

---

Subject: Psychische Belastung

Posted by [10063](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:17:08 GMT

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

---

Kennt Ihr das, dass die Gedanken ständig um das Thema "Haare" kreisen? Morgens beim Aufstehen, abends beim Schlafengehen... Eigentlich habe ich mich immer für einen sehr positiven Menschen gehalten, aber dieser Haarausfall frisst mich irgendwie innerlich auf.

Heute war so ein richtig blöder Tag. Gleich morgens habe ich schon eine Menge loser Haare ausgekämmt. Dann Haarewaschen und Föhnen, es wurden immer mehr... Die Frisur hielt nicht. Der Wind brachte die "Fusseln" dann gänzlich durcheinander. Bei der Arbeit habe ich auf dem Schreibtisch dann auch ständig neue Haare entdeckt. Zu Hause der Blick in den Spiegel... ich mag mich einfach selbst nicht mehr leiden...

Wie geht Ihr mit der psychischen Belastung durch den Haarausfall um? Ich merke, dass ich mich über schöne Dinge einfach nicht mehr freuen kann, weil da ständig DIESES THEMA im Hinterkopf ist. Heute ist Freitag, früher habe ich mich an diesem Tag immer aufs Wochenende gefreut, habe Pläne gemacht, war entspannt...jetzt sitze ich vor dem Computer und heule. Wie geht Euch das? Was macht Ihr an den richtig schlimmen "Bad-Hair-Days"?

Ich habe schon daran gedacht, mir psychologische Hilfe zu holen. Sonst lande ich wegen dieser blöden Haare noch in einer Depression...

Viele Grüße

Sandra