
Subject: Wenn man psychisch nicht mehr kann...
Posted by [xwomam](#) on Sun, 28 Sep 2008 06:23:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin psychisch am Ende...Hab gestern mal wieder genauer in den Spiegel gesehen, und festgestellt, dass ich mittlerweile lauter kleine kahle Stellen am Hinterkopf habe...lässt sich mit den Haaren auch nicht mehr verdecken und wächst auch nicht mehr nach.

Aber darum geht es eigentlich gar nicht. Ich bin 21 und ein psychisches Wrack und kann so einfach nicht mehr. Ich weine mittlerweile jeden Tag, hab jede Nacht Alpträume und jegeliche Freude am Leben verloren. Ich weiß, dass es Leute gibt, denen es viel schlechter geht als mir, die schlimme Krankheiten haben und froh wären über Haarausfall. Aber das ändert nichts daran, wie schlecht es mir geht.

Worauf ich hinaus will, wie macht ihr das? Ist jemand von euch in psychologischer Behandlung oder nimmt Antidepressiva? Was kann ich tun, damit das ganze zumindest erträglich wird?

Danke!

Subject: Re: Wenn man psychisch nicht mehr kann...
Posted by [brigitte](#) on Sun, 28 Sep 2008 09:08:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich gut verstehen. Mir hat es geholfen, sich wirklich weiter nach Haarersatz zu erkundigen und natürlich gute Freunde, wie Constanze es schreibt.

Hast du schon mal bei Hairtalk angefragt. Bei diesem System bin ich grad hängengeblieben. Werd ich demnächst auch wieder einen Beratungstermin machen, weil mein HA wieder stärker ist. Das scheint grad vielen Leuten so zu gehen.

Ansonsten hast du ja die AGA- Umfrage gestartet, d.h. du gehst von der Diagnose schon aus. Dann würde ich aber Regaine zweimal täglich probieren, denn von alle zwei Tage kannst du bei AGA wirklich nichts erwarten. Ich habe auch nur was von zweimal täglich gemerkt.

LG

Subject: Re: Wenn man psychisch nicht mehr kann...
Posted by [Mamaus](#) on Sun, 28 Sep 2008 09:25:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xwomam schrieb am Son, 28 September 2008 08:23Ich bin psychisch am Ende...Hab gestern mal wieder genauer in den Spiegel gesehen, und festgestellt, dass ich mittlerweile lauter kleine kahle Stellen am Hinterkopf habe...lässt sich mit den Haaren auch nicht mehr verdecken und wächst auch nicht mehr nach.

Aber darum geht es eigentlich gar nicht. Ich bin 21 und ein psychisches Wrack und kann so einfach nicht mehr. Ich weine mittlerweile jeden Tag, hab jede Nacht Alpträume und jegliche Freude am Leben verloren. Ich weiß, dass es Leute gibt, denen es viel schlechter geht als mir, die schlimme Krankheiten haben und froh wären über Haarausfall. Aber das ändert nichts daran, wie schlecht es mir geht.

Worauf ich hinaus will, wie macht ihr das? Ist jemand von euch in psychologischer Behandlung oder nimmt Antidepressiva? Was kann ich tun, damit das ganze zumindest erträglich wird?

Danke!

Hallo du arme,

ich kann dir definitiv nachempfinden, weil sich auch bei mir durch den Haarausfall lichte Stellen gebildet haben. Mir ging es in den letzten vier Wochen so schlecht wie bislang kaum in meinem Leben. Haarausfall ist gerade bei Frauen in erheblichem Maße psychisch belastend. Viele können das auch nachempfinden, aber einige müssen unbedingt ihre blöden Sprüche wie, "Du hast doch noch jede Menge Haare" ablassen.

Wegen der bei mir psychischen Probleme habe ich mir vor etwa sechs Wochen ein leichtes bis mittelstarkes Antidepressivum verschreiben lassen. Es heißt Zoloft 50mg. Ich habe es nur drei Tage benutzt. Grund ist, daß ich häufig gelesen habe, daß Haarausfall auch durch Antidepressiva bewirkt oder verstärkt werden kann. Auf lange Sicht wäre das Produkt also eher kontraproduktiv. Deshalb nehme ich es nicht mehr.

Brigitte schlägt dir Regaine vor. Ich nehme es seit vier Wochen. Seit zweieinhalb Wochen habe ich das sog. Shedding. Das heißt, daß einem kurze Zeit nach Beginn der Anwendung noch mehr Haare als vorher ausfallen. Dieser Effekt sei aber erwünscht, weil die Ruhehaare gezielt abgestoßen werden, damit Wachstumshaare sich schneller bilden und stärker und dicker nachwachsen können.

Ich verliere pro Tag 300-400 Haare. An Waschtagen sind es sogar um die 500. Ich bin jedes Mal beim Haarewaschen nur am weinen. Es ist so schwer, aber alle sagen einem, daß man es durchstehen soll. Das Shedding kann einige Wochen dauern. Die Dauer ist bei jedem unterschiedlich.

