

RUTH GOLDFINGER GOLOMB- SHERRIE
MANSFIELD VAVRICHEK: A HAJTÉPÉS
„SZOKÁS” ÉS TE – HOGYAN OLDHATÓ MEG
A TRICHOTILLOMANIA PUZZLE?

A szemelvények a könyvből vett fordításon alapulnak. Néhány helyen a magyarul való jobb érthetőség miatt el kellett térnem az eredeti szövegtől, de ott ezt jelzem is (, **)*

A könyv egy komplex viselkedésterápiás programot mutat be, melyet végigcsinálhatsz szüleiddel, vagy TTM kezelésében jártas terapeutával, de egyedül is sokat meríthetsz belőle. Érdeemes megrendelni a könyvet Amerikából az amazon.com-on keresztül, de én is oda tudom adni!

Gróf Georgina Zsófia

1/6/2017

RUTH GOLDFINGER GOLOMB- SHERRIE MANSFIELD VAVRICHEK: A HAJTÉPÉS „SZOKÁS” ÉS TE – HOGYAN OLDHATÓ MEG A TRICHOTILLOMANIA PUZZLE?

A szemelvények a könyvből vett fordításon alapulnak. Néhány helyen a magyarul való jobb érthetőség miatt el kellett térnem az eredeti szövegtől, de ott ezt jelzem is (, **)*

Három könyvet rendeltem meg 2016 decemberében Amerikából, trichotillomania témában, mert észrevettem, mennyi könyv jelent ott meg erről és érdekelték nagyon. Ezek közül az egyik különösen fantasztikus és ebből merítve, ebből fordítva szeretnék most megosztani információkat erről a sokszor furcsa, rejtőzködő, különös betegségről. Ezt a kis összefoglalót jelenlegi legjobb tudásom szerint állítottam össze az eredeti 160 oldalas könyvből, remélem hasznos lesz, de tényleg érdemes az egész könyvet elolvasni.

A könyv gyakorlatilag egy viselkedésterápiás munkafüzet, mely egy komplex programon keresztül megtanítja a gyerekeket, fiatalokat, hogyan lehet a hajtépés szokását megfigyelni, minél jobban megismerni, ezáltal kontrollálni, benne maradni a programban hónapok múltán is és hogyan segíthetnek ebben a szülők, a terapeuták. A két szerző több száz gyermeknek segített már ezzel.

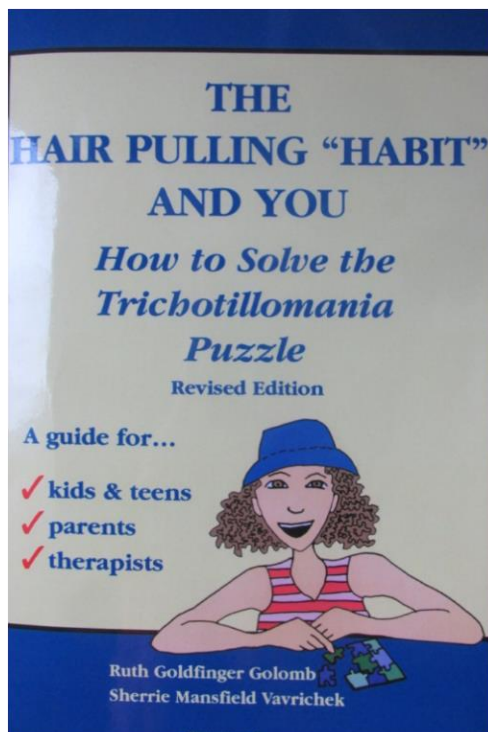
A hajtépés „szokás” és TE...Mi a megoldása a trichotillomania puzzle-nek?

