

---

Subject: Wie geht ihr mit Schüben/vermeintlichen Verschlechterungen um?

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 05 Feb 2023 19:24:37 GMT

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

---

Bei mir ist es leider immer das Selbe. Wenn ich eine negative Veränderungen oder Ausdünnung an der Front bemerke, die das bis dahin gewohnte Haarbild sichtlich beeinträchtigt, bin ich immer völlig am Boden und komplett antriebslos. Da gibt es Abende oder Nachmittage da stehe ich ungelogen manchmal bis zu 2(!) Stunden vorm Spiegel, wasche, kämme und fummel in den Haaren bis sie mir gefallen, ansonsten bin ich total nervös, heule auch mal leise vor Wut und kriege den Tag nix mehr auf die Reihe und gehe erst Recht nicht aus dem Haus um anderen Aktivitäten nachzugehen.

Oftmals ist es dann gar kein Regress, sondern die Haare lagen einfach nicht richtig bzw sind in eine ungewünschte Richtung nachgewachsen. Haarausfall macht paranoid. Ich habe da aber keine Lust mehr drauf und es ist fast schlimmer als ein "unbefriedigender", aber stabiler Ist-Zustand.

Vorgenommen habe ich mir deutlich weniger in den Spiegel zu schauen, aber mehr fällt mir leider auch nicht ein.