamento della tensione” e colpisce sia adulti che bambini, anche se tendenzialmente il comportamento inizia appena prima o dopo la pubertà.

Le persone soggette a questo comportamento eseguono ripetuti tentativi per ridurre o fermare lo strappamento e provano un disagio significativo.

I punti più colpiti sono solitamente il cuoio capelluto, le sopracciglia o le ciglia e, in forma minore può interessare anche altre parti del corpo come la zona pubica, le braccia, il collo e le gambe etc. I luoghi dello strappo possono cambiare nel tempo.

Il contesto emotivo che può indurre i comportamenti è caratterizzato da emozioni disturbanti come ansia, tensione, noia, rabbia e tristezza e lo strappo può portare un senso di sollievo momentaneo dalla tensione. Le situazioni che possono alimentare l’impulso sono solitamente situazioni sedentarie o di forte stress (ex studiare per un esame).

Il comportamento tendenzialmente viene messo in atto in solitudine e spesso non è consapevole, ovvero viene attuato in modo automatico. Nella maggior parte dei casi inoltre vengono costruiti dei veri e propri rituali associati al comportamento di stratto come cercare uno specifico tipo di capelli, arrotolare i capelli, strappare in un certo modo, ingoiare i capelli, tenere i capelli in bocca, etc.

Molte possono essere le conseguenze generate dalla messa in atto di questo comportamento tra cui:

- Alopecia, progressivo calo di capelli e peli fino alla scomparsa definitiva;
- Tricofagia, accumulo di peli nel tratto gastrico;
- Dermatiti o dolori localizzati nelle zone dove vengono effettuati gli strappi;
- Isolamento sociale, generato dalla vergogna rispetto al proprio aspetto modificatosi conseguente agli strappi (principalmente rispetto all’alopecia);
- Deprivazione emotiva, in quanto ci si sente poco capiti e compresi dai propri cari.

Il trattamento più efficace è la terapia cognitivo-comportamentale la quale, attraverso un ampliamento della consapevolezza e l’individuazione di strategie specifiche, può aiutare a migliorarne il decorso.

La terapia farmacologica rappresenta un'opzione nei casi più gravi, che mira a ridurre l'ansia, la depressione e i sintomi associati al disturbo.

Dott.ssa Sabina Moro

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 22/03/2025 – AGGIORNATO IL 06/12/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)