Ez a könyv elsősorban gyerekeknek, fiataloknak íródott, az ő nyelvükön, de másoknak is hatékony segítség lehet:

- Megtanulhatja belőle, hogyan határozza meg az ő 'egyedi' hajtépesi szokásának jellemzőit
- Rájöhet, hogy Ő maga, miért tépi a haját
- Stratégiákat kap a megoldásra, amik segítenek és egy tervet, hogyan használja őket
- Hogyan maradjon motivált a program során és utána (speciális kívánságlista összeállítása, jutalmazásos módszerek, stb.)
- Hogyan ültesse át mindezeket cselekvéssé a gyakorlatban
- Hogyan kezelje az esetleges visszaeséseket

A módszer lényege még, hogy a könyvben a gyermek egy képzeletbeli segítőt kap maga mellé (Sample Sally), aki szintén trichotillomániában szenved és előtte első lépésként végigmegy a kapott feladatokon. Fantasztikusan motiválónak találok ezt, hiszen már itt is érezheti mindenki, hogy nincsen egyedül. A kitöltendő feladatok kézzelfoghatóvá teszik a mindennapi munkát és szemléletesebbé az elért eredményeket. Minden lecke végén egy ajándék puzzle darab várja, amiből a végén egy különös kép formálódik, ami képi formában is mindig vele marad.

Sample Sally a könyv borítóján:



Tartalomjegyzék

Hasznos információk a hajtépés szokásáról	4
Rájöhetsz, hogy Te miért téped a hajad?	5
A segítő (helyettesítő) stratégiák bemutatása	6
Saját problémamegoldó táblázatod elkészítése	9
Heti terv elkészítése	10
Motivációról, jutalmazásról	10
Mi történik, ha visszaesel „visszacsúszol” a hajtépésbe?	11
Szülői útmutató, kérdések	13

1. FEJEZET: A HAJTÉPÉS „SZOKÁSÁRÓL” ÁLTALÁBAN. A gyógyulás fontos eleme, hogy minél többet megtudj erről a különös hajtépesi szokásról, ami most a problémát jelenti Neked.

A trichotillomániában szenvedő emberek általában tépik a saját hajukat, tépik a szemöldöküket, vagy a szempillájukat, de van olyan, aki a karján, lábán vagy más helyeken lévő szőrt tépi ki. Vannak, akik csak eldobják a kitépett haját, de sokan játszanak vele a kitévés után. Mások rágcsálják vagy akár le is nyelik a haját.(ez utóbbi igen veszélyes!) Mindenki hajtépesi szokása más, igen egyedi. Általában 9 és 14 éves kor között kezdődik el a hajtépes, de vannak persze akiknél előbb vagy később. A Trichotillomania, kényszeres hajtépes nem olyan ritka, amilyennek gondolná az ember. Csak az USA-ban több mint 5 millió embert érint és több millióan szenvednek tőle a világban!!

Olyan ez, mint egy 'rossz szokás'? Teszik fel sokan a kérdést:

Van, hogy a hajtépes szokása elmúlik magától. Vannak olyan esetek is, hogy az emberek képesek egy bizonyos szinten tartani ezt úgy, hogy nem okoz nekik zavart a mindennapi életben. De vannak, akiknél a hajtépes egy komoly problémává válik. Honnan tudhatod, hogy a hajtépesi szokásod már több mint szokás, hanem probléma? Ezek a figyelmeztető jelei:

- Ha szemmel láthatólag ártasz vele magadnak, ha bántod, sebesíted magad vele.
- Ha olyan sok időt töltesz a hajtépesssel, hogy az zavarja más tevékenységeidet.
- Ha szorongást, aggodást okoz neked és/vagy
- ha feszültséget vagy vitát okoz a családban
- ha 3 hónapnál tovább áll fenn a hajtépes és nem múlik el magától

Ha a hajtépes már problémává nővi ki magát, akkor nevezzük trichotillomaniának. Senki sem tudja pontosan, hogy TTM (trichotillomania röviden) miért érint bizonyos embereket, miért pont őket, s nem másokat. De az orvosok bebizonyították, hogy az ebben szenvedő emberek egy részénél az agy egy bizonyos része másként működik, mikor jön a hajtépesi inger. Ezen emberek egy részénél, az agy küld vagy kap valami jelet, ami stimulálja a tépést. Másoknál pedig, ha kitépnek egy hajszálat, ahelyett hogy az agy azt az üzenetet küldené, hogy „Hoppá, fáj, nem akarom ezt újra csinálni”, ahelyett ezt küldi: ”Oh. Ez egész érdekes, jó érzés”.

Mindegyik esetben ez a „különbség” okozza azt, hogy a hajtépés egy egyszerűnek tűnő ártó szokásból, gyorsan egy lavinaszerű problémává női ki magát!

Tehát egy szokás ez? A válasz erre, hogy: „fajtája válogatja”.

