

---

Subject: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:25:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Alle,

der mittlerweile sichtbare Haarverlust (Haare von "sehr dicht" auf "sehr fein, flusig, hängend, Geheimratsecken), die unklare Ursache und der andauernde (sich eher verschlimmernde) Haarausfall zehren an meinen Nerven. Es fließen viele Tränen, ich bin gereizt, mag am liebsten keine Bekannten treffen und fühle mich einfach nur unattraktiv. Es fällt auch schwer, sich überhaupt noch fürs Aussehen zu engagieren (Friseur ist eh Horror, aber auch Kosmetik oder eigentlich nötige neue Klamotten zu kaufen). Angst vorm Kämmen und Haarewaschen, Spiegel meiden. Gedanklich komme ich teilweise nur schwer von den Haaren los, fange manchmal fast an zu weinen, wenn ich von entfernten Bekannten zur Begrüßung gefragt werde, wie es mir geht.

Ich denke diese oder ähnliche Probleme kennen einige von euch? Wie geht ihr damit um, was hilft euch, damit umzugehen? Wie geht ihr mit der unklaren Prognose (wie lange traue ich mich noch so rumzulaufen?) um? Überlege schon mir sicherheitshalber eine Perrücke zuzulegen... Würde mich sehr freuen, wenn ihr ein wenig berichtet.

Liebe Grüße und ein schönes Wochenende,  
Marion

---