
Subject: Krankhaftes Kontrollverhalten

Posted by [Connery](#) on Mon, 02 Jun 2014 22:07:09 GMT

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

Hallo, ich möchte einige Fragen auf meinen speziellen fall stellen, bzw meine Situation schildern und eure Meinungen hören.

Ich bin 20 und meine Haarlinie weißt minimale Abweichungen auf und vorne im Pony dünnen die haare leicht aus. Nun stellt sich mir die Frage der Ursache. Androgentisch? Ich weiß nicht so recht. Hab Geheimratseckchen von max 2 cm und der Ansatz ist leicht ausgedünnt. Nur ist mein Fall vielleicht etwas spezieller. Ich weiß selbst das ich krass dramatisier usw. Ich leide seit meinem 17 Lebensjahr an einer krassen selbstwahrnehmungsstörung, war auch lange in stationärer Behandlung in einer Psychiatrischen Einrichtung und beschäftige mich quasi rund um die Uhr mit meiner "Hässlichkeit". Die Meißten Fehler rede ich mir jedoch sowieso ein und ich find alles schrecklich an mir und muss mein Aussehen ca alle 15 minuten mindestens kontrollieren. Ich style meine haare ca 5 mal am tag hoch, wäsche sie 2 mal mindestens am tag, Kämmen sie bestimmt 20 mal täglich von unten nach oben durch, benutzen tonnenweise Haarspray und Gel. Dadurch leide ich unter einer extremen Stresssituation und zudem habe ich zurzeit sehrviel stress durch meine prüfungsphase. Durch meine Haare wuschel ich quasi alle 3 minuten und meine ernährung ist auch ne Katastrophe. Meine Frage ist nun quasi schon offensichtlich eigentlich kann ich sie mir auch selbst beantworten. Ja ich schade meiner Haarstruktur dadurch extrem!!! Ich sollte mir in den Sommerferien einfach die haare auf 2cm rasieren damit ich damit nichts mehr machen muss usw... Bei mir ist das ganze echt mehr als krankhaft. Ich bin in einem richtigen Wahn was meine haare angeht... Ich zeichne mir ca 4 mal täglich meine optimale Haarlinie ein um dann zu sehen das meine GHE eigentlich kaum vorhanden sind... Ich bilde mir das nur ein und die dünner werdende Haarstruktur resultiert aus dem ganzen gezupfte gewaschen gereiße gebürste gestyle 5 mal täglich usw... Also haare ab und ne zeit nicht drum kümmern??? Denkt bitte nicht ich sei ein Leihe, ich hab mich aufgrund meiner Erkrankung schon 3 jahre mit dem Thema Alopezie auseinandergesetzt, sogar oft mehrere stunden täglich... Ich weiß genau bescheit über Behandlung, typen usw... Nur ist es bei mir ja quasi ein selbst zugefügter haarverlust, da ich sie mir ja quasi rausreiße... sry das der thread scheiße verfasst ist, hab ihn aufm handy getippt. Danke

Subject: Aw: Krankhaftes Kontrollverhalten

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Jun 2014 06:15:37 GMT

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

<http://de.wikipedia.org/wiki/Dysmorphophobie>

mit unterschwelligen

<http://de.wikipedia.org/wiki/Trichotillomanie>

ja, scheide die haare auf 10-15 mm ab

.

Subject: Aw: Krankhaftes Kontrollverhalten
Posted by [Balle](#) on Tue, 03 Jun 2014 14:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo du jetzt einige Fragen gestellt hast, fällt mir zwar jetzt nicht auf, aber gut. Die Haare abzurasierern könne erst mal ein erster schritt sein, damit das Rumgefummel hoffentlich weniger wird.

Was aber noch wichtiger sein sollte, wäre sicher eine Psychotherapie, solche Geschichten sind ja generell vorhanden. Im Moment sinds die Haare, irgendwann was Anderes, möglicherweise die Angst vor Krankheiten, dann tastest du ständig irgendwelche Körperpartien ab und meinst Knubbel und Tumore zu fühlen oder Ähnliches. Das kann sich durch das ganze Leben ziehen und die Lebensqualität sehr stark einschränken.

Subject: Aw: Krankhaftes Kontrollverhalten
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 03 Jun 2014 21:33:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 03 June 2014 08:15
<http://de.wikipedia.org/wiki/Dysmorphophobie>

mit unterschwelligen

<http://de.wikipedia.org/wiki/Trichotillomanie>

ja, scheide die haare auf 10-15 mm ab

.

davon kann ich ein lied singen und DAS solltest du auf jedenfall in Betracht ziehen. Dein Verhaltensmuster passt hier genau rein. Wenn du eine Psychotherapie machne solltest, rate ich dir dies stationär in einer klinik zu machen. bei zwangserkrankungen , wie bei dysmo, und je nach schweregrad empfehle ich dir auch mit psychopharmaka in begleitung zur therapie zu machen. sehr gut verträglich sind z.b. venlafaxin in kombination mit mirtazapin.

venlafaxin ist so ziemlich das potenteste und neueste auf dem markt. hat meine verdauung nicht negativ beeinflusst und bis auf die einschleichphase von 2 wochen war es das warten wert. mirtazapin ist gut zum schlafen und regt auch etwas den appetit an.

die rezeptoren, die mirta frei macht, kann venlafaxin belegen. mirta ist da ein agonist zu venlafaxin. die beiden zusammen sind/waren bei mir die lösung. alles andere war für mich nur

abführmittel

spreche mal mit deinem arzt darüber. dysmo sollte ganztägig und nicht nur ambulant behandelt werden. da muss man ständig dran bleiben , sonst ziehst du alles in die länge und quälst dich nur unnötig lange weiter