3. FEJEZET: TE MIÉRT TÉPED A HAJAD?

Miért tépik az ebben a betegségben szenvedő emberek a hajukat?

1. Vannak, akiknek erős szükségletük van arra nézve, hogy babráljanak a kezükkel, vagy rágcsáljanak valamit. Így elfoglalják a kezüket, szájukat.
2. Vannak, akik amiatt tépik, mert egyfajta jó, serkentő érzést ad a fejbőr tépés általi stimulálása és vannak, akik azért, mert valamilyen helyzetben fizikailag kényelmetlenül érzik magukat.
3. Sokan azt mondják, hogy automatikusan tépik a hajukat, anélkül, hogy bármi különösebbre gondolnának. Mások meg, bár tudatában vannak vele mit tesznek, mégsem képesek a készítésnek ellenállni s távol tartani a kezüket a hajuktól.
4. Vannak, akik csak bizonyos szobákban vagy helyeken tépik a hajukat.
5. Vannak, akiknél bizonyos érzelmek keltenek feszültséget. A hajtépés enyhíti számukra ezt a feszültséget, igaz csak pillanatnyilag.
6. Sok hajtépő perfekcionista/tökéletességre törekvő.

Saját megj.: A könyv végigveszi azokat a „helyettesítő” dolgokat, amik segíthetnek a hajtépés megfelelő kontrollálásában. Fontos, hogy ez egy lassú folyamat és fontos minden egyes részét végigcsinálni, átgondolni. Nézd meg, hogy szerinted, Te miért téped a hajad, melyik / melyikek igazak rád ezek közül? Ha már tudod, akkor olvasd tovább:

1. Ha az első csoportba tartozol, akkor a tépés helyett próbáld lefoglalni a kezedet, vagy a szádat, ezek csökkentik az ingert és segítenek. **Valószínűleg a tested „unatkozik”**, mikor elkezded tépni a hajad és szüksége van „valamit” csinálni. (pl: ha suliban ülsz, TV-t nézel, telefonálsz, stb.) Helyettesítő dolgok lehetnek Neked: játssz egy puha szivacs labdával vagy „koosh ball”-al a kezekben. Lehet kapni intelligens gyurmát, ez nem piszkol össze és lehet hajlítottatni, tekergetni, formázni vele, nagyon jó! Fess vagy rajzolj, vagy színezz színezőben sokat. Tördelj nyers spagettit, ennek a hangja, tördelése is tud helyettesítő lenni, (saját megj.:ha furán is hangzik). Rágózz, egyél gumimacit, szotyolázz. És persze a Te saját ötleteid is jöhetnek ide, amivel le tudod foglalni a kezedet és amit szeretsz csinálni!

2. Ha a második csoportba tartozol, akkor a tested bizonyos részeinek szüksége van extra figyelemre: a hajtépés helyett próbáld megadni a testednek a neki szükséges figyelmet, mint: Helyettesítő dolgok lehetnek Neked: dörzsölj, simíts valami simát végig az arcodon oda-vissza, illetve így oda-vissza simítsd a bőröd/fejedet; használj a fürdéshez olajat, használj testápolót; fésüld/keféld minél sűrűbben a hajad; használj fogselymet. Van, aki akkor tépi jobban a haját, ha éhes, álmos, fáradt. Ha ezt figyeled meg magadon, akkor meg tudod előzni, ha gyorsan eszel valami apróságot, ha kimész sétálni, bicajozni házi feladat írás előtt, ilyesmi...

3. Ha a harmadik csoportba tartozol, akkor tedd magadnak nehezzé, hogy téphesd a hajadat. Segítő dolgok lehetnek Neked: Tartsd a hajad nedvesen(ha kicsit bespricceled néha az is nehezíti), vagy zselézd be, változtasd meg a hajviseleted(vágasd nagyon rövidre vagy hord lófarokban összekötve) hordhatsz vékony pamut kesztyűt (saját megj.:felnőtteknél hosszabb műköröm lehet még egy taktika, azzal szinte lehetetlen ☺); Hordjál kalapot, vékony kendőt; gumiujjakat is viselhatsz; Változtasd meg a helyed a szobában, állj fel sűrűbben, nyisd ki az ajtót, az ablakot, ezek megtörik az automatikus cselekedeteket.

