

اضطراب نزع نتف الشعر

Trichotillomania

يسمى باللاتينية (Trichotillomania) وتعنى thrix شعره , tillein نزع , mania هوس أو جنون : وهو عدم قدرة المريض على التحكم فى نزعها لمناطق معينه من شعر جسمه . هو من الاضطرابات المزمنة التى عاده ما تتبع حدوث توتر متزايد داخل الإنسان . و يتسبب اضطراب نتف الشعر فى فقدان الكثير من الشعر و خاصة فى فروه الرأس.



* عادة ما يبدأ فى بداية مرحلة المراهقة و يلاحظ أن نسبة الإصابة فى الإناث تزيد عن نسبة الإصابة فى الذكور بشكل كبير

تاريخ تطور المرض

فى البداية كان المنظور لهذا المرض على أنه عادة سيئة , ثم ترسخ الفهم بأن هذه الحالة هى صورة مرضية تحمل جوانب نفسية..

كانت تتبع تصنيف الأمراض النفسية [DSM-IV] حيث صنفت فى فصل اضطرابات النزعة ولكن حديثا فى التصنيف [DSM 5] أصبحت تتبع فصل اضطراب طيف الوسواس القهري

لأن هذا الاضطراب مرتبط جدا بمرض الوسواس القهري وأهم أنواع الشخصيات القابلة للإصابة بهذا الاضطراب هى الشخصية الوسواسية القهرية و الحدية و النرجسية .

أسباب المرض

ضغوط نفسية شديدة جدا والطرق التربوية الخاطئة وهو شكل من أشكال تفرغ الشحن العصبى .

الأعراض

عند وجدد ضغوط شديدة وتوتر شديد يبدأ الفرد فى نزع شعره و خاصة من فروه الرأس ونرى شعر مقصف بجوار بعضه البعض . ويحاول المريض

تكون كثيرة العبث فى شعرها أن شعره أو أكثر غير مستقيمة أو مستفزة بشكل أو بآخر فلا تستطيع الخلاص من إلحاح الرغبة فى نزعها إلا بأن تفعل.

النتف التلقائى :

يكاد يكون سلوك النتف سلوكا تلقائيا عند البعض فلا نسمع منهم أكثر من أنهم يفعلون ذلك دون انتباه كامل أثناء انشغالهم بالتركيز فى أى عمل أو نشاط. فلا هم يستمتعون بعملية النتف نفسها

الشعور باللذة وعادة ما يتلوه شعور بالندم بسبب الاستجابة لتلك الرغبة.

النتف القهري :

عندما يضطر المريض لفعل النتف استجابة لشعور متعاظم بالضيق يتخلص منه المريض بالنتف (أى إن النتف هنا يماثل الفعل القهري فى اضطراب وسواس قهري) فلا يكون مصحوبا بلذة معينه وإنما فقط بالتخلص من الضيق. فمثلا تستشعر المريضة التى عادة ما

مجتهدا فى إخفاء أثر ذلك و التستر على المنطقة المصابة وبعد هذا الفعل لا يشعر المريض بسعادة .

أشكال المرض

١ _ النتف الاندفاعي Impulsive

٢ _ القهري Compulsive

٣ التلقائى Automatic

النتف الاندفاعي :

بمعنى أن المريض يفعله استجابة لرغبة ملحه فى النتف الذى يكون مصحوبا بما يشبهه

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم:

الجنسية:

العنوان بالتفصيل

تليفون السكن:

تليفون العمل:

فاكس:

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/

التوقيع/

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٤٢
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد
تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً
يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر
من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو
داخل مظروف موصى عليه أو بشيك باسم
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.



د. علاء فرغلي

إستشاري الطب النفسي

إلى العلاج الدوائي الذي يصفه
الطبيب المختص بالأمراض
الجلدية:

مهم جدا العلاج المعرفي
السلوكي الذي يساعد المريض
للتخلص من القلق ويهدف التعامل
مع السلوكيات والأفكار التي تسبق
سلوك نزع الشعر وذلك من خلال.
تحديد المثيرات المهيجة التي
تسبب نزع الشعر

- إيجاد مجموعة دعم من الأسرة
وهناك برنامج تأهيلي للفرد
للعلاج السلوكي من المرض يتابع
مع الطبيب المختص لذلك، ونذكر
بعض النقاط المساعدة على سبيل
المثال:

- الشخص يحدد لنفسه اليوم
الذي سوف يتوقف عن نزع شعره
وكيف سيحتفل بهذا اليوم.
- البعد عن التوتر و الضغوط
النفسية
- عدم إخفاء منطقة الإصابة
- تعلم تمارين الاسترخاء
وتنظيم التنفس من الأنف تدريب
٣ مرات يومياً
- شرب السوائل بكثرة
- تجنب المواقف المثيرة التي
تسبب التوتر
- النوم مهم أن يأخذ الفرد وقتاً
جيداً في النوم
- يشجع الشخص نفسه دائماً

كما في الحالات الاندفاعية. ولا
هم يشعرون ضيقاً لا يخلصهم
منه سوى النتف كما في الحالات
القهرية. بل نجد من تكاد لا
تدرى بفعل النتف أثناء فعلها له.
إلا أن من الممكن أن ننظر إلى
النوع التلقائي بشكل مختلف
عن النوعين الآخرين . ذلك
أننا نستطيع أن نستنتج عاملاً
مشاركاً بين كل من النتف
الإندفاعي و النتف القهري
بينما هو غائب في حالة النتف
التلقائي وذلك هو اختيار فعل
النتف في ذاته. ذلك أن النتف
التلقائي عادة ما يحدث في
حالات الانهماك الذهني في
موضوع آخر كمشاهدة التلفاز أو
المذاكرة.

الصورة المرضية

ويؤدي اضطراب نتف الشعر
إلى حدوث فقدان واضح في
الشعر نتيجة لفشل متكرر في
مقاومة دافع للنتف. ونتف الشعر
يسبقه عادة توتر متصاعد ويليه
إحساس بالراحة أو الرضا.

المرحلة العمرية لظهور المرض
هناك نوعين من اضطراب
نتف الشعر. أحدهما يبدأ في
سنوات الطفولة ما بين السنة
الثانية و السنة السادسة من
العمر. وهو نوع عابر في أغلب
الأحيان. و أما النوع الآخر فيبدأ
في سنوات (المراهقة) وعادة
ما يحتاج إلى تدخل علاجي
حاسم. نظراً لأن كم الأمراض
النفسية المصاحبة له تكون أعلى
من النوع الذي يبدأ من الطفولة
. بينما يمثل الأولاد أكثرية في
الحالات التي تظهر في سن ما
قبل المدرسة (٦٢٪) إلا إننا
في التوزيع العام للمرضى من
مختلف الأعمار نجد ٧٠٪ من
الإناث. وما تزال حالات نتف
الشعر في سن المراهقة وما يليه.
العلاج:

القارئ العزيز

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
يسعدنا الاستمرار في إصدار مجلة النفس المطمئنة وزيادة
الإصدارات لتكون عدد كل شهرين أملاً في الوصول إلى الإصدار
الشهري في القريب العاجل.
ونظراً لارتفاع أسعار ورق الطباعة فقد تم رفع قيمة العدد
لتكون ٧ جنيهات لعدد ابتداء من العدد الحالي من المجلة.
رئيس التحرير