Regaine soll das wirksamste Medikament gegen Haarausfall sein. Für Frauen gibt es eine 2%ige Lösung, für Männer eine 5%ige. Ich nehme dennoch die 5%ige, weil diese laut Studien besonders in der Anfangsphase in der Wirksamkeit überlegen sein soll. Die Nebenwirkung, daß es möglicherweise zu unerwünschter (aber reversibler) Gesichtsbehaarung im Bereich der Schläfen kommt, nehme ich dafür in Kauf.

Ich wünsche dir alles Gute. Melde dich wieder, wenn du weißt, wie es bei dir weitergeht.

Ich werde mich jetzt schon mal psychisch aufs Haarewaschen vorbereiten...

Subject: Re: Wenn man psychisch nicht mehr kann...
Posted by [Holunderweg3](#) on Sun, 28 Sep 2008 09:42:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese frage stelle ich mir auch zur Zeit.....am besten gehts mir wenn ich schlafen kann, obwohl ich mittlerweile auch da, öfter aufwache und ein ganz zentrales Thema..HAARE habe.

Ich habe keine Lust mehr unter die Leute zu gehen, wenn einer schief guckt, denke ich immer jetzt hat er meine Haare und die schuppen entdeckt, bin froh wenn es dunkler ist, da sieht man weniger.Habe die reinste Haarphobie, sehe meine Haare überall.

Eigentlich wollte ich dieses Sch...Thema gerade jetzt bissel zur Seit drängen, hätte ein ganz anderes...hatte im august erstmalig einen auffälligen Pap test beim Gyn, der spuckt also auch noch in meinem Kopf herum.

Wollte nicht mehr so in den Foren, egal jetzt in welchen rumhängen, was mache ich , sitze ständig hier rum, anstatt was draussen in der Sonne zu machen.

Man sollte sicher gerade wenn man so angeschlagen ist, was für seine Ablenkung tun, aber ich spreche aus Erfahrung, es ist soooo schwer.

Überlege auch schon ob ich wieder mit Johanniskraut hochdosiert anfangen, das hat mir im Frühjahr ganz gut geholfen, braucht allerdings länger bis es wirkt.

Die chem. Keule für dich...manchmal ist es besser was leichtes zu nehmen, warum so quälen, und über Therapie habe ich auch schon nachgedacht.

Bei uns gibts leider keine Selbsthilfegruppe für HA, das wäre das richtige für mich.

Ich kann dir nicht sagen kopf hoch, weil gerade wenn man selbst betroffen ist weiss man wie blöd manche Tage sind.

Bin aber immer froh hier ein paar nette gleichgesinnte zu treffen, weil in meinem Bekanntenkreis oder auf Arbeit will ich niemanden damit belästigen.

Lass dich mal ganz lieb drücken auch wenns nur übers Netz ist, und melde dich nochmal wenn du magst, ich gehe jetzt raus unser Nussbaum lässt auch alles fallen NÜSSE über NÜSSE

Subject: Re: Wenn man psychisch nicht mehr kann...
Posted by [xwomam](#) on Sun, 28 Sep 2008 11:32:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für eure aufmunternden Worte!

Irgendwie scheint es ja allen hier so zu gehen und das schlimme ist, man kann nichts dagegen tun

Ich weiß nicht, ob ihr einen Freund habt, aber ich glaub das ist für mich das größte Problem. Ich hab einfach solche Angst, nie jemanden lieben zu finden, wenn der HA so weitergeht. Ich bin ja erst 21, jeder in meinem Alter hat Haare.

Ich glaub, das ist auch der Grund, warums mir immer so schlecht geht. Nicht nur, dass ich nicht mehr unter Leute will, ich hab einfach Angst, dass mir der HA mein ganzes Leben ruiniert (

Glg

Subject: Re: Wenn man psychisch nicht mehr kann...

Posted by [Constanze](#) on Mon, 29 Sep 2008 15:23:43 GMT

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

Hallo Kleine (ich sag das einfach mal denn ich könnte deine Mama sein)

Ich glaube wirklich das es für so junge Leute wie dich noch ein bisschen schlimmer ist, von solch massivem HA geplagt zu sein.

Andererseits kann deine Jugend da ein Vorteil sein.

Wie weit bist du denn mit deiner Ursachenforschung? Prinzipiell glaube ich nicht an einen genetisch bedingten HA in deinem Alter, der wäre auch nicht so heftig.

Bleib am Ball was die notwendigen Untersuchungen betrifft, auch wenn es endlos nervt und du dich nie gut behandelt fühlst. Besorge dir alle Blutwerte und stell sie gegebenenfalls hier ein. viell. kann dir hier geholfen werden.

Schau dich ruhig auch mal nach Haarersatz um, es kann echt beruhigen wenn man weiß, es gibt da eine andere Lösung.

Einen Rat möchte ich dir nochmal geben: In solchen extremen Situationen verliert man den Blick für die Realität.

Ich habe lange gebraucht um zu glauben, das andere Leute meinen HA garnicht bemerken. Nicht das er nicht da war...aber ich habe die Lage viel zu übertrieben beurteilt.

Es stimmt einfach nicht, dass einem alle Leute nur auf die Haare schauen, auch wenn man sich das einbildet. Es ist nicht so!

Und die das machen haben selbst ein Problem mit HA (das kennen wir ja von uns) und die hätten dann auch Verständnis...

Ich wünsche dir viel Glück und Kraft!

Liebe Grüße

Conny