*Saját megj: Képek az eddig leírt, Magyarországon talán ismeretlenebb dolgokhoz:



Intelligens gyurma, kapható:reflexshop.hu „koosh ball”
gumi ujjak

4. Ha a negyedik csoportba tartozónak érzed magad, akkor helyváltatással sokat tudsz segíteni magadnak. Ha úgy veszed észre, hogy ugyanabban a szobában, ugyanazon a helyen téped mindig a hajad, akkor mielőtt kitejéred, állj fel, kapcsold le/fel a lámpát, vagy ülj le a földre, vagy egy másik székre, kicsit rendezd át a bútorokat, kitehatsz emlékeztető cetliket is, hogy STOP, tudd, ez nem jó, máshova ülj, fekdj, stb...
5. Ha az ötödik típusú „hajtépők” közé tartozol, akkor a hajtépés helyett próbáld meg az érzelmeidet más útra irányítani. Próbáld meg beszélni arról, hogy mit érzel, hogy érzed magad, vegyél gyakrabban egy relaxáló fürdőt, meditálj, tanulj meg kompromisszumot kötni, menj ki gyakrabban egy sétára, hívd fel egy barátodat, írd naplót, írd le az érzéseidet.

Ha például akkor téped a hajad, ha frusztrált vagy mérges vagy, akkor *mondd el magadnak*, hogy tulajdonképpen csak ártasz magadnak miközben téped a hajad: először is, mert kárt teszel a hajadban, másodsor mert az a probléma ami miatt téped, nem oldódik meg vele. Az előbb leírt technikákkal sokkal jobb levezetni ezeket a negatív, frusztráló érzelmeket.

6. Ha a hatodik típusba tartozol, akkor a perfekcionizmus helyett főleg a **rugalmaságot** kell megtanulnod! A perfekcionizmus azt jelenti, hogy az embernek nem reális elképzelései vannak dolgokról vagy azt gondolja, hogy a dolgoknak csak egy bizonyos úton-módon szabad haladniuk. Emiatt a helytelen gondolkodási sémák belátása, a gondolkodás átszervezése, reális mederbe terelése jelenthet egy olyan segítséget, ami csökkenti a feszültséget.

Pl: Nézd a sikereidet, a haladást is, ne csak a visszacsúszást, a rosszat. Használd a stratégiákat, mert érted dolgoznak. Gondolkodj pozitívan (Meg tudom csinálni, meg tudom csinálni!) Próbálj meg **egy** lépést tenni egyszerre, lépésenként haladni, ne minden lépést várj el rögtön magadtól. *Emlékeztess magadat arra, hogy a hajad tökéletlenebbül fog visszahúzódnia a kitérés után.*

Az ebbe a csoportba tartozókra jellemző az is, hogy sokszor megfogadják: „Mától nem tépem a hajam, egyetlen szálát sem!” Ha ezt várod el magadtól, akkor, ha csak egyetlen szálát is kitépsz, az egy óriási feszültséget, kudarcot fog jelenteni, mert megszegted amit fogadtál magadnak és utána még jobban bünteted magad, jobban visszacsúszol. A rugalmas gondolkodás egy fontos eleme, hogy azt mondod magadnak: **„A tőlem telhető legjobbat teszem, amire ma csak képes vagyok.”** Aztán ha mégis tépsz ki a hajadból, akkor arra gondolj, hogy legközelebb mit kéne másként tenned, csinálnod, ne ostorozd magadat. Hosszútávon ez az attitűd sokat segíthet a trichotillománia 'megtörésében'.

Most, hogy tudod, átláthatod miért is téped a hajad, tudsz választani a stratégiákból. De néha talán nehéz emlékezni ezekre, ezért egy segítő technika, szó, hogy napközben is emlékezz rájuk:

****Saját megj.:** Itt most kitaláltam egy magyar szót, az angol helyett, a magyar megfelelőik betűinek alapján ez jöhet ki ☺//

F(oglalttá tenni) – próbáld meg foglalttá tenni a kezed (1.csoport)

É(rzékszervi szükségleteid) (Figyelj jobban a tested szükségleteire/üzeneteire (2.csoport)

N(ehezítsd) meg magadnak, hogy elérd a hajad (3.csoport)

Y(ez csak úgy) ☺

K(örnyezet) Változtasd meg a környezetet, ha bizonyos helyszíneken téped jobban (4.csoport)

É(rzelmek) jobb útra való terelése, tudatos irányítása, beszélj róla, stb. (5.csoport)

P(erfekcionizmus) Ne légy túlzottan tökéletességre törekvő (6.csoport)

Szóval összeáll a fénykép, vagy akár a helyes énkép, ha ezeket végigveszed, megjegyzed magadnak, hogy tudd gyakorolni napi szinten ☺

A 4.FEJEZET-ben a saját problémamegoldó táblázatodat kell elkészíteni, minta alapján. Ez segíteni fog, hogy a stratégiákat tudjad alkalmazni a „hajtépést kiváltó helyzetekben”, ne csak az elméletben.

