



私は抜毛病で(多分そうだと思います)テスト中に眉毛やまつ毛を抜いてしまいます。他にも爪を噛んでしまったり、皮膚を食べてしまったりしてしまいます💧
ウェブサイトなどで色々調べてますが、こう言ったことはストレスが主に原因になるそうです。
でも私自身的にはストレスはあまりなく、ストレス診断などをしてもあまり“ストレスはないようです”と表示されます。

自分も唇の皮を無意識に剥いてしまいます。自分も辞めたいと思い、リップを塗ったり、意識をしたりしています。それだけで結構変わりました。そしてそれは自傷行為まではいかないけどストレスが原因だと思います。カウンセリングを受けたりしてみてもいいでしょうか。

