

چگونه می‌توان با کندن موی خود مقابله کنیم؟

هر کدام از ما روش به خصوصی برای مقابله با استرس و اضطراب در زندگی داریم. تریکوتیلومانیا (TTM) اختلالی است که اکثراً با سلامت روان در ارتباط است. ممکن است دلیل شروع شدن این اختلال هرچیزی باشد، اما معمولاً در شرایط خاص مثل اضطراب بیشتر می‌شود و برای درمان آن باید احساسات و شرایط روانی فرد را مدیریت کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید بسیاری از ماها عاداتی داشته باشیم که در طول روز بدون اینکه حواسمان باشد، انجامشان دهیم. برای مثال بعضی افراد عادت دارند ناخن‌هایشان را بچونند؛ شاید خود فرد حتی متوجه این کار نباشد، اما در شرایط خاصی مثل تحت استرس بودن این کار را انجام دهد. برخی از این عادات می‌توانند ریشه‌ی روانی داشته باشند، تبدیل به یک اختلال شوند و حتی به سلامت ما آسیب برسانند. در این مطلب ما قصد داریم درباره‌ی یکی از این اختلالات صحبت کنیم؛ یعنی تریکوتیلومانیا.

تریکوتیلومانیا (TTM) نوعی اختلال روانی است که در آن فرد نیاز شدیدی به کندن موهای خود دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که بین ۵/۰ تا ۲ درصد از مردم جهان مبتلا به این اختلال هستند.

در دوران کودکی، اکثر کسانی که دچار تریکوتیلومانیا می‌شوند، بیشتر روی کندن یک یا دو ناحیه از موهای سر خود تمرکز می‌کنند. اما با این حال افراد مبتلا به TTM فقط به کندن موهای سر خود اکتفا نمی‌کنند و ممکن است موهای ابرو، مژه یا هر ناحیه‌ی دیگری از بدن که مو دارد را بکنند. با گذشت زمان این اختلال باعث نازک شدن موها و همچنین طاسی می‌شود.

* تریکوتیلومانیا معمولاً در سنین نوجوانی ایجاد می‌شود؛ اما در سنین پایین‌تر هم دیده شده است. زمانی که فرد به این اختلال مبتلا شود ممکن است تا چندین سال و حتی در سنین بزرگسالی هم آن را ادامه دهد.

این اختلال در دوران کودکی مردان و زنان را به طور یکسان درگیر می‌کند، اما در دوران بزرگسالی احتمال اینکه خانم‌ها درگیر این بیماری شوند بیشتر است.

در طی یک تحقیق، برخی از خانم‌ها گفته بودند که آن‌ها در سیکل قاعدگی خود تمایل بیشتری به کندن موهایشان داشتند.

در یک مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ انجام شد، مشخص شد که تغییرات هورمونی که در بدن خانم‌ها اتفاق می‌افتد می‌تواند روی علائم تریکوتیلومانیا تاثیر بگذارد، اما محققان هنوز مطمئن نیستند که دلیل آن چیست.

در یکی دیگر از تحقیقات سال ۲۰۱۳، مشخص شد که علائم تریکوتیلومانیا ممکن است تحت تاثیر تغییرات هورمونی در دوران بارداری رخ دهد. اما به طور کلی نیاز است تا تحقیقات بیشتری درباره‌ی این اختلال و دلایل به وجود آمدن آن انجام شود.

علائم تریکوتیلومانیا چه چیزهایی هستند؟

کندن مکرر موها
شکستن تکه‌های مو
خوردن مو (تریکوفاجیا یا trichophagy)
احساس رضایت‌بخشی از کندن موها
گاز گرفتن، خوردن یا جویدن موهای کنده شده
بازی با موهای کنده شده یا پیچیدن آن‌ها دور لب یا صورت

نواحی رایج کندن مو عبارت‌اند از:

کف سر
ابرو
مژه
ریش

با گذشت زمان افراد مبتلا به تریکوتیلومانیا ممکن است عوارض جانبی زیر را تجربه کنند:

احساس خارش یا سوزن سوزن شدن در نواحی که مو کنده می‌شود
طاسی
نازک شدن مو
تحریکات پوستی
اضطراب اجتماعی
ریزش مو

در صورت بروز تریکوفاجیا فرد موهای خود را می‌خورد که باعث جمع شدن مو در دستگاه گوارش و بیماری‌های مختلف می‌شود.

چه چیزی باعث به وجود آمدن اختلال تریکوتیلومانیا می‌شود؟

محققان هنوز مطمئن نیستند که دقیقا چه چیزی باعث به وجود آمدن این اختلال می‌شود. ممکن است این بیماری ریشه‌ی ژنتیکی داشته باشد. سطح استرس، عوامل محیطی و سن افراد نیز در بروز این مشکل می‌توانند نقش داشته باشند.

طبق یک مطالعه‌ی انجام شده در سال ۲۰۱۶، سن معمول برای به وجود آمدن این اختلال بین ۱۰ تا ۱۳ سالگی است. علائم معمولا با کندن موهای سر شروع می‌شود و فرد با انجام آن استرس و اضطراب کمتری را حس می‌کند.