A táblázat vízszintes sorában fel kell sorolni azokat a szituációkat, amik leginkább kiváltják a tépést (pl: TV-nézés, házi készítés, telefonálás stb), függőlegesen pedig a helyet, ahol ez történik (nagyszoba, fürdőszoba, stb.) Az így kialakult téglalapokba kell beírni, hogy azon a helyen azt csinálva, hány szál hajad téptél ki. X-et lehet tenni oda, ahol nem tudod pontosan mennyit, csak azt, hogy valamennyit igen.

Ebből látszódik, hogy melyik a „legveszélyesebb zóna” és elsőként erre kell alkalmazni a megfelelő helyettesítő stratégiákat, persze utána a többire is. Ezután a számok helyére már a stratégiákat kell beírni és látszódni fog, *hogy hol, mit csinálva, mivel lehet helyettesíteni Neked!*

Az 5.FEJEZET-ben a **HETI TERV** elkészítése kerül bemutatásra és meg kell tervezni, hogy milyen eszközökre, anyagokra, játékokra van szükséged a stratégiákhoz, ezeket meg kell venni.

Ennek a fejezetnek a végére talán már számodra is jól látszódik, hogy teljesen egyedül, ezen stratégiák nélkül nagyon nehéz kontrollálni a trichotillomaniát. Át kell rendezni a környezeted és a mindennapi cselekvéseket úgy, hogy a saját tested szükségletei a hajtépés nélkül is „ki legyenek elégítve”. **Ha csökkenteni szeretnéd a hajtépést, akkor a stratégiákat napi szinten kell használni és időnként aktualizálni, módosítani.**

A 6.FEJEZET megmutatja, hogyan maradj motivált ☺ Itt jön be leginkább a szülők, terapeuták szerepe, bár az eddigiek elkészítésénél is fontos szerepük lehet.

MOTIVÁCIÓ, JUTALMAZÁS: Megfigyelések szerint, ha az emberek motiváltak, akkor sokkal-sokkal nehezebb dolgokat is képesek véghez vinni. Sok gyermek jobban tudja ezt a nehéz tervet megcsinálni, ha kap érte jutalmat is. Ezért fontos kialakítani egy jutalmazásos rendszert, amihez el kell készítened Sally mintájára a **saját kívánság listádat!!**

Lehetnek kis jutalmak (pl:matrica, csoki, cukor), melyekből legalább egyet jó elnyerni naponta a motivációhoz, közepes jutalmakat 4-7 nap alatt, nagy jutalmakat pedig 2-4 hét alatt optimális 'megkapni'. Ezeket szüleiddel jó megbeszélni, a könyvben vannak ötletek, de a magyar szokásoknak, saját ötleteiteknek megfelelően kell ezt kialakítani.

No itt el lehet ábrándozni, hogy mikre is vágysz, s hogy ezeket esetleg meg is kaphatod a szüleidtől, ha ezt át tudjátok gondolni együtt ☺ A heti táblázatba be kell írni, hogy melyik stratégia megcsinálása hány pontot ér és az elért pontok alapján kaphatóak meg a jutalmak ☺ Egy igazi aláírt **szerződést** is írhattok közösen, az is sokat segít.

Azt jó tudni, hogy ezek a stratégiák persze a saját szükségleteidre irányulnak, ezért ha azokat véghez viszed, sokkal kevesebb igényed lesz közben a hajadat tépni!

Hogyan ülted át a terved a gyakorlatba?

Talán hetekre lebontva legegyszerűbb a gyakorlatba ültetni, nézzük csak:

1.HÉT: Próbáld ki a terved az első héten, *adj neki egy esélyt*. Az első hét végén, láthatod, mi az, ami működik, mi az, ami nem.

