

Gyakran mondom a kollégáimnak, hogy a trichotillomania a pszichológiai rendellenességek „vadnyugata”-t képviseli. **Sajnos egyike maradt a legkevésbé kutatott és leginkább félreismert rendellenességeknek a DSM-ben.** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

Emellett sajnos rengeteg az áltudományos, kuruzsló gyógyítási javaslat rá az interneten. Ebben a cikkben kiemelem, mik azok, amik ma tudományosan is támogatott gyógymódjai ennek a betegségnek. (A gyógyszeres megoldásokra most nem térek ki).

Az elmúlt időkben a kutatók több átfogó megközelítést dolgoztak ki a trichotillomania gyógyítására. *Dr. Charles Manseuto* a Comprehensive Behavioral Model (Átfogó Viselkedési Modell) „atyja”, úttörője a trichotillomania kezelésében.

Jelenlegi legjobb tudásunk szerint a trich.gyógyítása 3 dolgot foglal magába a gyakorlatban:

1. Egy megnövelt tudatosság-technikára való megtanítást, hogy a páciens képes legyen megfigyelni, mikor, hol és miért történik a hajtépés.
2. Egy komoly erőfeszítés megtételére való támogatást, hogy kontrollálni tudja vagy meg tudja változtatni a hajtépési szokását.
3. Érzelmi szabályozás tréninget (Emotional Regulation Training), hogy megtanuljon más alternatívákat a negatív érzelmei kezelésére.

Itt bemutatom, hogy az én praxisomban hogy történik mindez:

A kezelési terv elkészítése előtt összeülök a pácienssel, hogy megértsem az Ő egyedi hajtépésének jellemzőit, ez nagyon fontos.

Egy megnövelt tudatosságra való ösztönzés:

Megkérem a pácienset, hogy minden hajtépő epizód, szakasz után rögzítse a következőket:

- A testének melyik részéről tépte ki a haját?
- Hol és mikor volt, amikor kitepte?
- Használt hozzá valamilyen eszközt is (pl.csipeszt?)
- Mit csinált miközben a tépte a haját?
- Mi érzett a hajtépés előtt, közben és utána?
- Mire gondolt a hajtépés előtt, közben és utána?
- Volt még valaki más is jelen a hajtépés közben?
- Mit csinált a hajával, miután kitepte?

A hajtépési szokás megváltoztatása és az érzelmi szabályozás:

Dr. Manseuto modelljének kulcs komponense az ún. SCAMP Intervenció.

SCAMP(Sensory, Cognitive, Affective, Motor, and Place).

Tehát miután közösen feltérképezzük az Ő hajtépési szokását, utána ezt a SCAMP Intervenciót használom a **személyre szabott kezelési terv elkészítéséhez.**

Place (Helyek, Környezet): Az átfogó tervek a környezet megfigyelését, megváltoztatását is megcélozzák, ahol a hajtépés zajlik. Tükrök letakarása, csipeszek elrejtése vagy fagyasztóba helyezése, bizonyos ajtókat nyitva tartani, átrendezni a bútorokat, átülni másik székre, ágyba, le/fel kapcsolni a lámpát, emlékeztető matricákat használni, hogy hol szokta tépni a haját, STOP. Ez azoknál hatékony, akik inkább bizonyos helyeken, szobákban tépik a hajukat.

A haladás megfigyelése, a kezelés felülvizsgálata

Mikor a páciens és az orvos elkezd dolgozni, fontos **egy napi naplót vezetni** a hajtépéses-epizódokról, szakaszokról és a kísérleti beavatkozásról. Lesznek, amik továbbra is hatékonyak maradnak, másokat felül kell vizsgálni, megint mások már nem kellene majd idővel. **Együtt kell dolgozni, folyamatosan megfigyelni és újraértékelni a kezelést, mindaddig, amíg egy olyan terv alakul ki, ami a legjobban megfelel a páciens szükségleteinek.** Ez a folyamat heteket vagy hónapokat is igénybe vehet. Ahogy a trichotillomania és az egyén is változik az idő múlásával, úgy a kezelés, ami egy életszakaszban működött, egy másikban nem biztos, hogy fog, ezért kell folyamatosan megfigyelni, stb.

Tanácsok:

Ahogy látható, a trichotillomania gyógyítása egy hosszú és komplex folyamat. Sok időt, bátorságot, motivációt igényel a páciens részéről és sok gyakorlást, tapasztalatot a kezelő részéről. Ha trich-ban szenvedsz, érdeklődj utána az orvosodtól, hogy ezen elvek alapján kezel-e.