عمل کشیدن موها ممکن است به صورت عمدی توسط فرد برای رهایی از اضطراب و استرس انجام شود، اما بسیاری از مردم حتی متوجه نمی‌شوند که موهای خود را می‌کنند و به صورت ناخودآگاه وقتی در حال کار کردن یا تلویزیون دیدن هستند این کار را انجام دهند. متوجه شدن این موضوع ممکن است باعث ایجاد حس خجالت و استرس بیشتری در آن‌ها شود. تریکوتیلومانیا یک اختلال مرتبط با سلامت روان است که گاهی اوقات با شرایط دیگری مثل موارد زیر ممکن است در ارتباط باشد:

اختلال وسواس اجباری (OCD)
اضطراب
افسردگی
اوتیسم
اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD)

البته همه‌ی افرادی که مبتلا به اختلالات نام برده هستند تریکوتیلومانیا را تجربه نمی‌کنند. تریکوتیلومانیا ممکن است به دلیل موارد زیر هم به وجود بیاید:

فرد از پیچیدن مو به دور انگشتان خود لذت ببرد.
فرد از کشیده شدن موهایش لذت می‌برد.
احساساتی مثل اضطراب، کسل بودن، خشم، خجالت یا استرس
تریکوتیلومانیا می‌تواند کودکان، نوجوانان و بزرگسالان را (هم زن و هم مرد) تحت تاثیر قرار دهد. با این حال، این مشکل در زنان با نسبت ۹ به ۱ بیشتر از مردان رخ می‌دهد.

تریکوتیلومانیا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص تریکوتیلومانیا پزشک از شما درباره‌ی سابقه‌ی پزشکی‌تان، شرایط احساسی و زندگی‌تان و علائمی که تجربه کرده‌اید سوال خواهد کرد. آن‌ها معمولا از راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-۵) کمک خواهند گرفت تا متوجه شوند که آیا به این اختلال مبتلا هستید یا خیر.

طبق DSM-۵، فردی که به تریکوتیلومانیا مبتلاست باید معیارهای زیر را داشته باشد:

کندن مکرر موها که منجر به ریزش مو شده است.
تلاش مکرر برای کاهش یا متوقف کردن کندن موها
کندن موها باعث ایجاد ناراحتی یا ویژگی‌های قابل توجه در عملکرد اجتماعی، شغلی یا زندگی فرد شده باشد.
ریزش مو که دلایلش بیماری خاصی (مثلا بیماری‌های پوستی) نباشد.
کندن موها که دلایلش یک اختلال روانی قابل تشخیص باشد.

چگونه می‌توان تریکوتیلومانیا را درمان کرد؟

درمان این اختلال به شدت آن بستگی دارد، اما متخصص شما ممکن است از روش‌های زیر برای درمان آن کمک بگیرد:

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ مشخص شد که آموزش معکوس‌سازی عادت می‌تواند در درمان تریکوتیلومانیا موثر باشد. در این روش:

فرد با علائم و محرک‌های تریکوتیلومانیا بیشتر آشنا می‌شود.
رفتار کشیدن مو با یک رفتار دیگر جایگزین می‌شود.
راهکارهایی برای انگیزه‌ی بیشتر به فرد ارائه می‌شود تا او دیگر نیازی برای کندن موهایش نداشته باشد.
مهارت‌های جدید به فرد آموخته می‌شود تا در شرایط مختلف احساسات خود را کنترل کند و رفتار بهتری داشته باشد.
شرایط و موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس و اضطراب در فرد می‌شوند شناسایی شده و سعی می‌شود تا این شرایط را حذف کرد.

درمان با تمرکز بر احساسات و هیجانات فرد

یک پزشک یا تراپیست ممکن است با پیش گرفتن این نوع درمان به شما کمک کند تا یاد بگیرید احساساتی مثل غم، خشم، اضطراب یا ترس را کنترل کنید. درک و پذیرش این احساسات می‌تواند به شما کمک کند تا نیاز به کندن موهایتان نداشته باشید.

درمان با دارو

داروهایی مثل قرص‌های ضدافسردگی و ضدروان‌پریشی ممکن است توسط پزشک در پروسه‌ی درمان این اختلال به شما تجویز شوند؛

و در آخر

تریکوتیلومانیا یک اختلال مرتبط با سلامت روان است که فرد در آن تمایل دارد موهای خود را بکند. این اختلال افراد زیادی را در سراسر جهان درگیر می‌کند. راه‌های زیادی برای مقابله و درمان آن وجود دارد، اما می‌توان گفت که راه مشخصی برای جلوگیری از این مشکل وجود ندارد.

با این حال از آنجایی که این اختلال با سلامت روان در ارتباط است، بهتر است سعی کنید احساسات و عواطف خود را مدیریت کنید و یاد بگیرید که آن‌ها را بپذیرید و پاسخ درستی به آن‌ها بدهید. در صورت نیاز به یک پزشک یا تراپیست مراجعه کنید تا راهکارهای کاملی برای جلوگیری یا مقابله و درمان آن بگیرید.

منبع: دیجی کالا مگ