2-3.HÉT: Az első hét próbája után tedd fel magadnak a kérdést: Túl keményen kellett dolgoznom, hogy elérjem a pontjaimat? Vagy túl egyszerű volt számomra? Sikerült minden nap valami apró jutalmat kapnom? Tudtam megfelelően figyelni önmagamra? *Tulajdonképpen tudott változni a hajtépesi szokásom?* Ha a rendszer megfelelő számodra, akkor minden nap 1-2 apróbb jutalmat el kell tudnod érni a pontjaiddal. Ha ez nem így van, vagy túl sok jutalom jut egy napra, akkor felül kell vizsgálni a tervet.

4-5.HÉT: Az első hónap eltelte után lehetnek már változások a szokásodban is, itt az ideje a heti terv újboli megváltoztatásának. (vedd ki azokat a stratégiákat amik már túl könnyűek neked.) **Ez nem azt jelenti, hogy nem kell használnod már őket**, még legalább pár hétig muszáj, hogy lásd: a hajtépesi szokásod azokban a kiváltó szituációkban már kontrollálva van!! De pontokat már nem kell gyűjtened ezekért, inkább adjál hozzá újabb stratégiákat, vagy adjál magadnak több pontot azokért, amik nehezebbek.

6-7.HÉT: Nézd meg újra a heti tervedet. Nézd meg újra, van-e már olyan stratégia, ami unalmas vagy amit túl könnyű számodra teljesíteni. Gondolj a közepes vagy nagyobb jutalmakra is, hogy elérhetőek legyenek. Légy kreatív!

8-16.HÉT: Még ha a hajtépes kontrollálva is van, a testednek megvannak azért továbbra is a szükségletei. (például: ha telefonálsz és nem érzel készletetést a tépésre, attól még fésülheted közben a hajad, mert ha a 2.csoportba tartozol, akkor még ugyanúgy megvan a fejednek a szükséglete a speciális figyelemre, stimulációra, mint eddig).

Sose hibáztasd magad, mindig csak azt kérdezd: **Mi tudok majd következő alkalommal másként csinálni?**

Ha erre a pontra érve a hajtépes kézben tartása már rutinná vált, akkor nem kell a heti tervet használnod, de persze használhatod továbbra is. *Emlékezz, hogy Ő az útmutatód és barátod már!*

Miért adjunk jutalmat a stratégiák használatáért?

Tudnod kell, miért javasoljuk azt, hogy szerezz pontokat inkább a stratégiák használatáért és ne a hajnövekedésért vagy a „nem tépéséért”.

Ennek oka, igen fontos: **azt szeretnénk, ha azokra a pozitív dolgokra összpontosítanál, amiket meg tudsz tenni és nem a hajtépésre.**

Ha megtartod ezen stratégiák használatát a szükségleteid alapján, akkor úgyis sokkal kevésbé érzel majd késztetést a hajtépésre! De tudjuk azt is, hogy még akkor is, ha egy kitűnő napod vagy heted volt, a 'visszacsúszások', visszaesések pillanatok alatt nagy kárt tudnak tenni a hajadban. ***De ezek nem jelentik azt, hogy visszatértél a szokásodhoz(minden gyereknél, fiatalnál van erre számos példa)!!*** Emlékezz arra, hogy azon dolgozol igen keményen, hogy változtass a szokásodon és ehhez nem kell tökéletesnek lenned!! Időről időre visszaeshetsz, de attól még folytatódik a 'játék', a stratégiák használatáért jár a jutalom. Ha azokért a szokásaidért kapod a jutalmat, amik segítenek csökkenteni a hajtépés mértékét, akkor tulajdonképpen egyre jobban kontrollálsz majd ezt a szokást és a visszaeséseket is.

Hogyan térhetsz vissza a tervedhez, ha egyszer visszaestél?

Ha a hajtépés csökken, vagy abbamarad egy ideig, sokan azt gondolják, soha többet nem kell vele törődniük, rá gondolniuk. Ez az attitűd a biztonságnak egy hamis érzetét kelti és egy nagy hiba!! A valóság az az, hogy mindig marad/lesz benned egy 'tendencia' a hajtépésre. Lehetséges, hogy a hajtépés „odasettenkedik” hozzád, a semmiből hirtelen felbukkanva és ha nem vagy rá felkészülve, akkor kárt tehet benned. De még ha fel is vagy rá készülve, visszaesések akkor is lehetnek bármikor.

