



Uvane

Spørsmål: Datteren min har det siste året lagt seg til en kjedelig uvane. Hun napper øyenbrynene og hårene over pannen, og klarer ikke å la være.

Til å begynne med tenkte jeg at hun var stresset på grunn av eksamen. Men hun har fortsatt etterpå, og nå er det ganske synlig. Hun er veldig lei seg for dette. Hvorfor gjør hun det, og finnes det noen behandling som hjelper?

Svar: Når napping av hår blir en vanemessig, nesten ufrivillig handling bruker man gjerne betegnelsen trikotillomani (thrix = hår, tillein= plukke, gresk). Tilstanden er ganske alminnelig og forekommer hos cirka tre prosent av befolkningen. Det tilsvarer nesten en person i hver klasse i en videregående skole. Kvinner rammes hyppigere enn menn. Øyevipper og -bryn samt hodehår er mest utsatt. Mange kjenner lettelse når de napper ut hårene men skammer seg over handlingen og forsøker å holde den skjult.

Plukkingen begynner ofte tidlig i tenårene. Den utløsende årsaken kan være bytte av skole, en konflikt i familien, overgrep eller rett og slette de hormonelle endringene som puberteten medfører. Ofte er det ingen åpenbar forklaring på hvorfor man begynner å nappe hår.

Nappingen er som regel mest intens i pressede situasjoner. Grunnen til at enkelte takler påkjenninger på denne måten, kjenner man ikke. En arvelig, medfødt tilbøyelighet ser ut til å spille en rolle. Noen forskere mener at infeksjon med en type bakterier (beta-hemolytiske streptokokker) kan utløse tilstanden. Andre tror trikotillomani har sammenheng med lav selvfølelse som følge av vonde erfaringer tidligere i livet og at vedkommende forsøker å straffe

seg selv. Undersøkelser tyder imidlertid på at personer med trikotillomania stort sett er psykisk sett ganske friske.

Mest lovende er såkalt kognitiv terapi og medikamenter som virker mot tvangshandlinger, angst og depresjon (såkalte "lykkepiller"). Man oppnår oftest best resultatet ved å kombinere disse behandlingsformene. Kognitiv terapi består av samtaler hvor man fokuserer på situasjonene som fører til at vedkommende napper hår, og hvordan man kan håndtere dem på en annen måte.