Ha ilyen visszaesés történik, menj vissza a Hajtépési Információid részhez és tedd fel magadnak a kérdést: Hol voltam, amikor téptem a hajam? Mi történt előtte? Mit csináltam miután az első néhány szálát kitéptem? A kiváltó szituációk újak vagy rajta vannak a listámon már?

Ha a hajtépés 'mintázata' alapvetően ugyanaz, mint volt, akkor vizsgálj felül a már elkészített tervedet! Ha abbahagytad volna a stratégiák használatát, vissza kell térned hozzájuk, legalább addig, amíg néhány hétig újra tudod kontrollálni a hajtépést.

Ha a hajtépési 'mintázated' megváltozott, akkor ki kell terjesztened vagy változtatnod kell a korábbi terveden. Újratervezés ☺ Újabb stratégiákat írhat fel és/vagy a szerződést is újra írhatod a szüleiddel.

Folyamatos „önmonitorozás”, önfegyelem és jó probléma megoldó készség a sikered kulcsai hosszútávon.

Ha a régi stratégiáid már nem elegendőek...

Sok oka lehet annak, hogy a régi stratégiáid már nem tudnak úgy segíteni. Vannak, akik idővel úgymond megunják azokat és személyiségükből adódóan is szükségük van változatosságra.

Van, hogy azért nem működnek már jól, mert eltelt egy kis idő, nőttél, változtál. De van, hogy nem tudjuk miért is nem működnek, de nem működnek, újakra van szükség. Ha már nem működnek úgy, azért akkor se add fel! Ha egyszer már volt sikered, tudod, hogy képes vagy rá újra és újra! Képes vagy újra megírni a heti tervedet az esetleges új kiváltó szituációk, vagy új környezet függvényében, stb.

Ha még extra segítségre van szükséged szüleid mellett, kereshettek egy terapeutát, szakembert, aki segít ebben a folyamatban, vagy ha volt már terapeutád, de visszaestél és ki szeretnél jönni belőle, akkor újra felkeresheted. Csak egy kis segítségre van még szükséged! ☺

A SZÜLŐKNEK/ SZÜLŐI ÚTMUTATÓ (PARENT GUIDE)

Az utolsó fejezet a szülőknek szól. Nekik is beszél a betegségről, elmondja a könyv felépítését és azt, hogy hogyan tudnak a gyermeküknek segíteni, ebben a számukra is nagy kihívást jelentő feladatban. Hiszen sokszor a szülőknek sem egyszerű ezt a problémát jól kezelni.

Sok ember azt gondolja, még az is sokszor, aki TTM-ban szenved, hogy ez csak szimplán egy rossz szokás, ami erővel és szülői ráhatással kontrollálható. De valójában a hajtépés problémája igen komplex (sok esetben neurológiai összetevők által befolyásolva) és a kezelése megfelelő információkat, szakértelmet, támogatást igényel.

Azért olvassa ezt a könyvet, mert gyermeke jelenleg egyszerűen nem képes kontrollálni a hajtépési szokását. Jelenleg nincsenek meg sem a szükséges ismeretei, sem a szakértelme, jártassága ahhoz, hogy ezt a nyomasztó és fájdalmas érzelmi problémát kontrollálni tudja.

Ezért az a feltételezés, hogy a gyermek most abba tudja hagyni, vagy hogy a nyaggatás, „zsémbeskedés”, vagy a szituációban való 'rajtakapás' megoldja a problémát, az nem reális elképzelés. Sőt, ez a fajta magatartás inkább vitákat, frusztrációt, hiábavaló küzdelmet és reménytelenség érzetet kelt mind a szülőkben, mind a gyermekekben.

Ámbár, a helyzet nem reménytelen! ☺ A Trichotillomania kezelése egy tanulási folyamat, amely szakértelmet és türelmet igényel mind a szülőktől, mind a gyermektől. De azt tapasztaltuk, hogy megadva a megfelelő támogatást (szülőknek+gyermekeknek is), sok szülő képes segíteni a gyermekének, hogy megfeleljen ennek a kihívásnak.

1. Sok szülő teszi fel a kérdést, hogy ez az egész végülis az ő hibájuk-e, miattuk van-e a hajtézés?

NEM! Egyáltalán nem a szülők hibája és persze nem is a gyermeké.

Sokaknak van rá genetikai hajlamuk, de sosem jön ki a hajtézés, sokaknak nincsen, de mégis kijön. Nem lehet pontosan tudni, hogy kinél, mikor, miért jön ez ki. A legfontosabb megtanulni azt a jelenben, hogy hogyan tudnak ebben a problémában leghatékonyabban segíteni gyermeküknek, ebben segít ez a könyv is!

2. És mit mondjak barátoknak, ha kérdezik, hogy mi van a gyermekem hajával?

Meg kell kérdezni a gyermeket, hogy mit, mennyit szeretne ebből tudatni velük. Ha szeretné, hogy tudják, akkor annyit lehet mondani, hogy egy olyan problémával küzd, hogy tépi a haját és most ebben próbálunk neki segíteni. Ha ne szeretné tudatni, ha ez neki kényelmetlen még, akkor lehet mondani allergiát, bőrproblémát például.

3. Miért nem tudja gyermekem MOST abbahagyni ezt?

Trichotillomania egy nagyon komplex probléma, sokszor neurológiai alapja van. Még ha nem is tűnik úgy, de minden gyerek, kivétel nélkül abba akarja ezt hagyni, küszködik vele. De nagyon frusztráltak lesznek, mikor ez nem sikerül nekik és hatásos segítség és adekvát ismeretek nélkül feladják ezt a küzdelmet.

Az biztos, hogy ha gyermeke már képes lett volna abbahagyni ezt, akkor már megtette volna és nem lenne ez probléma, de jelenleg nem képes rá.

A hajtézés problémája nem csak gyermekére van hatással, hanem Önre is. Mert nagyon nehéz nézni, ahogy ezt a gyermek magával teszi. Ezért szüksége lehet olyan szakemberre, tanácsadóra, aki ezt elmondja, elmagyarázza, és tanácsokkal tudja ebben a nehéz helyzetben támogatni Önt/Önöket.

4. Gyógyszerek használata megszüntetheti a hajtépet?

Mindeddig még nem fedeztek fel olyan gyógyszert, ami megbízhatóan megszüntetné vagy legalább egy állandó élhetőbb szintre csökkenteni tudná a hajtépet mértékét. Mivel minden egyes ember hajtépi problémája egyedi, ezért még ha holnap fel is fedeznének egy gyógyszert, nem biztos, hogy mindenképpen hatna.

Ez nem jelenti azt, hogy a gyógyszerek hatástalanok. Míg a kutatások folynak tovább ebben az irányban, addig számos különböző fajta gyógyszerről derült ki, hogy *bizonyos embereknek* segítség volt. Általában ezek a gyógyszerek más kísérő tünetek csökkentésével segítettek (pl: depresszió, szorongás, hiperaktivitás csökkentése). Általában azokat az antidepresszánsokat használják a TTM kezelésben, mint az OCD, vagyis a kényszerbetegségek kezelésében. Más gyógyszerek is ki lettek próbálva, mint pl. a kedélyállapot stabilizálók. Továbbá olyan gyógyszerek is, amiket a figyelemzavaros/figyelemhiányos betegeknél használnak. De fontos itt megemlíteni, hogy vannak olyan gyerekek, akiknél ez utóbbi gyógyszerek használata pont a hajtépi erősödését váltotta ki nem kívánt mellékhatásként.

A gyerekek többségénél, akik tépik a hajukat, a gyógyszerek használata nem bizonyult szükségesnek. Többségük jól reagál egy átfogó kognitív-viselkedés terápiára, mint amilyen ez is, ami ebben a könyvben le van írva.

5. Honnan tudhatom, hogy gyermekem kinövi-e ezt a szokását, vagy kell-e ezzel komolyabban foglalkoznom?

Itt van néhány fontos kérdés, ami segít a döntésben. Ha egyre vagy többre „Igen” a válasz, akkor érdemes vele komolyabban foglalkozni, mert nem biztos, hogy kinövi.

- Több mint 3 hónapja fennáll ez a hajtépi nála?
- Tett már a hajában olyan jelentős kárt, hogy nehéz elfedni, takargatni?
- Nem képes abbahagyni vagy kontrollálni a hajtépet, annak ellenére, hogy szeretné?